





ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

# ENGLOBAMENTO



## EXERCÍCIO DE 2023

## DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS A 31 DE DEZEMBRO DE 2023

## Associação Coração Amarelo

ENGLOBAMENTO

## Custos/Despesas

	VENC. E IMPOSTOS	(p/item)	(subtotais)
2. Fornecimentos e serviços externos		83494,79	
- Água		258,41	
- Electricidade		741,06	
- Correio		655,73	
- Telefone e Internet		5558,57	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene		4414,40	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		4442,08	
- Produção de folhetos		0	
- Manutenção do Site		1356,99	
- Serviços especializados( incl. q/p serviços de contabilidade)		4177,21	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão		639,23	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)		12648,72	
4- Seguros		2423,63	
5- Rendas das instalações		5061,34	
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica a		3656,14	
7- Custos com Acções de Formação		63,77	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)		16745,76	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais		3200,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentePlataformz		100,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)		19968,53	
12. Apoio a Utentes		0	
	TOTAL	169606,36	

## Proveitos/Receitas

1. Angariação de fundos			
1.1 Organização de eventos:			
- Eventos de índole social ou cultural		11080,95	
1.2 Vendas:			
- Artigos de divulgação/merchandising			
- Livros		3424,74	
- Outros Artigos e produtos			
. Quotas		11212,00	
. Donativos		31259,59	
- Subsídios e Apoios Institucionais		120383,25	
Receitas Diversas (discriminar se relevante)	IRS DIVERSOS	11544,84	
<b>TOTAL:</b>		188905,37	
	Saldo	19299,01	
<b>Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)</b>			

ela Direcção Nacional



# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**DIREÇÃO NACIONAL**

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO  
DIREÇÃO NACIONAL

Relatório de Atividades de 2023

## 1. Introdução

As atividades da ACA e em particular da Direção Nacional (DN) foram a concretização dos objetivos inseridos no plano de atividades proposto e aprovado para o exercício em apreciação.

As estratégias e os objetivos delineados pela Direção para o ano de 2023 reforçaram o carácter inovador de intervenção baseado no trabalho de articulação e proximidade com todas as Delegações.

O objetivo de expansão da ACA foi mais uma vez concretizado com a criação de uma Comissão Instaladora no Montijo e passagem de outras de Comissões Instaladoras a Delegações.

Foram eleitos os corpos gerentes da nova Direção Nacional da ACA bem como nomeados os Corpos Gerentes das várias delegações após as eleições para o quadriénio 2023/2027.

Apostou-se ainda numa redinamização da imagem institucional da ACA por vários meios;

Colóquios

Reedição do livro “Menos Solidão”

Divulgação nos vários meios de Comunicação Social

Participação em colóquios, conferências, etc.

Queremos agradecer a todas as Delegações o empenho, dedicação, determinação e a sua capacidade de adaptação e resolução das dificuldades que foram surgindo.

## 2. Atividades levadas a cabo no âmbito do Exercício em Apreciação

### 2.1. Atividades de Gestão

- A par das atividades de gestão corrente do órgão de administração que é a DN, foram mantidas as tarefas administrativas na sede, a organização de Assembleias Gerais presenciais e online, as reuniões ordinárias da DN e com o CF e os movimentos de tesouraria e contabilidade /controlo.
- Desenvolvimento do site da ACA como veículo privilegiado de comunicação com o exterior.
- Continuação da regularização das seguintes situações: informáticas, aquisição de um programa de faturação eletrónica, comunicações, Seguros, Bancos etc.
- Continuação do recurso aos apoios diversos no exterior em regime pro bono, ex.: contabilidade, fiscalidade, apoio jurídico, autarquias e empresas, receção de bens (ex. computadores).e aquisição de smartphones e tablets.
- Atendimento telefónico para pessoas que se dirijam à ACA e que residem fora das áreas de intervenção das delegações.

## 2.2. – Atividades desenvolvidas com as delegações

A ação da DN com as Delegações centrou-se na promoção de contactos com as mesmas, apoiando e fomentando iniciativas e eventos conjuntos. Reiterou ainda a colaboração presencial recíproca, com o objetivo de criar um “espírito de corpo ACA”, nomeadamente, manifestando a necessidade de contactos frequentes entre todas as Delegações, agendando reuniões periódicas, individualmente e em conjunto, presenciais e/ou online, com o objetivo de analisar o funcionamento, os aspetos fortes e fracos, com a finalidade de definir uma “política comum de intervenção social”, baseada na troca de experiências e estratégias.

Salientamos algumas das atividades:

Criação de uma nova Comissão Instaladora no Montijo,

Passagem da Comissão Instaladora da Amadora a Delegação, tendo sido feita uma apresentação pública nesta Delegação.

Em Chaves fez-se também uma apresentação pública da Comissão Instaladora no Teatro Experimental de Chaves (Cine Teatro Bento Martins), seguida de um espetáculo teatral com grande incidência nos idosos e na sua problemática.

A vereadora da Câmara Municipal de Chaves, Dra. Paula Chaves, informou publicamente que iriam ceder uma sala numa escola pública para sede da Comissão Instaladora de Chaves.

Dado o estado de degradação do meio envolvente às instalações da delegação de Lisboa procedeu-se à transferência provisória da equipa técnica da delegação para a sede da DN até conclusão das obras de reabilitação e adaptação do espaço cedido pela Câmara Municipal de Lisboa para futura sede, segundo a informação da CML a conclusão das obras está prevista para março de 2024.

Foram reanalisados vários documentos de apoio, nomeadamente o “Regulamento Interno” e a “Delegação de Poderes” atribuídos às Delegações e às Comissões Instaladoras.

Foram distribuídos pelas Delegações e pelas Comissões Instaladoras alguns apoios económicos e em géneros (livros e material de divulgação).

Salientamos algumas atividades;

- janeiro - festa do 20º aniversário da delegação de Oeiras
- maio - comemoração do 23º aniversário da ACA, com uma visita cultural a Santos-o-Novo seguida de uma reunião de trabalho na qual todas as Delegações presentes fizeram uma apresentação do seu trabalho.
- junho - primeira apresentação oficial do coro de delegação da ACA de Sintra no “Encontro Anual de Coros do Concelho de Sintra”
  - participação na comemoração do centenário duma utente da Delegação de Lisboa, com a participação da SCML e o patrocínio do restaurante “Contra”
  - organização do jantar solidário para angariação de fundos no restaurante “Zeno” no Casino do Estoril, promovido pela DN e este ano organizado pela Delegação de Cascais.
- setembro – Promovida pela Delegação de Oeiras a Palestra “Construindo Afetos” que teve lugar no Palácio dos Acipreste (Fundação Marquês de Pombal) em Linda-a-Velha, com a participação

como palestrantes de Susana António da “A Avó Veio Trabalhar”, Manuela Albuquerque da “Associação Resgate” e Maria Seruya da “Velhas Bonitonas”

- outubro - Promovido pela Delegação de Oeiras o “Concerto de Outono” apresentado pela Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras.

