



PLANO ATIVIDADES DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS PARA O ANO DE 2025



Índice

1. ENCONTROS NACIONAIS DE CELÍACOS	3
2. XV CAMPO DE FÉRIAS SEM ESPIGA	5
3. WORKSHOPS DE CULINÁRIA	6
4. "CELÍACO E AGORA"	7
5. "À CONVERSA COM"	7
6. MÊS DO CELÍACO	8
7. ATIVIDADES NAS REGIÕES AUTÓNOMAS	9
7.1. ILHAS DA MADEIRA	9
7.2. ILHAS DOS AÇORES	10
8. FORMAÇÃO ÀS ESCOLAS DE HOTELARIA DO TURISMO DE PORTUGAL	10
9. SERVIÇOS DE INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA	11
10. AÇÕES DE FORMAÇÃO/ SENSIBILIZAÇÃO	13
11. COMUNICAÇÃO E MARKETING	14
11.1. REVISTA SEM GLÚTEN	14
11.2. RUBRICAS DIGITAIS	14
11.3. PARCERIAS DIGITAIS	17
11.4. CAMPANHA CONSIGNAÇÃO IRS	17
12. CERTIFICAÇÃO GLUTEN FREE	17
13. CADEIAS DE RESTAURAÇÃO / PROCEDIMENTOS VALIDADOS	18
14. SISTEMA DE LICENCIAMENTO EUROPEU	18
15. ACOMPANHAMENTO DE AUDITORIAS	19
16. ASSOCIATION OF EUROPEAN COELIAC SOCIETIES	20
17. OUTROS PROJETOS A ACOMPANHAR OU IMPLEMENTAR	20
17.1. Uniformização na aplicação do IVA reduzido nos produtos sem glúten	20
17.2. UNIFORMIZAÇÃO NA ATRIBUIÇÃO DO ABONO COMPLEMENTAR POR DEFICIÊNCIA	21
17.3. GLOBAL CLINICAL TRIAL PARTNERSHIP	21
17.4. EUROPEAN MEDICINES AGENCY (EMA) - AGÊNCIA EUROPEIA DE MEDICAMENTOS	21
17.5. CANDIDATURA A PROJETOS FINANCIADOS	21
17.6. CONGRESSOS	21
17.7. PROTOCOLOS	22
18. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES	22

A Associação Portuguesa de Celíacos (APC) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, que tem como principal objetivo defender os interesses e direitos dos seus associados, estando dedicada à prestação de serviços e apoio à doença celíaca através de programas de informação, consciencialização, educação e apoio. Como tal, e para a prossecução dos seus objetivos e missão, tem vindo a implementar e promover, ao longo da sua existência, um conjunto de atividades dirigidas quer a associados celíacos e seus familiares, quer a profissionais na área da restauração e/ou outros, comunidade escolar e sociedade em geral.

Para o ano de 2025 a APC compromete-se a dar continuidade, mas também a promover um conjunto de ações que fazem parte do seu plano de ação e que passaremos a descrever

1. ENCONTROS NACIONAIS DE CELÍACOS

Descrição

Atividade presencial, de âmbito nacional, com palestras de caráter científico ou lúdico, todas elas relacionadas intrinsecamente com a doença celíaca (DC).

Objetivo Geral

Proporcionar uma oportunidade de convívio entre todos os associados e/ ou cuidadores, sensibilizar e envolver a comunidade e a restauração para a patologia e as suas especificações alimentares, divulgar o “state of the art” da DC na atualidade, aproximar as empresas do sector alimentar.

Objetivo Estratégico

Realização anual de dois Encontros Nacionais, nos quais os celíacos e familiares têm a oportunidade de participar em palestras informativas acerca da DC, com especialistas da área de gastroenterologia e outras especialidades médicas relacionadas com a DC, bem como conhecer, degustar e adquirir novos produtos sem glúten. Cada edição deste evento ocorre em diferentes pontos do país, sendo que a APC tem dado preferência à realização destes eventos em regiões de Portugal onde ainda não tenha ocorrido num passado próximo um evento da mesma natureza ou onde haja uma maior adesão por parte dos associados.

Os Encontros Nacionais de Celíacos são também abertos ao público em geral, nomeadamente profissionais de saúde, profissionais da restauração e hotelaria, retalhistas, estudantes, entre outros interessados no tema.

O evento requer inscrição e tem um custo associado (tabela 1).

Foi considerado para o ano de 2025 um aumento de 3€/pessoa no valor da inscrição até 20 dias antes do evento. Posterior a essa data acresce o valor de 5€, no total de mais 8€ face ao ano de 2024. O facto de termos preços especiais até 20 dias antes do evento irá permitir ter mais cedo um número real de participantes, facilitando a logística do evento.

Pela sua condição de sócio, os associados da APC e os seus familiares apenas pagam um valor simbólico, com direito a almoço incluído, e recebem de oferta um saco brinde por participante, com produtos alimentares isentos de glúten oferecidos pelos parceiros da APC, com valor superior ao da inscrição no evento.

Os não sócios pagam o valor por inteiro, e recebem igualmente o saco brinde de oferta.

Aos estudantes e profissionais de saúde que pretendam assistir exclusivamente às palestras, a APC oferece o acesso ao evento.

