

PLANO ATIVIDADES DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS PARA O ANO DE 2026

Índice

1. ENCONTROS NACIONAIS DA APC	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	13
11.1. REVISTA SEM GLÚTEN	14
11.2. RUBRICAS DIGITAIS	14
11.3. PARCERIAS DIGITAIS	16
11.4. CAMPANHA CONSIGNAÇÃO IRS	16
12. CERTIFICAÇÃO GLUTEN FREE	17
13. CADEIAS DE RESTAURAÇÃO / PROCEDIMENTOS VALIDADOS	17
14. SISTEMA DE LICENCIAMENTO EUROPEU	18
15. ACOMPANHAMENTO DE AUDITORIAS	19
16. ASSOCIATION OF EUROPEAN COELIAC SOCIETIES	19
17. OUTROS PROJETOS A ACOMPANHAR OU IMPLEMENTAR	20
17.1. HOSPITAL CERTIFICADO GLUTEN FREE	20
17.2. UNIFORMIZAÇÃO NA ATRIBUIÇÃO DO ABONO COMPLEMENTAR POR DEFICIÊNCIA	20
17.3. GLOBAL CLINICAL TRIAL PARTNERSHIP	20
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	21
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 2026 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 DA APC

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 e aproximar as empresas do sector alimentar.

Objetivo Estratégico

Realização anual de dois Encontros Nacionais da APC, 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 se verifique uma maior adesão por parte dos associados.

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

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.

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

Inscrição no evento com almoço		2026	
Inclui Palestras, almoço, coffee breaks e cabaz de produtos		até 20 dias	após 20 dias
Sócios e familiares em primeiro grau e Amigos da APC			
Individual			
Adultos [> 12 anos]		30 €	35 €
Crianças [4 a 12 anos]		20 €	25 €
Famílias			
Adultos [> 12 anos]		27 €	32 €
Crianças [4 a 12 anos]		17 €	22 €
Não sócio			
Adultos [> 12 anos]		43 €	48 €
Crianças [4 a 12 anos]		28 €	33 €

Inscrição no evento sem almoço		2026	
Inclui Palestras e coffee breaks		até 20 dias	após 20 dias
Sócios e familiares em primeiro grau e Amigos da APC		15 €	20 €
Não sócio		28 €	33 €

Inscrição na Assembleia Geral		2026	
Exclusivo para sócios com as quotas em dia		GRATUITO	

Tabela 1: Valores de inscrição nos Encontros Nacionais da APC em 2026

2. XV CAMPO DE FÉRIAS SEM ESPIGA

Descrição

Atividade presencial, destinada a jovens entre os 6 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). Os participantes recebem de oferta um saco brinde com produtos alimentares isentos de glúten oferecidos pelos parceiros da APC.

Inscrição no Campo de Férias		2026
Inclui todas as atividades e alimentação (6 refeições/ dia)		
1 semana		
Sócios/ Amigos APC		380 €
Acompanhante de sócio		400 €
Pack irmãos:		
Pack 2 irmãos (1 sócio) (/pessoa)		375 €
Pack 3 irmãos (1 sócio) (/pessoa)		370 €
1/2 semana		
Sócios/ Amigos APC		190 €
Acompanhante de sócio		200 €
Pack irmãos:		
Pack 2 irmãos (1 sócio) (/pessoa)		187,50 €
Pack 3 irmãos (1 sócio) (/pessoa)		185 €

Tabela 2: Valores de inscrição XV Campo de Férias Sem Espiga 2026

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 e 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, por si mesmas, constituem momentos de maior preocupação na confeção de iguarias sem glúten, típicas destes momentos.

O evento requer inscrição e tem um custo associado (tabela 3). Os participantes recebem de oferta um saco brinde com produtos alimentares isentos de glúten oferecidos pelos parceiros da APC, com valor superior ao da inscrição no evento.

Em **2026** propomos a realização de 8 *workshops* presenciais, em Lisboa e no Porto: Páscoa (adultos), dia da Criança (crianças), *Halloween* (crianças), Natal (adultos).