- dezembro - participação em várias estas de Natal das Delegações.

### 2.3. Atividades de Divulgação

- A DN esteve sempre disponível e participativa em atividades que pudessem difundir a ACA e dar uma imagem real da sua atuação no campo do voluntariado com pessoas idosas em situação de solidão e isolamento, utilizando as modalidades de divulgação que considerou adequadas e ao seu alcance.

Atualização do site e criação de um processo de atualização contínuo.

- Das várias ações de divulgação destacamos;

- O projeto “Um amigo Aqui à Mão” que sendo um projeto de continuidade, é aquele para o qual continua a ser canalizada parte dos fundos angariados, visando abranger cada vez mais utentes das atuais 11 delegações e uma vez que estas se encontram em fase de expansão por mais zonas do país, principalmente as mais isoladas.

- Participação no Women Aging Summit 2023 onde a presidente fez uma apresentação da ACA.

- Participação no II Encontro organizado pela Comunidade Compassiva de Cascais.

- Apresentação da ACA pela sua presidente no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa.

- Lançamento da 2ª edição do livro “Menos Solidão” seguido de uma apresentação da ACA pela sua presidente.

- Participação no encontro organizado pela “Plataforma Saúde em Diálogo” sobre iliteracia em Saúde, na população idosa.

- Preparação da edição do livro “EM VELHO SER COM HUMOR(istas) de Osvaldo de Sousa, cujo lançamento deverá ser quando da comemoração do 24º aniversário da ACA.

. Foram ainda feitas várias divulgações em órgãos de comunicação social, televisão e jornais com vista à angariação de sócios, VOLUNTÁRIOS e beneméritos.

- Continuaram a ser feitos contactos com entidades locais, autarquias, juntas de freguesia, Misericórdias e foram recebidos alguns apoios de pequenas e grandes empresas, das quais destacamos; Cartão Solidário, NOS, Brisa, BNP Paribas, Vifor Pharma, Rebeca & Maria, donativos no âmbito de processos judiciais e de pessoas a título individual.

### 2.4. Prémios e Menções Honrosas

Foram atribuídos à ACA os seguintes prémios;

Prémio “SER SOLIDÁRIO” atribuído pela SIBS

Prémio “BASTONÁRIO ÂNGELO D’ALMEIDA RIBEIRO” atribuído pela Comissão dos Direitos Humanos da Ordem dos Advogados.

## 2.5. Atividades no âmbito de Parcerias, Protocolos e Acordos de Cooperação

- Continuamos com o trabalho em rede com outras organizações, única forma de dar respostas eficazes às múltiplas carências das pessoas que a elas se dirigem, pelo que a ACA deu uma particular importância a esta realidade, procurando não só, manter as parcerias já estabelecidas que permitem o desenvolvimento dos seus projetos, como também evoluir no sentido da diversificação do seu voluntariado pela aquisição de conhecimentos e troca de experiências com outras entidades.

- Foi mantida a parceria com a “Plataforma Saúde em Diálogo”.

- Realizaram-se reuniões com parceiros já existentes para o reforço dos laços.

- Foram mantidas as parcerias, quer locais quer a nível Nacional, na área da medicina, apoio psicológico, cultura e lazer, etc.

## 2.6. Atividades de Formação para Dirigentes, Técnicos e VOLUNTÁRIOS

- As atividades de formação contínua e temática, destinadas a voluntários, são na sua maioria asseguradas pelas Delegações que recorrem a entidades ou técnicos com conhecimentos e experiências diversas.

- Realizaram-se Formações, nas áreas relacional e problemática do envelhecimento, presenciais e online, com o contributo da Direção Nacional.

## 3. Conclusões

- Podemos concluir que o presente relatório da DN e os relatórios específicos das Delegações retratam a realidade vivida e se enquadram nos objetivos e no espírito da ACA tendo sido globalmente assegurada a concretização do programa de atividades e orçamento apresentados para 2023..

- Continuamos motivados e a repensar a nossa ação e o crescimento sustentado da ACA, os seus métodos de angariação de fundos e de gestão, a sua imagem e impacto na comunidade, que nos exigem sempre mais compromisso e dedicação, uma vez que o nosso trabalho assenta exclusivamente em VOLUNTARIADO.

- Há muito ainda a fazer para se concretizarem os grandes desafios que se apresentam nesta área de intervenção, que se concretiza no apoio a pessoas idosas na luta contra a SOLIDÃO que continua a ser um problema cada vez mais preocupante na sociedade.

A Direção Nacional da ACA

## DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS A 31 DE DEZEMBRO(2023)

**Associação Coração Amarelo****Custos/Despesas**

	(p/item)	(subtotais)
<b>VENC. E IMPOSTOS</b>		
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	258,41	
- Electricidade	501,54	
- Correio	157,65	
- Telefone e Internet	3183,57	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	1376,30	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	3934,79	
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site	1356,99	
- Serviços especializados( incl. q/p serviços de contabilidade)	1113,00	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	498,00	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	6069,07	
4- Seguros	135,16	
5- Rendas das instalações	2560,68	
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica a	662,50	
7- Custos com Acções de Formação	0,00	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	2500,00	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	3200,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentePlataforma	100,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)		
12. Apoio a Utentes	0	
<b>TOTAL</b>	<b>27607,66</b>	

**Proveitos/Receitas**

1. Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	0	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros	325,00	
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas	0	
3. Donativos	16334,06	
4- Subsídios e Apoios Institucionais		
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante) – Reembolso IRS	11165,02	
<b>TOTAL:</b>	<b>27824,08</b>	
<b>Saldo</b>	<b>216,42</b>	
<b>Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)</b>		

Pela Direcção Nacional

Rua Guilherme de Azevedo, 8r/c Dtº - 1700-221 Lisboa Telef: 21 795 81 67

E-mail: secretariado@coracaoamarelo.pt-www.coracaoamarelo.pt Inst. Particular Solidariedade Social -NIF 504 813 846

**DIREÇÃO NACIONAL-----SALDOS A 31 DEZEMBRO 2023**

**CAIXA.....145.89**

**BANCO MONTEPIO.....58.232.91**

**BANCO MILLENNIUM.....34.221.86**

**B. MILLENNIUM (PRAZO) 5 011.08**

**B.P.I.....28.422.70**

**CONTAS REG. D.LISBOA 23.498,62**

**LISBOA, 31 DE DEZEMBRO DE 2023**

# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**Delegação  
AGUALVA/CACÉM**