Inscrição no evento com almoço			
Contempla participação no programa do EN		2024	2025
Inclui coffee breaks, almoço e cabaz de produtos			
Sócios e familiares em primeiro grau e Amigos da APC:		até 20 dias	após 20 dias
Individual		mais 3€	mais 5€
Adultos (maiores de 12 anos)	27 €	30 €	35 €
Crianças dos 4 aos 12 anos	17 €	20 €	25 €
Famílias			
Por cada adulto	24 €	27 €	32 €
Por cada criança	14 €	17 €	22 €
Não sócio			
Crianças dos 4 aos 12 anos	25 €	28 €	33 €
Adultos (maiores de 12 anos)	40 €	43 €	48 €
Inscrição apenas no evento			
Contempla participação no programa do EN.			
Inclui coffee breaks. Não inclui almoço e cabaz			
Sócios e familiares em primeiro grau e Amigos da APC:	12 €	15 €	20 €
Não sócio:	25 €	28 €	33 €
Assembleia Geral - gratuito e exclusivo sócios com quotas em dia			

Tabela 1: Valores de inscrição nos Encontros Nacionais de Celíacos em 2025.

2. XV CAMPO DE FÉRIAS SEM ESPIGA

Descrição

Atividade presencial, destinada a jovens entre os 8 e os 18 anos, de modo a proporcionar uma semana de lazer e interação entre crianças e/ou jovens celíacos.

Objetivo Geral

Promover o convívio entre crianças e/ou jovens celíacos, minimizando o impacto da doença na vida social das crianças e jovens celíacos; facilitar a aceitação da DC, reforçar a autoestima dos jovens com DC e incentivar a adoção da Dieta Isenta de glúten (DIG) de forma rigorosa— único tratamento aceite na DC.

Objetivo Estratégico

Organização anual de um Campo de Férias (CF) dirigido a crianças e jovens celíacos, familiares e/ou amigos não celíacos, com a duração de uma semana. Esta iniciativa visa proporcionar a todos os jovens a oportunidade de convívio e interação num ambiente de lazer onde toda a alimentação é apta para celíacos, proporcionando-lhes diversas atividades lúdicas e educativas. No entanto, a componente mais importante neste CF é a capacitação, mediante a aprendizagem de estratégias adaptativas, para lidarem com situações familiares e sociais, em que são confrontados com a existência de glúten.

O evento requer inscrição e tem um custo associado (tabela 2). Pela sua condição de sócio, os associados da APC e os seus familiares têm um desconto de cerca de 10% e recebem de oferta um saco brinde por participante, com produtos alimentares isentos de glúten oferecidos pelos parceiros. Os não sócios pagam o valor por inteiro e recebem igualmente o saco brinde de oferta.

Inscrição no XIV Campo de Férias	
Inclui todas as atividades e alimentação (6 refeições/ dia)	
Semana inteira	
Sócios/ Amigos APC:	380 €
Acompanhante de sócio:	400 €
Pack irmãos:	
Pack 2 irmãos (1 sócio):	375 €
Pack 3 irmãos (1 sócio):	370 €
1/2 semana	
Sócios/ Amigos APC: 190 €/ cada	190
Acompanhante de sócio: 200 €/ cada	200
Pack irmãos:	
Pack 2 irmãos (1 sócio): 187,5 €/ cada	187,5
Pack 3 irmãos (1 sócio): 185 €/ cada	185

Tabela 2: Valores de inscrição XIV Campo de Férias Sem Espiga em 2025

3. WORKSHOPS DE CULINÁRIA

Descrição

Atividade presencial, com caráter prático, dirigido a crianças e/ou adultos ministrados por convidados voluntários com experiência na confeção de alimentos isentos de glúten.

Objetivo Geral

Ensinar a confeccionar refeições isentas de glúten em casa, proporcionar uma oportunidade de convívio e troca de experiências culinárias entre os participantes, promover a adoção de uma dieta saudável, isenta de glúten.

Objetivo Estratégico

Realização de *workshops* presenciais, em pontos estratégicos do território Nacional, incluindo as ilhas onde ocorra uma maior adesão por parte dos associados, dirigidas a celíacos e/ou cuidadores, dinamizados por chefes de cozinha, voluntários celíacos e/ou cuidadores com experiência na confeção de alimentos sem glúten

A frequência destes *workshops* é variável, embora se dê particular relevância a épocas festivas, como por exemplo Páscoa, *Halloween* e Natal, festividades que, em si mesmas, constituem momentos de maior *stress* na confeção de iguarias sem glúten, típicas destes momentos.

O evento requer inscrição e tem um custo associado (tabela 3). Foi considerado para o ano de 2025 um aumento de 3€/pessoa no valor da inscrição. Pela sua condição de sócio, os associados da APC e os seus familiares têm um desconto de cerca de 30% e recebem de oferta um saco brinde por participante, com produtos alimentares isentos de glúten oferecidos pelos parceiros da APC, com valor superior ao da inscrição no evento.

Os não sócios pagam o valor por inteiro, e recebem igualmente o saco brinde de oferta.

Em 2025 propomos a realização de 10 workshops presenciais, em Lisboa e no Porto: Páscoa (adultos | crianças), dia da Criança (crianças), *Halloween* (crianças), Natal (adultos).