Inscrição no Evento Presencial	2026
Sócios e familiares em primeiro grau	15 €
Amigos da APC	20 €
Não sócio	48 €

Tabela 3: Valores de inscrição nos *workshops* em 2026

4." CELÍACO E AGORA"

Descrição

Atividade online 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 2026, de forma a chegar a vários pontos do território nacional, incluindo as ilhas.

O evento é gratuito para associados da APC e requer inscrição prévia.

Inscrição no Evento Digital	2026
Sócios e familiares em primeiro grau e Amigos da APC	GRATUITO
Não sócio	18 €

Tabela 4: Valores de inscrição no "Celíaco e Agora" em 2026

5. "À CONVERSA COM"

Descrição

Atividade online. Abarca um espectro de temáticas todas elas relacionadas intrinsecamente com a doença celíaca como a saúde física e mental, nutrição, educação, culinária 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 online no ano de 2026, 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 e 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 dos Parceiros da APC.

Objetivo Geral

Dar a conhecer a toda a sociedade em geral o que é a doença celíaca, promovendo a consciencialização, 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 folhetos 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 usufruírem de um lanche isento de glúten com os seus pares.

- 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 gratuidade das formações presenciais está condicionada pelos apoios financeiros 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 DC.

Objetivo Geral

Proporcionar uma oportunidade de convívio entre todos os associados e/ ou cuidadores nas Regiões Autónomas, estreitar relações com o Governo Regional para a melhoria da qualidade de vida dos celíacos, sensibilizar e envolver a comunidade, a restauração e as escolas para a patologia e as suas especificações alimentares e 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 e degustar novos produtos sem glúten. O evento é gratuito e aberto ao público e 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 e degustar novos produtos sem glúten. O evento é gratuito e aberto ao público e requer inscrição.

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

Proposta de 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 nutricionistas dos quadros da Associação, em parceria com uma 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 celíacos e de pessoas com outras doenças cujo tratamento passa pela alimentação.

Objetivo Estratégico

Realização de ações de formação às várias unidades que integram as 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)	10	
	(alertar que à frente falamos contaminações)		
	Alimentos proibidos (e alternativas identificando marcas específicas), permitidos, perigosos	15	
Rotulagem	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		
Cuidados a adotar	armazenamento	30	11h - 11h30
	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: Lisboa (sede) e 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 a dieta isenta de glúten para toda a vida, o único tratamento eficaz.

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 celíaco 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, na 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.

As consultas têm custo associado (tabela 5).

Consulta de Nutrição		2026
Sócio		
1ª consulta		25 €
Seguintes		15 €
Amigo APC		
1ª consulta		30 €
Seguintes		20 €
Não Sócio		
1ª consulta		60 €
Seguintes		45 €
Consulta de Psicologia		2026
Sócio		
1ª consulta		50 €
Seguintes		35 €
Amigo APC		50 €
Não Sócio		
1ª consulta		85 €
Seguintes		70 €
Consulta de Medicina Geral e Familiar		2026
Sócio		50 €
Amigo APC		55 €
Não Sócio		65 €

Tabela 5: Valores da consulta de nutrição em 2026

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. Estas ações de formação são dirigidas a escolas, hotéis, restaurantes, hospitais, etc.

Estas ações têm um custo associado (tabela 6).

Ações de Formação	2026
Sócio	20 €
Amigo APC	25 €
Não Sócio	60 €
*Fora das cidades de Lisboa e do Porto acresce o valor da deslocação	

Tabela 6: Valores das ações de formação/ sensibilização em 2026

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 os seguintes canais: Revista Sem Glúten, Website, Facebook, Instagram, *Linkedin*.

11.1. REVISTA SEM GLÚTEN

É um boletim informativo distribuído aos associados da APC, semestralmente, onde são partilhados conteúdos sobre saúde, nutrição e qualidade de vida, bem como sobre as iniciativas realizadas e as futuras.

Objetivo Geral

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

Objetivo Estratégico

Elaboração de duas revistas Sem Glúten por 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 e profissionais de saúde. Com o objetivo de divulgar rubricas informativas com a participação de convidados especialistas em áreas específicas da saúde física e mental 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, as rubricas digitais pretendem 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

Realizar diversas ações e conteúdos em formato presencial ou *online*.