**RELATÓRIO**

**E**

**CONTAS**



**Delegação de Agualva-Cacém**

**Exercício de 2023**

**RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E  
CONTAS  
DA DELEGAÇÃO DE AGUALVA-CACÉM**

**Exercício de 2023**

**INDICE:**

- 1. Introdução**
- 2. Objetivo do Relatório**
- 3. Atividades levadas a cabo no âmbito do exercício em apreciação**
  - 3.1. Atividades de Gestão**
  - 3.2. Atividades desenvolvidas no âmbito do apoio direto**
  - 3.3. Atividades de divulgação**
  - 3.4. Atividades de participação no âmbito de parcerias**
  - 3.5. Atividades de Formação**
  - 3.6. Outras atividades**
- 4. Caracterização dos utentes:**
- 5. Caracterização dos voluntários**
- 6. Conclusões**

**ANEXOS:**

**-Contas do exercício**

## 1. INTRODUÇÃO

No decurso deste exercício deu-se continuidade às atividades desenvolvidas no ano de 2022, agora sem as restrições decorrentes da pandemia da COVID-19.

Afastado aos poucos, pausadamente e com muitos cuidados o espectro da pandemia, aliada às diretrizes emanadas pelos responsáveis da Direção Geral de Saúde, a normalidade voltou também aos poucos. Com a determinação de grande parte dos nossos voluntários, face às necessidades dos seus Utentes o ritmo da atividade foi retomado e permitiu que os receios se fossem esfumando e tudo decorreu com a normalidade possível.

De todo o modo, como era previsível, a retoma das atividades ficaram marcadas por 3 anos muito difíceis que deixaram marcas negativas nos Voluntários e Utentes particularmente nestes.

A nossa intervenção no apoio aos mais idosos, foi para além daqueles que estão referenciados na Delegação. Já não basta o apoio característico da visita a quem vive isolado e em solidão, tudo o que está relacionado com os aspetos socioeconómicos são casuisticamente acompanhados pela Delegação, através da Dr.<sup>a</sup> Isabel Gomes.

Uns casos integrados na CAIF – Comissão de Acompanhamento Integração às Famílias, com origem na União das Freguesias de Aqualva-Cacém e fazendo parte da Rede Social com o nosso envolvimento efetivo e dos nossos parceiros nas correspondentes áreas de intervenção, de âmbito local, concelhio e distrital.

Outros casos resultam do contacto isolado de alguém que vive em condições que justificam a intervenção da Dr.<sup>a</sup> Isabel Gomes, enquanto voluntária e no âmbito da Associação Coração Amarelo e acompanhamento dos parceiros da Rede Social, sempre que tal se justifique e obrigue.

Vamos mantendo o fornecimento a alguns/algumas Utentes e casos de comprovada pobreza extrema, dos equipamentos de incontinência, situação que comporta um valor anualmente apreciável. Tais verbas têm origem no resultado financeiro das atividades desenvolvidas, das receitas de donativos e da quotização dos associados, geridas criteriosamente.

Felizmente que os nossos associados, onde se inclui a maioria dos voluntários, tem mantido o seu generoso contributo para com a Delegação.

Quanto às atividades de lazer, já começam também a entrar na normalidade a justificar os apelos dos nossos Voluntários, Utentes e Associados para que possam

sair do seu ambiente habitual e nesse sentido demos prioridade aos passeios ou então realizações ao ar livre. Neste âmbito, importa salientar que pela primeira vez, proporcionámos a Utentes e Voluntários uma estadia de 8 dias numa Colónia de Férias de praia.

Mantém-se o Apoio resultante do PAFI - Programa de Apoio Financeiro às Instituições Sem Fins Lucrativos Promotoras de Desenvolvimento Social e Saúde no Concelho de Sintra, promovido pela Câmara Municipal de Sintra e sem o qual haveria uma restrição considerável das nossas atividades.

Apesar da visibilidade que a nossa Associação/Delegação tem junto da população e das Instituições Públicas e Privadas, o nosso objetivo é de continuidade nesta vertente, graças à nossa intervenção na Rede Social, e no desenvolvimento das nossas diferentes Atividades.

Por fim, referir que em Novembro tomou posse a nova Direção da Delegação com a transição de alguns elementos da Direção anterior e a integração de novos membros provenientes dos Voluntários.

## **2. Objetivo do relatório**

Demonstrar com o rigor possível os resultados do trabalho desenvolvido, tendo em conta o Plano de Ação e Orçamento aprovados para o ano em apreço, sobre o ponto de vista administrativo, dos diferentes tipos de apoio aos nossos Beneficiários, do recrutamento, capacitação e formação, análise e avaliação do desempenho dos nossos Voluntários, no sentido da sua valorização, da evolução do número de associados e da sua importância na vida da Delegação, das diferentes atividades culturais e recreativas realizadas ao longo do ano, da divulgação, promoção e do papel que desempenha a Delegação da quantificação das ações realizadas com os nossos parceiros. A demonstração da Atividade Financeira suporta a concretização dos objetivos atrás referidos. A par de todos estes objetivos este documento de informação e consulta interna e externa espelha de forma legal e obrigatória a vida da Associação – Delegação, sendo parte integrante de uma IPSS.

## **3. Atividades levadas a cabo no âmbito do exercício em apreciação**

### **3.1. Atividades de Gestão**

Os pressupostos das Atividades de Gestão tiveram a sequência normal do fim de 3 anos condicionados pela pandemia e dos sinais concretos que nos foi permitido observar nos contactos que os nossos voluntários tiveram com os seus Utentes.

No que respeita aos Voluntários, utilizaram-se, os meios disponíveis para a formação, através do Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra, e da Delegação de Lisboa, de forma presencial ou online.

No apoio aos Beneficiários a situação sofreu também evolução positiva, com muitas cautelas dos nossos Voluntários, Beneficiários e seus Familiares, mantendo as visitas até ali realizadas, outras foram retomadas e os contactos à distância embora tenham sido reduzidos em alguns casos passaram a ser rotina na generalidade.

Os Eventos sócio culturais, tema prioritário e importante para os nossos Idosos, foram retomados, gradualmente, à medida que as condições sanitárias assim o permitiram. Observou-se a extrema necessidade deste tipo de atividades, sobretudo ao ar livre, pelos nossos Idosos como resultado da sua inatividade provocada pela pandemia, durante estes três últimos anos.

Os eventos são também uma forma eficaz de divulgação da Instituição, considerado como tema de grande importância no cumprimento dos nossos

objetivos.

O número de associados e o conseqüente valor das quotas manteve-se estacionário, até ligeiramente superior, mostrando a generosa e consciente fidelização dos nossos Associados aos projetos da Associação.

Assim como aconteceu no ano anterior, no decurso deste exercício as reuniões de Direção realizaram-se de acordo com as possibilidades e a disponibilidade dos nossos Voluntários.