Inscrição no evento presencial		Proposta 2025	Inscrição no evento DIGITAL		Proposta 2025
Sócios e familiares em primeiro grau:	12 €	15 €	Sócios e familiares em primeiro grau e	5 €	8 €
Amigos da APC:	17 €	20 €	Amigos da APC:		
Não sócio	45 €	48 €	Não sócio:	15 €	18 €

Tabela 3: Valores de inscrição nos workshops presenciais e digitais em 2025

4. "CELÍACO E AGORA"

Descrição

Atividade presencial, e/ou on-line com caráter de acolhimento de recém diagnosticados com a doença celíaca, ministrada pelas nutricionistas da APC.

Objetivo Geral

Fazer o acolhimento dos recém diagnosticados ou cuidadores, sensibilizar para os procedimentos a adotar em termos de segurança alimentar de forma a evitar a contaminação cruzada, educar para a leitura correta de rótulos no que concerne à escolha dos produtos isentos de glúten, divulgar a missão, atividades e serviços da APC (consultas de Nutrição, Psicologia e Medicina Geral e Familiar), promover a participação nestas mesmas atividades, bem como ensinar a confeção de alguns alimentos, de maior dificuldade.

Objetivo Estratégico

Realização de 2 ações em formato digital dinamizadas pelas nutricionistas da APC durante o ano de 2025, de forma a chegar a vários pontos do território nacional, incluindo as ilhas.

O evento é gratuito e exclusivo a associados da APC, mas requer inscrição prévia

5. "À CONVERSA COM"

Descrição

Atividade On-line. Abarca um espectro de temáticas todas elas relacionadas intrinsecamente com a doença celíaca como a saúde física e mental, nutrição, educação e outros.

Objetivo Geral

Promover o conhecimento sobre a doença celíaca, alertar para os sinais e sintomas da manifestação da doença, sensibilizar para a importância do cumprimento de uma dieta rigorosa isenta de glúten, sensibilizar e consciencializar para a importância de uma alimentação saudável.

Objetivo Estratégico

Realização de 3 ações on-line no ano de 2025, com convidados especialistas em cada uma das temáticas que se pretende vir a abordar, nomeadamente gastroenterologistas pediátricos e de adultos, endocrinologistas, hematologistas, psicólogos clínicos e nutricionistas.

O evento é gratuito e exclusivo a associados da APC, mas requer inscrição prévia.

6. MÊS DO CELÍACO

Descrição

Atividade presencial, multifacetada no que concerne às ações a desenvolver em todo o território nacional, incluindo ilhas, com o apoio de Parceiros.

Objetivo Geral

Dar a conhecer a toda a sociedade em geral o que é a doença celíaca, promovendo a consciencialização para esta problemática de saúde; sensibilizar para a necessidade de um diagnóstico precoce e dar a conhecer a APC, tornando visível o apoio que pode ser prestado ao celíaco e aos seus familiares.

Objetivo Estratégico

Realização de ações de sensibilização na comunidade educativa, com o apoio de pais de crianças e jovens celíacos; participação em feiras da saúde, com a presença de stand. Elaboração e distribuição de *flyers* sobre esta temática, divulgação nos meios de comunicação social (participação em programas de rádio e televisão).

As duas principais atividades a serem desenvolvidas neste mês são:

a) Dia da Consciencialização da Doença Celíaca nas Escolas, assinalado a 16 de maio - Dia Internacional do Celíaco, que tem como foco mostrar, de forma lúdica, a todas as crianças, jovens e comunidade escolar, o que significa ser celíaco e comer sem glúten, sem que isso seja visto como uma diferença.

A inscrição na iniciativa é gratuita, e aberta a todos os celíacos, sócios e não sócios. Pela sua condição de sócio, os associados APC recebem adicionalmente produtos alimentares oferecidos pelos parceiros da APC, de forma a nesse dia degustar com os seus pares um lanche isento de glúten.

b) Webinários ou formações presenciais, sobre os Cuidados a ter na cozinha sem glúten. Dirigido a Escolas, Restauração (restaurantes, pizzerias, gelaterias, padarias, pastelarias etc.), Hotelaria e Catering, com o objetivo de aumentar a consciencialização da doença e o conhecimento sobre o tratamento que a mesma implica – dieta isenta de glúten, tornando estes locais mais inclusivos.

A inscrição nas iniciativas online é gratuita. A gratuitidade das formações presenciais está condicionada pelos apoios financeiro disponibilizados pelos Municípios onde as ações se irão realizar.

7. ATIVIDADES NAS REGIÕES AUTÓNOMAS

Descrição

Atividades presenciais nas Ilhas da Madeira e Ilhas dos Açores, de caráter científico ou lúdico, todas elas relacionadas intrinsecamente com a doença celíaca (DC).

Objetivo Geral

Proporcionar uma oportunidade de convívio entre todos os associados e/ ou cuidadores nas Regiões Autónomas, estreitar relações com Governo Regional para a melhoria da qualidade de vida dos celíacos, sensibilizar e envolver a comunidade e a restauração para a patologia e as suas especificações alimentares, aproximar as empresas locais do sector alimentar.