Para o ano de 2026, pretende-se 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 (mensal)
 - 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 Sistema de Licenciamento Europeu (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 2026, prevemos manter as rubricas e publicidades, 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 a 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 2026, sugerimos investir na 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 uma 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 a todos os 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, que representa o cargo de Vice-Presidente, 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 2026, a APC pretende dar início ou continuidade a ações e/ou projetos tendo em vista a melhoria da qualidade de vida do celíaco e a sustentabilidade de projetos de cariz social e/ou promoção de saúde.

17.1. HOSPITAL CERTIFICADO GLUTEN FREE

A APC pretende, em 2026, dar início ao projeto Hospital Certificado Gluten Free que tem os seguintes objetivos:

- a) Promover a acessibilidade e inclusão de pessoas com doença celíaca nos cuidados de saúde;
- b) Garantir a disponibilidade de refeições isentas de glúten, seguras e sem contaminação cruzada;
- c) Sensibilizar e formar profissionais de saúde e colaboradores do hospital para a DC e a DIG;
- d) Melhorar a qualidade de vida dos utentes com DC e respetivas famílias;
- e) Aumentar a confiança da comunidade celíaca nas instituições de saúde certificadas.

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 2026.

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 2026 dar continuidade à representação e Participação da APC em reuniões e eventos científicos de diferentes Organizações/ Empresas/ Instituições/ Universidades.

17.7. PROTOCOLOS

Preveremos 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 2026

Semana	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
1.ª semana		Revista Sem Glúten (n.º 72)		Workshop Páscoa Lisboa/Porto (Adultos)	Mês Celiaco (Atividades)	Workshop Dia da Criança Lisboa/Porto (Crianças)				Revista Sem Glúten (n.º 73)		
2.ª semana		Formações Escolas de Hotelaria Turismo de Portugal			Mês Celiaco (Atividades)				Formações Escolas de Hotelaria Turismo de Portugal	Ações (Madeira)		Workshop Natal Lisboa/Porto (Adultos)
3.ª semana	Formações Escolas de Hotelaria Turismo de Portugal	Sessão Celiaco E Agora? (Digital)	62º Encontro Nacional APC	Ações (Açores)	Mês Celiaco (Atividades)	À Conversa com... (Digital)			Sessão Celiaco E Agora? (Digital)	Workshop Halloween Lisboa/Porto (Crianças)	63º Encontro Nacional APC	
4.ª semana	À Conversa com... (Digital)		Formações Escolas de Hotelaria Turismo de Portugal	Formações Escolas de Hotelaria Turismo de Portugal	Mês Celiaco (Atividades)			XV Campo de Férias Sem Espiga	À Conversa com... (Digital)	Formações Escolas de Hotelaria Turismo de Portugal		

	Formações EHTP: Sensibilizar os alunos, futuros profissionais, para a responsabilidade que a sua atividade profissional acarreta, promovendo uma cozinha mais inclusiva
	Encontros Nacionais: Proporcionar o convívio e partilha entre celiacos; divulgar o "state of the art"; garantir o cumprimento de obrigações estatutárias
	Workshops de Culinária: Ensinar a confeccionar refeições isentas de glúten em casa; promover a adoção de uma dieta saudável, isenta de glúten
	Celiaco.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
	À Conversa Com...: Incrementar o conhecimento sobre a doença e relacionar com outros temas; esclarecimento de questões por parte de profissionais de saúde
	Mês do Celiaco: Sensibilizar a comunidade para existência da doença e importância de um diagnóstico precoce; sensibilizar para a inclusão das crianças celiacas
	Campo de Férias: Promover o convívio entre jovens celiacos dos 6 aos 18 anos; facilitar a aceitação da doença e incentivar a adoção da dieta; reforçar a sua autoestima
	Ações nas Ilhas: Promover o convívio entre celiacos nas ilhas; facilitar a aceitação da doença e incentivar a adoção da dieta; reforçar contactos junto de autoridades Regionais
	Revista Sem Glúten: Procurar estabelecer uma relação de proximidade com os associados, partilhando informação atualizada e prática sobre a DC e temas relacionados

Recetivos a atividades propostas pelos nossos parceiros, considerando as atividades calendarizadas

A Presidente (Susana Tavares)

A Tesoureira (Almerinda Nascimento)