O mesmo aconteceu com as reuniões de Voluntários que, embora não tivesse sido possível efetuar uma reunião mensal, como antes da pandemia, procurou-se voltar à normalidade com várias reuniões ao longo do ano.

A nossa Voluntária Dr<sup>a</sup>. Isabel Gomes, como representante da nossa Delegação, esteve envolvida em inúmeras reuniões de trabalho, em diferentes áreas de intervenção, a saber:

- Rede Social, na União de Juntas de Freguesia de Aqualva e Mira Sintra, no âmbito da Comissão do CAIF – Comissão de Acompanhamento Integrado à Família;
- Acompanhamento das técnicas sociais da União de Juntas de Freguesia de Aqualva e Mira Sintra e Câmara Municipal de Sintra, Divisão de Habitação, em visitas domiciliárias;
- Diligências de acompanhamento e para tratar de assuntos diversos em unidades de saúde (Centro de Saúde e Hospitais);
- Participação em fóruns e reuniões relacionadas com o Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo Saudável e Inclusivo (PMEASI).

### 3.2 Atividades desenvolvidas no âmbito do apoio direto

#### 3.2.1 -Visitas/Acompanhamentos

Visitas/Acompanhamentos	<u>2023</u>
Visitas ao Domicilio	638
Visitas em Lares	33
Passeios	116
Acompanhamentos aos hospitais (Urgências)	9
Acompanhamento a consultas médicas/exames /tratamentos	82
Acompanhamento/ a farmácias	4
Acompanhamento em compras	18
Acompanhamento a convívios	17
Contactos Telemóvel/Telefone	892
Outros (Serviços Administrativos+Reuniões)	280

### 3.3 Atividades de Divulgação

As atividades desenvolvidas durante este ano no âmbito do apoio e convívio social e cultural, e que abrangeram cerca de 600 participantes, Utentes, Voluntários e Sócios foram:

- Espetáculo "A Cinderela" no Teatro Politeama no dia 25/2 com 55 participantes
- Passeio a Coimbra com almoço e participação no "Bairrada Fest", dia 16/4 com 55 participantes;
- Almoço Convívio em 6/5 com 94 participantes;
- Aniversário da Delegação/Almoço -Passeio a Tomar com 55 participantes- 19 de Junho;
- Colónio de Férias na Praia Azul de 21 a 27/9 com 12 Participantes;
- Comemorações do S. Martinho, Passeio à Quinta do Falcão em Tomar, dia 4/11 com 49 participantes
- Almoço de Natal, 9/12 com 161 Participantes;
- Espetáculos integrados no projeto "Dias da Idade" da Câmara Municipal de Sintra- 7 participações com 15 participantes cada

### **3.4 Atividades de participação no âmbito de parcerias**

No âmbito das parcerias, A Rede Social é o pilar da intervenção nas diferentes áreas das 2 Uniões de Freguesias que integram a cidade de Agualva-Cacém. Composta por entidades de diferente natureza jurídica e consequentemente de cariz diverso, concertam entre si o atendimento de casos pontuais e emergentes, nomeadamente o que está no âmbito da Comissão de Acompanhamento Integrado à Família. Os nossos parceiros de referência são a Câmara Municipal de Sintra, com o apoio ao PAFI – Programa de Apoio Financeiro às Instituições Sem Fins Lucrativos e com a responsabilidade no suporte dos custos com o seguro dos Voluntários que temos em atividade na nossa delegação, para além do apoio a programas Sócio Culturais.

As Uniões de Freguesia de Agualva e Mira Sintra e Cacém e São Marcos, apoiam a nossa delegação ao abrigo do programa financeiro ao associativismo e às atividades que desenvolvemos com os nossos Beneficiários, Voluntários e Associados em particular e com os Idosos em geral.

Continuamos a merecer a atenção generosa de algumas empresas e particulares que nos têm concedido donativos, muito importantes para a manutenção e prossecução dos nossos objetivos.

### **3.5 Atividades de Formação**

Atividades que continuam a ser realizadas de forma presencial ou online, tendo em conta o número de candidatos, da sua disponibilidade e o horário da formação. Um (Formação Inicial) organizadas e realizadas por técnicos do Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra, ONLINE e presencialmente nas suas instalações, e outras também de Formação Inicial pela Delegação de Lisboa, por formadoras igualmente da própria Associação.

## 4 Caracterização dos utentes

O ano de 2023 fechou com um total de 31 utentes, caracterizados conforme se indica:

### 4.1 Género

- Masculino: 3
- Feminino: 28

### 4.2 Movimento de utentes

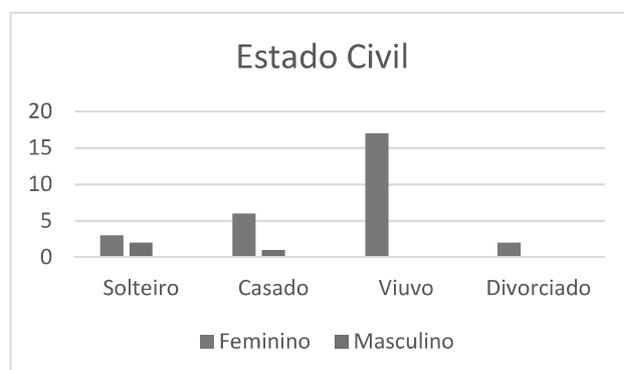
- Movimento em 2023
- Entradas: 6
- Saídas: 7
  - Lar: 1
  - Óbito: 5
  - Desistência: 1

### 4.3 Grupo etário

- 18-30: 0
- 31-45: 1 masculino
- 46-60: 5 (4 Femininos + 1 masculino)
- 61-75: 9 (8 Femininos + 1 masculino)
- +75: 16 (16 Femininos)

### 4.4 Estado civil

- Solteiro/a: 5 (3 Femininos, 2 masculinos)
- Casado/a: 7 (6 Femininos; 1 Masculino)
- Viúvo/a: 17 (Femininos)
- Divorciado/a: 2 (2 Femininos)



#### 4.5 Habilitações Literárias

- Ensino Básico:13
- Ensino Obrigatório:6
- Ensino Secundário:2
- Ensino Superior:3
- S/Habilitações: 1
- Desconhecido: 6



#### 4.6 Agregado familiar

C/agregado:9

S/agregado:22

#### 4.7 Situação/problema que determinou o pedido de apoio à ACA

Isolamento/Solidão:13

Isolamento/Doença:11

Doença: 7

## 5 Caracterização dos voluntários

Abaixo se descrevem as diferentes características dos 38 voluntários no decurso do exercício de 2023:

### 5.1 Género

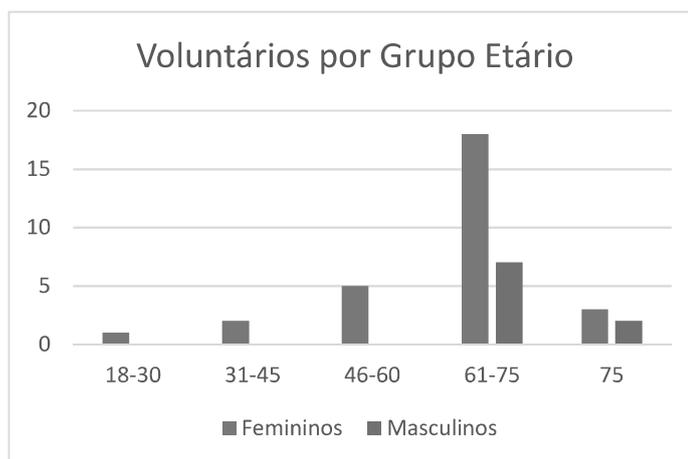
- Femininos: 29
- Masculinos:9

### 5.2 Movimento de Voluntários

- Total de Voluntários em 2023:38
- Entradas:8
- Saídas:11

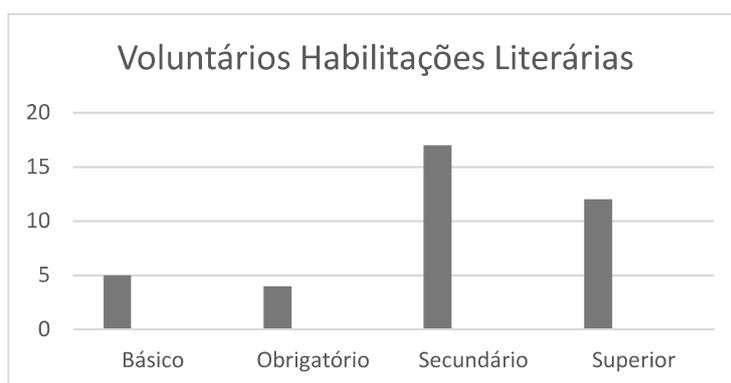
### 5.3 Grupo Etário

- 18-30:1 (Femininos)
- 31-45:2 (Femininos)
- 46-60:5 (5 Femininos)
- 61-75:25 (18 Femininos; 7 Masculinos)
- +75: 5 (3 Femininos; 2 Masculinos)



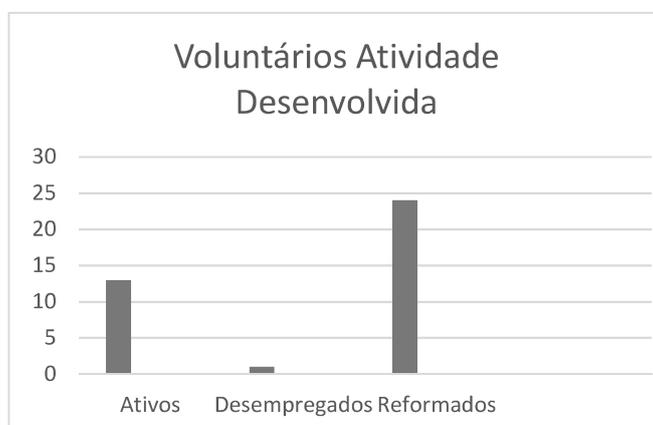
#### 5.4. Habilitações Literárias

- Ensino Básico:5
- Ensino Obrigatório:4
- Ensino Secundário:17
- Ensino Superior:12



#### 5.5 Atividade profissional desenvolvida

- Ativos: 13
- Desempregados: 1
- Reformados: 24



## 6 Conclusões

O ano de 2023 ainda foi marcado pelas consequências nefastas da pandemia. Nesse sentido toda a atividade da Delegação se desenvolveu tendo em conta as diretrizes emanadas da DGS, verificando-se ainda alguns condicionalismos, especialmente por parte dos beneficiários. No entanto, procurou-se retomar a normalidade e pelos números apresentados no mapa constante do ponto 3.2.1 deste relatório, se pode confirmar este quadro pela redução acentuada do número de contactos telefónicos. Nos restantes apoios, constata-se uma semelhança com os verificados no ano anterior.

Atendendo ao Plano de Ação e Orçamento elaborado para 2023, cumpriu-se dentro do possível com as necessidades de apoio aos Idosos referenciados na Delegação e aos pedidos solicitados pela população Idosa, não referenciada, na medida da existência do conjunto de voluntários disponíveis.

Os apoios às atividades, passeios, visitas culturais, situações emergentes sócio económicas e de fornecimento de material de incontinência e proteção à COVID 19 foram disponibilizados na medida do possível.

Tivemos em consideração a habitual e prioritária necessidade de manter a divulgação da Associação – Delegação, mantendo assim os padrões de qualidade no apoio aos nossos Utentes e Sócios, como reforço da nossa visibilidade junto da população, das entidades públicas e privadas. Nos Voluntários, Utentes e Sócios, o número manteve-se estável. Foi e é nossa preocupação o crescimento da Delegação, alicerçado na realização de diferentes atividades culturais e de lazer que são do agrado dos grupos acima referidos. De referir que os nossos 240 sócios, pertencem, na sua maioria ao grupo etário superior aos 65 anos, necessitando também do apoio que lhes é proporcionado através do conjunto de atividades culturais e recreativas.

Os nossos parceiros mantiveram a estreita e complementar ligação, assente no trabalho da Rede Social local da qual fazemos parte, respondendo na medida do possível às diferentes necessidades de uma população com recursos financeiros muito baixos e com grandes e graves carências.

No decurso deste ano a formação e ações de sensibilização dos nossos dirigentes, voluntários e candidatos não tiveram a expressão que desejaríamos, apesar do contributo sempre relevante do parceiro Câmara Municipal de Sintra – Banco Local de Voluntariado.

Cacém, 13 de fevereiro de 2024

A Direção da Delegação do Cacém



Na execução do Orçamento para 2023, provavelmente ainda em consequência dos difíceis anos da pandemia, verificou-se uma redução das despesas e das receitas quando comparados com 2022, nomeadamente no capítulo da Despesa com menos 4.874,59 euros, uma redução de 22,07% e no capítulo da Receita com menos 5.069,45, uma redução 21,03%. As diferenças mais significativas verificaram-se nas contas dos Eventos com menos 6.189,06 e 6.254,50 respetivamente nas despesas e nas receitas. Os Donativos tiveram um aumento substancial de 1.551,30 ou seja, mais 150,9%. As Quotas tiveram um ligeiro aumento de 94 euros o que pressupõe uma estabilização do número de sócios. Nas Despesas não houve diferenças significativas, salvo a já referida atrás e também no aumento do valor da rubrica de Apoio a Utentes em 761,51 euros em consequência do pagamento do funeral de uma utente

Quanto aos desvios entre o Orçamento e a sua execução, os mais significativos são na rubrica de Eventos, quer na receita, quer na despesa. Também a rubrica Donativos o desvio foi acentuado, como já atrás foi referido.