7.1. ILHAS DA MADEIRA

Objetivo Estratégico

Realização anual de um Encontro Regional, nos quais os celíacos e familiares terão a oportunidade de participar em palestras informativas acerca da DC, com especialistas da área de gastroenterologia e outras especialidades médicas relacionadas com a DC, bem como conhecer, degustar novos produtos sem glúten. O evento é gratuito e aberto ao público, mas requer inscrição.

Proposta de várias ações de Formação dirigidas a Escolas, Turismo Regional, Hotelaria e Restauração, Hospitais e demais interessados.

Continuidade das reuniões com a Secretaria Regional da Saúde e da Educação.

7.2. ILHAS DOS AÇORES

Objetivo Estratégico

Realização anual de um Encontro Regional, nos quais os celíacos e familiares têm a oportunidade de participar em palestras informativas acerca da DC, com especialistas da área de gastroenterologia e outras especialidades médicas relacionadas com a DC, bem como conhecer, degustar novos produtos sem glúten. O evento é gratuito e aberto ao público, mas requer inscrição.

Proposta de várias ações de Formação dirigidas a Escolas, Turismo Regional, Hotelaria e Restauração, Hospitais e demais interessados.

Continuidade das reuniões com a Secretaria Regional da Saúde e da Educação.

8. FORMAÇÃO ÀS ESCOLAS DE HOTELARIA DO TURISMO DE PORTUGAL

Descrição

Atividade presencial, de caráter didático, como módulo formativo incluído no plano curricular dos cursos de hotelaria das escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal, lecionado por nutricionista dos quadros da Associação, em parceria com Chefe Pasteleira, a título voluntário.

Objetivo Geral

Promover o conhecimento dos alunos das escolas de hotelaria, futuros profissionais da restauração, sobre a doença celíaca, dos procedimentos a adotar na confeção das refeições para a comunidade celíaca, bem como a aprendizagem de técnicas de confeção de alguns alimentos sem glúten, como por exemplo os que se enquadram na área da panificação.

Sensibilizar os alunos, para a responsabilidade que a sua atividade profissional acarreta, e para a importância que os seus conhecimentos e práticas podem ter numa cozinha mais inclusiva que fará a diferença na vida social dos portadores desta ou de outras doenças semelhantes.

Objetivo Estratégico

Realização de ações de formação às várias unidades que integram a Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal e que se distribuem de Norte a Sul do País.

O conteúdo programático destas ações é o seguinte:

Tema	Sub tema	Tempo	Horário
O que é a DC	definição / prevalência / sintomatologia	5	9h30h - 10h15
O que é o glúten	diferença entre DC, alergia e intolerância		
Tratamento - DIG	dieta e rigor da dieta (min é prejudicial) (alertar que à frente falamos contaminações)	10	
	Alimentos proibidos (e alternativas identificando marcas específicas), permitidos, perigosos	15	
	explicação 3 P's (então e como os identificamos?)		
Rotulagem	Como fazer a leitura?	15	
	Ingredientes proibidos / permitidos		
INTERVALO (15 min)			
Importância do glúten na panificação/ pastelaria	Substitutos adequados e proporções	30	10h30 - 11h
	Trabalhar as massas (fermentação, água, etc)		
	Valor nutricional dos produtos SG e alternativas		
	Cuidados nas instalações e confeção		
	Venda / público-alvo / inclusão sociedade		
Contaminação Cruzada	O que é	30	11h - 11h30
Cuidados a adotar	armazenamento		
	preparação confeção exposição serviço - antes e após refeição		
Impacto na restauração e hotelaria / Indústria Alimentar	Legislação	30	11h30 - 12h
	Projeto Gluten Free prespetivas futuras na sociedade		
	ELS		
Testemunhos	Estabelecimento Certificado	10	12h - 12h30
Final	Discussão e degustação	20	
		3h	9h30-12h30

9. SERVIÇOS DE INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA

Descrição

Ao nível da intervenção terapêutica, a APC dispõe de dois gabinetes de atendimento: na sede em Lisboa, e no Gabinete no Porto. Tendo ainda a possibilidade do serviço de teleconsulta.

Objetivo Geral

Procurar dar resposta à necessidade de intervenção e acompanhamento nutricional, médico e psicológico que a doença celíaca acarreta, nomeadamente pela sua condição de doença crónica, sendo o único tratamento aceite, a dieta isenta de glúten para toda a vida.

Objetivo Estratégico

Estudos demonstram que a adesão à dieta isenta de glúten depende do acompanhamento regular com o seu médico assistente, nutricionista e do equilíbrio psíquico do celiaco e da sua rede de suporte familiar e social.

Ao longo dos anos a APC tem vindo a apostar na qualidade dos seus serviços através de uma equipa multidisciplinar competente e dinâmica, da melhoria do seu espaço, do aumento de valências, e de gabinetes de atendimento e serviços a oferecer aos seus associados.

As valências disponibilizadas pela APC são:

- ✓ Nutrição;
- ✓ Psicologia Clínica;
- ✓ Medicina Geral e Familiar.

Foi considerado para o ano de 2025 um aumento de 5€ nos valores da consulta de nutrição (tabela 4).

Pela sua condição de sócio, os associados APC e os seus familiares têm um desconto nos serviços entre 35% a 40%, dependendo da valência da terapêutica.