Em resumo, verificou-se uma menor atividade nas ações exteriores com os sócios e utentes traduzida em valores menores nas rubricas respetivas. As disponibilidades financeiras tiveram um aumento de 1.821,01, situando-se no final do exercício, em 23.796,96 euros que é um indicador de uma boa saúde financeira. O número de sócios manteve-se estável o que é de assinalar em tempo de crise com o enorme aumento da inflação que se verificou em 2023.

Balancete de Tesouraria							
Plurianual							
							ANEXO I
RECEITAS	2022	2023	Diferenças	DESPESAS	2022	2023	Diferenças
<b>1. - ANGARIAÇÃO DE FUNDOS</b>				<b>2. - FORNEC. E SERV. EXTERNOS</b>			
<b>1.1 - ORG .DE EVENTOS</b>				2.1 - Água			
- Eventos soc. ou cultural	15 277,50 €	9 023,00 €	-6 254,50 €	2.2 - Electricidade	167,68 €	239,52 €	71,84 €
				2.3 - Correios	28,71 €	112,85 €	84,14 €
				2.4 - Telefone e internet	1 105,43 €	983,72 €	-121,71 €
				2.5 - Mat.Escrit Cons.Esp.e higiene	165,60 €	371,34 €	205,74 €
<b>1.2 - VENDAS</b>				2.6 - Artigos Oferta e Divulgação	0,00 €	178,35 €	178,35 €
				2.7 - Produção de folhetos			
1.2.1- Art. Divulgação			0,00 €	2.8 - Manutenção do Site			
1.2.2 - Livros			0,00 €	2.9 - Serviços Especializados	0,00 €	15,38 €	15,38 €
1.2.3- Outras Vendas	60,25 €		-60,25 €	2.10 - Trabalhos Gráf. e Impressão			0,00 €
				2.11 - Ferramentas e utensílios	5,00 €	91,99 €	86,99 €
				<b>3. - DESLOCAÇÕES EM SERVIÇO</b>	79,30 €	305,53 €	226,23 €
				<b>4. - SEGUROS</b>			
				<b>5. - RENDA DAS INSTALAÇÕES</b>	1 204,30 €	1 225,26 €	20,96 €
<b>2. - QUOTAS</b>	2 836,00 €	2 930,00 €	94,00 €	<b>6. - APOIO A ACTIVIDADES</b>	0,00 €	29,69 €	29,69 €
<b>3. - DONATIVOS</b>	1 028,00 €	2 579,30 €	1 551,30 €	<b>7. - CUSTOS C/ ACÇ. FORMAÇÃO</b>	80,00 €	0,00 €	-80,00 €
<b>4. - SUBS E APOIOS INST.</b>	4 800,00 €	4 500,00 €	-300,00 €	<b>8. - ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS</b>	16 461,53 €	10 272,47 €	-6 189,06 €
<b>5. - RECEITAS DIVERSAS</b>	100,00 €	0,00 €	-100,00 €	<b>9. - ORGAN.E CONV.ASS. GERAIS</b>			
				<b>10. - DIVERSOS</b>	0,00 €		0,00 €
				<b>11. - OUTRAS D. E IMPREVISTOS</b>			
				11.1- Apoio a Utentes	2 387,09 €	3 148,60 €	761,51 €
				11.2- Outras Despesas	401,24 €	236,59 €	-164,65 €
<b>Total dos Rendimentos</b>	24 101,75	19 032,30	-5 069,45 €	<b>Total dos Gastos</b>	22 085,88	17 211,29	-4 874,59 €
				<b>Saldo existente em Caixa</b>	686,67	300,59	<b>-386,08</b>
<b>Resultado Anual</b>	2 015,87	1 821,01	-194,86	<b>Saldo existente em Depósitos</b>	21 289,28	23 496,37	<b>2 207,09</b>
				<b>Total das Disponibilidades</b>	<b>21 975,95</b>	<b>23 796,96</b>	<b>1 821,01</b>

**ANEXO II**

**QUADRO DOS MOVIMENTOS DE RECEITA E DESPESA DE 1 DE JANEIRO A 31 DE DEZEMBRO DE 2023**

RECEITA		DESPESA	
Tipo de Receita	Valor	Tipo de Despesa	Valor
Angariação de Fundos		Fornecimentos e Serviços Externos	1 993,15
Organização de Eventos	9 023,00	Deslocações em Serviço	305,53
Vendas	0,00	Renda das Instalações	1 225,26
Quotas	2 930,00	Apoio às Atividades da Delegação	29,69
Donativos	2 579,30	Organização de Eventos	10 272,47
Subsídios Institucionais	4 500,00	Custos Com Ações de Formação	0,00
Receitas Diversas		Diversos	0,00
		Apoio a Utentes	3 148,60
		Outras Despesas	236,59
<b>Total da Receita</b>	<b>19 032,30</b>	<b>Total da Despesa</b>	<b>17 211,29</b>

**APURAMENTO DE RESULTADOS LIQUIDOS**

Receita-----	19 032,30
Despesa-----	<u>17 211,29</u>
<b>Resultado do ano de 2023-----</b>	<b><u>1 821,01</u></b>

**DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS**

Saldos em 1 de Janeiro 2023:		Saldos em 31 de Dezembro de 2023	
Em Depósitos à Ordem	21 289,28	Em Depósitos à Ordem	23 496,37
Em Caixa	686,67	Em Caixa	300,59
<b>Total das Disponibilidades</b>	<b>21 975,95</b>		
Resultados do ano de 2023	1 821,01		
	<b>23 796,96</b>	<b>Total das Disponibilidades</b>	<b>23 796,96</b>

**MAPA DA EXECUÇÃO DO ORÇAMENTO DO ANO DE 2023**

Rubrica	Código	Designação	ORÇAMENTO		EXECUTADO		DIFERENÇAS	
			Parciais	Totais	Parciais	Totais	Mais	Menos
		<b>CUSTOS/DESPESAS</b>						
1		Pessoal - Remunerações e Honorários						
<b>2</b>		<b>Fornecimentos e Serviços Externos</b>		<b>2 800,00</b>		<b>1 993,15</b>		<b>806,85</b>
	2.1	Água						
	2.2	Electricidade	200,00		239,52		39,52	
	2.3	Correio	100,00		112,85		12,85	
	2.4	Telefone e Internet	1 100,00		983,72			116,28
	2.5	Material de Escritório, Expediente e Higiene	300,00		371,34		71,34	
	2.6	Artigos para Oferta e Divulgação/ Merchandising	500,00		178,35			321,65
	2.7	Produção de Folhetos	100,00					100,00
	2.8	Manutenção do Site					0,00	0,00
	2.9	Serviços Especializados (inclui s. de contabilidade)	100,00		15,38			84,62
	2.10	Fotocópias, Trabalhos Gráficos, Impressão	400,00					400,00
	2.11	Ferramentas e Utensílios	0,00		91,99		91,99	
3		Deslocações em Serviços (inclui comb. de veículos)		150,00		305,53	155,53	
4		Seguros		200,00				200,00
5		Rendas das Instalações		1 200,00		1 225,26	25,26	
6		Apoio às Atividades da Delegação		250,00		29,69		220,31
7		Custos com Ações de Formação		200,00				200,00
8		Organização de Eventos de Indole Social ou Cultural		15 000,00		10 272,47		4 727,53
9		Organização e Convocação de Assembleias Gerais					0,00	0,00
10		Diversos (v.g.Quotas em Org. afins, Apoios, Incl. Donativos a ONG/IPSS, Assembleias Gerais/DN)		200,00				200,00
							0,00	0,00
<b>11</b>		<b>Outras Despesas e Imprevistos</b>		<b>3 000,00</b>		<b>3 385,19</b>	<b>385,19</b>	
	11.1	Apoio a Utentes ( medicamentos, consultas, etc)	2 500,00		3 148,60		648,60	
	11.2	Outras Despesas	500,00		236,59			263,41
		<b>TOTAL DOS CUSTOS/ DESPESA</b>		<b>23 000,00</b>		<b>17 211,29</b>		<b>5 788,71</b>
		<b>PROVEITOS/RECEITAS</b>						
<b>1</b>		<b>Angariação de Fundos</b>		<b>14 000,00</b>		<b>9 023,00</b>		<b>4 977,00</b>
	1.1	Organização de Eventos de Indole Social ou Cultural	13 880,00		9 023,00			4 857,00
	1.2	Vendas						
	1.2.1	Artigos de Merchandising	100,00		0,00			100,00
	1.2.2	Livros						
	1.2.3	Outros	20,00		0,00			20,00
2		Quotas		2 800,00		2 930,00	130,00	
3		Donativos		1 000,00		2 579,30	1 579,30	
4		Subsídios e Apoios Institucionais		4 500,00		4 500,00	0,00	0,00
5								
		<b>TOTAL DOS PROVEITOS/RECEITAS</b>		<b>22 300,00</b>		<b>19 032,30</b>		<b>3 267,00</b>
		<b>PROVEITOS/RECEITAS - CUSTOS DESPESAS</b>		<b>-700,00</b>		<b>1 821,01</b>		

# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**Delegação**

**AMADORA**

## **Relatório de Atividades da Delegação de Amadora**

O ano de 2023 foi muito importante para o Coração Amarelo da Amadora pois, fazendo um ano da tomada de posse da Comissão Instaladora, foi dada posse no dia 22 de Fevereiro à primeira direção da Delegação do Coração Amarelo da Amadora.

**Organização interna:** para o quadriénio 2023/2027 foram eleitos:

Maria Elisa Pires: Presidente

Teresa Queiroz Romero: Tesoureira

Maria Elsa Mateus Mourão: Vogal

Mariana Isabel Estevão dos Reis: Vogal

Ana Inês Kruecck Quintas: Vogal

No final do ano a tesoureira Teresa Romero pediu a demissão, ficando a faltar um elemento que será escolhido no início do ano de 2024.

A direção da delegação reuniu-se presencialmente todos os meses na primeira quarta-feira de cada mês de forma regular, e via zoom sempre que necessário. Mensalmente há também reunião da equipa de voluntários.

### **Formação**

Todos os voluntários fizeram uma formação generalista realizada pela Câmara Municipal da Amadora e formação específica realizada pelo Coração Amarelo.

Mensalmente, na reunião de voluntariado cujo objetivo é a partilha de informações relevantes, e experiência dos voluntários que já fazem acompanhamento de utentes, foi sempre feito um momento de formação, sob temas como: Compaixão, Auto-cuidado, Terapia ocupacional, Psicopatologia na Terceira Idade, Arte e demência ( a Celeste – marionetes), a importância do mindfulness (atenção plena), cuidar da pessoa com demência e envelhecimento ativo. Estas ações foram realizadas por elementos da equipa ou por pessoas externas convidadas. Foi ainda frequentada por 12 voluntários uma formação na área da demência, feita pela associação AFID.

### **Sede da Delegação**

Como reconhecimento do trabalho feito e das propostas de intervenção apresentadas, a Junta de Freguesia da Falagueira Venda Nova, cedeu um local para funcionar a sede da delegação em cerimónia presidida pela sua presidente da Junta, Dra Rafaela Heitor no dia 16 Agosto.

### **Protocolos e relações institucionais**

Durante o ano de 2023 foi assinado um protocolo de colaboração com a Santa Casa da Misericórdia da Amadora (SCMA), que prevê a presença de voluntários do Coração junto dos utentes da SCMA, seja no domicílio, seja no acompanhamento ao exterior. Está também em análise a realização dum protocolo de colaboração com a AFID, nos mesmos moldes do anterior.

Foram feitas reuniões com várias instituições das quais se destacam a Junta de Freguesia das Águas Livres, a delegação do (Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP) da Amadora e a unidade de recursos assistenciais partilhados (URAP), tendo esta instituição referenciado um grande número de utentes

### **Participação em eventos e celebrações**

Os voluntários da delegação da Amadora estiveram presentes em duas feiras locais, a da Porcalhota e a do Fumeiro, onde divulgaram a sua existência e salientaram a importância de ter mais voluntários e chegar a mais pessoas que necessitem de acompanhamento. Em cada uma delas estiveram presentes entre 15 e 20 voluntários. Foram realizadas duas festas de convívio e celebração, uma no primeiro aniversário da Comissão instaladora e outra na época do Natal.

Em novembro, promovido pela Amadora Compassiva, foi celebrado o “Dia da Compaixão”, uma iniciativa no âmbito das Comunidades Compassivas portuguesas, recortando e escrevendo em corações frases com o tema “*Compaixão é...*”. As Comunidades Compassivas são organizações que reconhecem que todos os ciclos naturais de doença e saúde, nascimento e morte, e amor e perda, ocorrem todos os dias dentro das órbitas de suas instituições e atividades regulares, reconhecendo que cuidar uns dos outros em momentos de crise e perda não é simplesmente uma tarefa exclusiva de serviços sociais e de saúde, mas é uma responsabilidade de todos. A Amadora Compassiva é uma dessas comunidades.