Consultas Nutrição		Proposta 2025	
Sócio: primeira consulta	20 €	Sócio: primeira consulta	25 €
consultas subsequentes	10 €	consultas subsequentes	15 €
Amigo APC: 1.ª consulta e subsequentes é o mesmo valor	25 €	Amigo APC: primeira consulta	30 €
		consultas subsequentes	20 €
Não Sócio: primeira consulta	60 €	Não Sócio: primeira consulta	60 €
consultas subsequentes	45 €	consultas subsequentes	45 €

Tabela 4: Valores da consulta de nutrição em 2025

10. AÇÕES DE FORMAÇÃO/ SENSIBILIZAÇÃO

Descrição

Ações de componente formativa e de sensibilização, em formato online ou presenciais em todo o território nacional, incluindo ilhas, sobre a doença celíaca, a dieta isenta de glúten e os cuidados a ter para evitar o contacto por glúten. Essencialmente dirigidas à comunidade escolar (docente e não docente) ou a profissionais de restauração e hotelaria, ministradas por nutricionista dos quadros da Associação.

Objetivo Geral

Promover o conhecimento sobre a doença celíaca, e capacitar estes profissionais dos procedimentos a adotar na confeção das refeições para a comunidade celíaca.

Objetivo Estratégico

Realizar ações de formação/ sensibilização por todo o País, mediante pedido prévio, de forma a sensibilizar esta comunidade em específico para a responsabilidade que a sua atividade profissional acarreta, e para a importância que os seus conhecimentos e práticas podem ter na segurança e rigor da dieta isenta de glúten. A frequência destas ações é variável, embora se verifique um maior pedido de apoio junto das Escolas.

Em 2025 prevemos um aumento no número de pedido de ações em contexto Escolar, Hotelaria e Turismo, Restauração, e outras entidades privadas.

Estas ações têm um custo associado (tabela 5). Foi considerado para o ano de 2025 a manutenção do valor destes serviços. Pela sua condição de sócio, os associados da APC têm um desconto de cerca de 33% na solicitação do serviço.

Os Municípios que apresentem acordo de colaboração com a APC usufruem também de desconto de 10% na aquisição do serviço dirigido às escolas do Concelho.

Ações em Escolas/ Hotéis/ Restaurantes, etc	
Sócio: no centro de Lisboa e Porto	20 €
Amigo APC: no centro de Lisboa e Porto	25 €
Não Sócio: no centro de Lisboa e Porto	60 €
*Fora do centro de Lisboa e Porto acresce o custo com a deslocação	

Tabela 5: Valores das ações de formação/ sensibilização em 2025

11. COMUNICAÇÃO E MARKETING

Descrição

A comunicação da APC é informativa, acolhedora e orientada para apoiar os celíacos em vários aspetos do seu dia a dia, de forma a informar e promover uma vida mais segura e saudável para a comunidade celíaca.

Para esta comunicação iremos continuar a priorizar dois canais: Revista *Sem Glúten*, e redes sociais (Facebook, Instagram e LinkedIn).

11.1. REVISTA SEM GLÚTEN

É um boletim informativo distribuído aos associados da APC, onde partilhamos conteúdos sobre saúde, nutrição e qualidade de vida, bem como sobre as iniciativas realizadas e as futuras. Em 2025, terá uma periodicidade semestral, em vez de quadrimestral

Objetivo Geral

Procurar estabelecer uma relação de proximidade com os associados, partilhando informação atualizada e prática sobre a DC e temas relacionados, sensibilizar e consciencializar para a importância de uma alimentação saudável.

Objetivo Estratégico

Elaboração de duas revistas Sem Glúten ao ano, com uma tiragem de cerca de 2000 exemplares cada, distribuída via CTT aos associados da APC, e disponível em versão digital no portal da APC para associados/empresas/profissionais de saúde. Com o objetivo de divulgar rubricas informativas com a participação de convidados especialistas em áreas específicas da saúde física e mental e temáticas nomeadamente gastroenterologistas pediátricos e de adultos, endocrinologistas, hematologistas, psicólogos clínicos e nutricionistas. Dar a conhecer produtos adequados ao tratamento da patologia, entre outras temáticas interessantes aos leitores.

A revista Sem Glúten é distribuída de forma gratuita, não estando disponível para venda.

11.2. RUBRICAS DIGITAIS

Objetivo Geral

Procurar estabelecer uma relação de proximidade com os associados, partilhando informação atualizada e prática sobre a DC e temas relacionados, sensibilizar e consciencializar para a importância de uma alimentação saudável, bem como divulgar as iniciativas realizadas e futuras.

Além disso, pretende difundir a mensagem tendo por base a promoção da saúde e a consciencialização para esta doença subdiagnosticada, através da criação de conteúdos digitais e de passatempos, com o apoio de parceiros através de investimento financeiro.

Genericamente, através das rubricas digitais pretende atrair-se mais sócios, gerar conteúdo relevante para o público e para os parceiros, além de contribuir para manter os sócios existentes.

Objetivo Estratégico

Manter as rubricas atuais em 2025 e criar três rubricas novas: “O médico responde”, “Dicas da nutricionista” e “Dicas de viagens”.

Realizar diversas ações e conteúdos em formato presencial ou *online*. Para o ano de 2025, pretendemos a realização das seguintes ações de comunicação:

- **Periódicas:**

- Receita à sexta (semanal)
 - Objetivo desta rubrica para o público: dar a conhecer receitas sem glúten aos seguidores.
 - Objetivo desta rubrica para os parceiros: dar a conhecer os seus produtos.
- Estabelecimentos Certificados (mensal)
 - Objetivo desta rubrica para o público: dar a conhecer os estabelecimentos certificados.
 - Objetivo desta rubrica para os parceiros: perceber que ao terem opções isentas de glúten e seguras para celíacos irão atrair mais clientes.
- ELS – Marcas Licenciadas (mensal)
 - Objetivo desta rubrica para o público: dar a conhecer os produtos licenciados.
 - Objetivo desta rubrica para os parceiros: perceber que ao terem opções isentas de glúten e seguras para celíacos irão atrair mais clientes.
- Novo estabelecimento certificado
 - Objetivo desta rubrica para o público: dar a conhecer os novos estabelecimentos certificados.
 - Objetivo desta rubrica para os parceiros: perceber que ao terem opções isentas de glúten e seguras para celíacos irão atrair mais clientes.
- Benefícios dos sócios (semanal)
 - Objetivo: Dar a conhecer os benefícios de serem sócios APC, o que contribuirá não só para a manutenção dos sócios, como também para o aumento dos mesmos.
- Parcerias não alimentares (quinzenal)
 - Objetivo: Dar a conhecer os descontos e/ou condições especiais em serviços e/ou produtos a que têm acesso por serem sócios APC.

- Divulgação de todos os eventos
 - Objetivo: Permitir que participem nos eventos digitais ou presenciais. Após o evento, partilhar para que mais pessoas tenham interesse em participar em eventos futuros.
- O médico responde - NOVA (mensal)
 - Objetivo: Esclarecer dúvidas comuns relacionadas com o diagnóstico, os sintomas, a DIG, etc.
- Dicas da nutricionista - NOVA (mensal)
 - Objetivo: esclarecer dúvidas comuns relacionadas com a DIG.
- Dicas de viagens - NOVA (mensal)
 - Objetivo desta rubrica para o público: perceber que é possível explorar o mundo sem medo e partilhar dicas, guias e histórias inspiradoras.
 - Objetivo desta rubrica para os parceiros: perceber que ao terem opções isentas de glúten e seguras para celíacos irão atrair mais clientes.
- **Campanhas:**
 - Campanha IRS
 - Desenvolver estratégias para realçar a dedução fiscal para donativos, incentivando adesões e apoio contínuo.
 - Mês do Celíaco
 - Realizar uma campanha abrangente durante este mês, destacando conscientização, benefícios da adesão e atividades especiais.
 - Dia da Consciencialização da DC
 - Celebração, educação e envolvimento. Destacar a importância do diagnóstico precoce, promover a inclusão e partilhar histórias inspiradoras.
 - Natal: Calendário do advento
 - Proporcionar momentos de celebração, partilha e inclusão durante a época natalícia.
 - Giveaways
 - Receitas de Natal
 - Atividades em família
 - Angariação de novos sócios
 - Criar campanhas de incentivo à angariação de novos sócios
 - Certificações e ELS
 - Aumentar o número de locais certificados e produtos com ELS, destacando os benefícios e fornecendo orientações claras sobre como obter certificações/ELS.
 - Voluntariado
 - Promover a participação dos sócios em iniciativas de voluntariado, reforçando o sentido de comunidade.

11.3. PARCERIAS DIGITAIS

Em 2025, prevemos manter estas rubricas e publicidades, e ainda mais que consigamos criar, através da criação de conteúdos digitais e de passatempos, com o apoio de parceiros através de investimento financeiro.

11.4. CAMPANHA CONSIGNAÇÃO IRS

Objetivo Geral

Desenvolver estratégias para realçar a dedução fiscal para donativos a IPSS, incentivando concretamente à adesão e apoio contínuo à APC, através da colocação do NIF da APC na consignação do IRS.

Objetivo Estratégico

Conceção de uma campanha eficaz para angariar doações. Através da sensibilização aos associados, familiares e toda a comunidade, apresentando números que espelhem o quanto a APC precisa deles para crescer. Mostrar que juntos podemos fazer mais.

Em 2025, sugerimos investir da promoção da campanha nas redes sociais, de forma a chegar a mais pessoas, e obtermos um maior retorno financeiro face aos anos anteriores.

12. CERTIFICAÇÃO GLUTEN FREE

Descrição

O Projeto *Gluten Free* certifica estabelecimentos de restauração (restaurantes, pizzerias, gelaterias, padarias, pastelarias, etc.), hotelaria e *catering*, como locais que oferecem opções sem glúten seguras e aptas para celíacos. Esta Certificação pressupõe o cumprimento de requisitos rigorosos, nomeadamente auditoria anual, análises de quantificação de glúten e formação anual aos colaboradores.

Objetivo Geral

Proporcionar ao consumidor celíaco tranquilidade, confiança, segurança e variedade de opções nas refeições fora de casa.

Objetivo Estratégico

Proporcionar o convívio dos celíacos e dos seus pares num local seguro, sem contaminação cruzada, permitindo assim que os celíacos possam comer fora de casa em segurança, em momentos festivos como aniversários, convívios de trabalho e outros; Criar a necessidade da Certificação nos estabelecimentos não certificados.

13. CADEIAS DE RESTAURAÇÃO / PROCEDIMENTOS VALIDADOS

Descrição

A APC estabelece protocolos de validação com cadeias de restauração. Esta validação de procedimentos pressupõe o cumprimento de requisitos rigorosos que garantem que os produtos validados pela APC são aptos para celíacos. São realizadas duas auditorias por ano a dois locais aleatórios de cada uma das cadeias de restauração, análises de quantificação de glúten aos produtos validados e formação aos colaboradores.

Objetivo Geral

Proporcionar a oferta de opções sem glúten aos celíacos em cadeias de restauração presentes em várias zonas do país.

Objetivo Estratégico

Garantir que as cadeias de restauração estão sensibilizadas para a doença celíaca e para a importância de oferecer opções sem glúten seguras para os celíacos.

14. SISTEMA DE LICENCIAMENTO EUROPEU

Descrição

O Sistema de Licenciamento Europeu (ELS) é uma abordagem acordada para o licenciamento do *Crossed Grain Trademark* (CGT) na Europa.

O CGT é o símbolo internacional de isenção de glúten e é regulado, atualmente, pela Association of European Coeliac Societies (AOECS), a qual permite que as suas associações membro emitam uma licença às empresas, para uso do CGT nos seus produtos. Este símbolo é internacionalmente reconhecido por todas as pessoas com doença celíaca ou que devem seguir

uma dieta isenta de glúten, transmite confiança e é uma referência de fácil identificação aquando da aquisição do produto.

A APC é a associação responsável por conceder esta licença a todas as empresas com sede legal em Portugal e com interesse em usar o símbolo nos seus produtos. A licença aporta uma grande vantagem comercial para os fabricantes de produtos sem glúten, considerando o mercado crescente e competitivo.

Objetivo Geral

Oferecer um vasto leque de opções sem glúten pré-embaladas aos celíacos; aumentar o número de opções sem glúten nas diferentes categorias de produto (bebidas, farinhas, massas, produtos de pastelaria, preparados de carne e peixe, etc.); facilitar a identificação de um produto isento de glúten e aportar confiança ao consumidor celíaco no momento da compra.

Objetivo Estratégico

Criar a necessidade às empresas de identificar os seus produtos como isentos de glúten de forma a garantir maior confiança por parte do consumidor celíaco, corresponder à tendência crescente do mercado em desenvolver mais opções isentas de glúten dando assim resposta ao aumento evidente pela procura destes produtos.

15. ACOMPANHAMENTO DE AUDITORIAS

Descrição

Acompanhamento, por parte da APC, de auditorias aos estabelecimentos certificados, cadeias de restauração com procedimentos validados e empresas licenciadas pelo ELS.

Objetivo Geral

Acompanhar *in loco* as auditorias através da verificação dos procedimentos efetuados de acordo com o *layout* de cada local, observar as boas práticas de higiene e fabrico e acompanhar a formação especializada a toda a equipa.

Objetivo Estratégico

Acompanhar de forma estratégica as auditorias nos locais que aderiram recentemente às certificações ou validações e a todas as demais que assim o justifiquem e sempre que se

considere necessário; auxiliar as empresas a que ofereçam cada vez mais opções sem glúten aos celíacos, através da revisão de ementas ou de sugestão de novos produtos.

16. ASSOCIATION OF EUROPEAN COELIAC SOCIETIES

Descrição

A *Association of European Coeliac Societies* (AOECS) é a Associação das Associações de Celíacos da Europa da qual a APC é membro. Portugal está representado na Direção da AOECS através da Presidente da APC, Susana Tavares e nos grupos de trabalho sobre Segurança Alimentar e Marketing através das nutricionistas e do departamento de comunicação da APC.

Objetivo Geral

A participação ativa da APC na AOECS tem como objetivo o acesso direto à informação fidedigna e mais atual no mundo sobre a doença celíaca e a dieta isenta de glúten e permite a Portugal ter um papel ativo em decisões relevantes relacionadas com a doença celíaca e os produtos isentos de glúten.

Objetivo Estratégico

Participar em Assembleias Gerais com poder de voto em todos os assuntos; Integrar grupos de trabalho na área da Segurança Alimentar e do Marketing permitindo dar sugestões e até ter poder de decisão sobre variados temas; Integrar a Direção da AOECS e tomar decisões em prol dos celíacos portugueses.

17. OUTROS PROJETOS A ACOMPANHAR OU IMPLEMENTAR

Durante o ano de 2025, a APC pretende dar continuidade a ações e/ou projetos que estavam decorrentes do ano transato, tendo em vista a melhoria da qualidade de vida do celíaco, e sustentabilidade de projetos de cariz social e/ou promoção de saúde, nomeadamente:

17.1. Uniformização na aplicação do IVA reduzido nos produtos sem glúten

Pedido de informação vinculativa à Autoridade Tributária foi arquivado por não se enquadrar nos critérios da AT. Em 2024 foi efetuado novo pedido de audiência com Secretário de Estado das Finanças, sem sucesso. Será feito reforço deste contacto em 2025.

17.2. UNIFORMIZAÇÃO NA ATRIBUIÇÃO DO ABONO COMPLEMENTAR POR DEFICIÊNCIA

Reunião em setembro de 2024 com adjuntas da Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão. Em outubro foi enviado pedido de esclarecimento ao Sr. Secretário de Estado da Segurança Social. Aguardamos resposta de forma a dar seguimento, e resolução, a este assunto em 2025.

17.3. GLOBAL CLINICAL TRIAL PARTNERSHIP

Parceria entre a APC e a Celiac Disease Foundation (CDF), no que diz respeito à criação de um registo de pacientes celíacos Portugueses, e ao apoio às empresas farmacêuticas no processo de recrutamento de participantes para ensaios clínicos e estudos, apoiando a investigação para novos tratamentos na doença celíaca.

O registo de pacientes pode desempenhar um papel essencial na promoção do crescimento do número de associado. É também um recurso valioso para os investigadores publicarem dados e atua como uma ferramenta de recrutamento ao notificar os participantes registados sobre as próximas oportunidades de investigação.

A APC, enquanto entidade parceira responsável por apoiar a criação deste registo de pacientes celíacos em Portugal, irá receber uma taxa por cada celíaco inscrito em qualquer ensaio clínico aprovado pelo Institutional Review Board (IRB), realizado por um patrocinador de ensaio em parceria com a CDF.

17.4. EUROPEAN MEDICINES AGENCY (EMA) - AGÊNCIA EUROPEIA DE MEDICAMENTOS

Registo na Plataforma da EMA enquanto entidade Portuguesa representante dos doentes celíacos para o aconselhamento científico da Agência Europeia de Medicamentos.

17.5. CANDIDATURA A PROJETOS FINANCIADOS

A APC tem como objetivo expandir ainda mais os seus projetos a nível Nacional, em diversas áreas de atuação. Para tal, vamos dar início à submissão de candidaturas/ projetos em Plataformas de Financiamento específicas na área social e da saúde, com o apoio de consultores externos/ centro de especialistas.

Os projetos a serem submetidos ainda estão a ser delineados.

17.6. CONGRESSOS

Temos previsto em 2025 dar continuidade à representação e Participação da APC em reuniões e eventos científicos de diferentes Organizações/ Empresas/ Instituições/ Universidades.

17.7. PROTOCOLOS

Pre vemos dar continuidade à elaboração de protocolos de colaboração com faculdades /universidades/institutos, e outras entidades de interesse no âmbito da doença celíaca.

18. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS												
PLANO DE ATIVIDADES PARA O ANO DE 2025												
	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
1.ª semana		Revista Sem Glúten n.º 70		Workshop Páscoa Lisboa e Porto (adultos)	Mês do celíaco Atividades a definir	Workshop Dia da Criança Lisboa e Porto (crianças)				Revista Sem Glúten n.º 71		
2.ª semana		Formações Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal		Workshop Páscoa Lisboa e Porto (crianças)	Mês do celíaco Atividades a definir				Formações Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal	Ações na Madeira		Workshop Natal Lisboa e Porto (adultos)
3.ª semana	Formações Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal	Sessão: Celíaco.E Agora? Porto	60.º Encontro Nacional de Celíacos - Norte do País	Ações nos Açores	Mês do celíaco Atividades a definir	À Conversa com... Digital			Sessão: Celíaco.E Agora? Digital	Workshop Halloween Lisboa e Porto (crianças)	61.º Encontro Nacional de Celíacos - Centro do País	
4.ª semana		À Conversa com... Digital	Formações Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal	Formações Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal	Mês do celíaco Atividades a definir			24 a 30 XIII Campo de Férias Sem Espiga	À Conversa com... Digital	Formações Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal		
<p>Formações EHTP: sensibilizar os alunos, futuros profissionais, para a responsabilidade que a sua atividade profissional acarreta, promovendo uma cozinha mais inclusiva.</p> <p>Encontros Nacionais: Proporcionar o convívio e partilha entre celíacos; divulgar o "state of the art"; garantir o cumprimento de obrigações estatutárias.</p> <p>Workshops de Culinária: Ensinar a confeccionar refeições isentas de glúten em casa; promover a adoção de uma dieta saudável, isenta de glúten.</p> <p>Celíaco.E agora?: Incrementar o conhecimento sobre a doença e a dieta; minorar os receios próprios do diagnóstico recente; reforçar a importância da adesão à APC.</p> <p>À Conversa Com...: Incrementar o conhecimento sobre a doença e relacionar com outros temas; esclarecimento de questões por parte de profissionais de saúde.</p> <p>Mês do Celíaco: Sensibilizar a comunidade para existência da doença e importância de um diagnóstico precoce; sensibilizar para a inclusão das crianças celíacas.</p> <p>Campo de Férias: Promover o convívio entre jovens celíacos dos 6 aos 18 anos; facilitar a aceitação da doença e incentivar a adoção da dieta; reforçar a sua autoestima.</p> <p>Ações nas Ilhas: Promover o convívio entre celíacos das ilhas; facilitar a aceitação da doença e incentivar a adoção da dieta; reforçar contactos junto de autoridades Regionais.</p> <p>Revista Sem Glúten: Procurar estabelecer uma relação de proximidade com os associados, partilhando informação atualizada e prática sobre a DC e temas relacionados.</p> <p>Receptivos a atividades propostas pelos nossos parceiros, considerando as atividades calendarizadas.</p>												

A Presidente (Susana Tavares)

A Tesoureira (Almerinda Nascimento)