Os voluntários do Coração Amarelo da Amadora fazem parte do Banco local de Voluntariado, participando ativamente nas suas atividades. Para celebração do Dia Internacional do Voluntariado, em Dezembro, colaboraram para a construção de uma exposição itinerante com o título “O mundo muda a cada gesto teu”, com fotografias captadas pelo fotógrafo na autarquia e a Delegação recebeu o Diploma de Mérito como entidade promotora do voluntariado no Concelho da Amadora.

Participaram ainda na ação de rua “Queres um Abraço” que se realizou em dezembro, promovida também pela Amadora Compassiva.

Com o objetivo de ter cesso a material e equipamento para a sede, foi apresentada a candidatura ao programa “Bairro Feliz” do Pingo Doce, nas lojas de Venda Nova e Serra da Mira, mas o Coração Amarelo não foi selecionado.

### **Caracterização de voluntários e utentes**

No final do ano, a Delegação conta com 14 utentes acompanhados e 32 voluntários ativos.

A idades dos utentes oscila entre 55 e 97 anos a dos voluntários entre 27 e 82-

Todas as utentes são do género feminino, bem como as voluntárias.

A referenciação dos utentes foi feita por 25% por IPSS, 20% URAP, 15% autarquia, 40% contactaram diretamente o Coração Amarelo

### **Saldo bancário**

A conta bancária da Delegação, à data de 31 de dezembro, tem um saldo positivo de 1033.99 €.

## Demonstração de resultados até 31 de Dezembro 2023 da Delegação de Amadora

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	0	
2. Fornecimentos e serviços externos	0	
- Água	0	
- Electricidade	0	
- Correio	0	
- Telefone e Internet	30,00	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	6,20	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	149,94	
- Produção de folhetos	0	
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	15,98	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	16,00	
4. Seguros	0	
5. Rendas das instalações	0	
6. Apoio a atividades das Delegações e CI's	0	
7. Custos com Ações de Formação	0	
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	20,32	
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais	0	
10. Diversos (Quotas em organismos afins, apoios, etc)	0	
11. Outras despesas:	162,56	
- Bancos	50,96	
<b>T O T A L :</b>		<b>451,96</b>

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:	0	
- Eventos de índole social ou cultural	129,10	
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.	0	
- Feiras diversas	0	
- Outros artigos e produtos	30	
2. Quotas	391	
3. Donativos - ACA	100	
4 - Subsídios e Apoios Institucionais	0	
5 - Receitas Diversas (discriminar se relevante):	0	
<b>T O T A L :</b>		<b>650,10</b>
<b>Saldo (Proveitos/Receitas - custos/Despesas)</b>		<b>198,14</b>

Pela Direção da Delegação de Amadora

Assinado por: **MARIA ELSA MATEUS MOURÃO**  
 Num. de Identificação: 04885001  
 Data: 2024.02.29 21:58:44 +0000

# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**Delegação  
CASCAIS**

## **Relatório de Actividades – 2023**

O principal objectivo da Associação Coração Amarelo, é o apoio ao idoso, com ou sem rede de apoio familiar, na sua solidão, procurando minimizar o isolamento e promover a qualidade de vida, factor essencial ao equilíbrio físico, psicológico e social, sobretudo quando se encontra em situação de maior vulnerabilidade, através de um voluntário de companhia.

Escutamos e partilhamos as suas vivências, através das visitas e acompanhamento, oferecendo disponibilidade e apoio, em visitas domiciliárias, saídas, promovendo iniciativas com espírito de cooperação, com familiares, amigos e vizinhos – construindo e reconstruindo redes de solidariedade e de afecto.

Principais Actividades:

Situações de atendimento à comunidade; reuniões de Direcção; Reuniões com a Direcção Nacional da ACA. Reuniões mensais com as voluntárias que apoiam as nossas beneficiárias. Têm como objectivo reflectir e partilhar experiências no acompanhamento às idosas.

Contactos telefónicos pontuais e outros periódicos com as nossas beneficiárias, para ouvir e dar conforto, aos seus estados de alma.

Todo o trabalho de organização interna e administrativa. Actualização da base de dados de sócios – beneficiários e voluntários. Contacto por ofício a todos os sócios para renovação e regularização de quotas.

Entrevistas online com candidatas a voluntárias; acções de formação inicial a novos voluntários em articulação com a equipa técnica da Delegação de Lisboa.

Em Junho de 2023, foi organizado um jantar no Casino do Estoril com o objectivo de captar sócios, donativos, voluntários e projectar a Associação Coração Amarelo – Delegação de Cascais, nas comunidades envolventes.

Participação em acções de formação online na área do envelhecimento activo, organizada por uma Arquitecta – voluntária da Delegação e Cascais com a colaboração da Associação NIGERMI duas médicas de Medicina Interna. De referir que a intervenção local da Associação Coração Amarelo – Delegação de Cascais, tem sido alargada com parceiros do território.

- Articulação com a Oficina da Compaixão, com reuniões e acções concertadas na área do SAD – serviço de apoio domiciliário e integração de voluntárias nas visitas de afecto aos idosos que se encontram mais vulneráveis.

Ainda a Delegação de Cascais, tem um projecto em curso, Táxi – Social que se encontra pendente da aprovação da Câmara de Cascais.

À Delegação de Cascais da Associação Coração Amarelo foi atribuído pela Câmara Municipal de Cascais um Certificado de Reconhecimento da sua participação em trabalhos de Voluntariado durante os anos 2022 e 2023.

Dezembro de 2023

A Direcção

Casimira Vaz

**Demonstração de resultados até 31 de Dezembro 2023**  
**da Delegação de CASCAIS**

<b>Custos/Despesas</b>	<b>(p/item)</b>	<b>(subtotais)</b>
1. Pessoal - Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e serviços externos	0	
- Água	0	
- Electricidade	0	
- Correio	0	
- Telefone e Internet	225,57	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	0	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	0	
- Produção de folhetos	0	
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	0	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	0	
4. Seguros	26,33	
5. Rendas das instalações	0	
6. Apoio a atividades das Delegações e CI's	0	
7. Custos com Ações de Formação	0	
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	0	
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais	0	
10. Diversos (Quotas em organismos afins, apoios, etc.)	0	
11. Outras despesas: Bancos	99,72	
<b>T O T A L :</b>	<b>351,62</b>	

<b>Proveitos/Receitas</b>	<b>(p/item)</b>	<b>(subtotais)</b>
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:	0	
- Eventos de índole social ou cultural	1.928,85	
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.	0	
- Feiras diversas	0	
- Outros artigos e produtos	0	
2. Quotas	1.520,00	
3. Donativos - ACA	0	
4 - Subsídios e Apoios Institucionais		
5 - Receitas Diversas (discriminar se relevante):	45,00	
<b>T O T A L :</b>	<b>3.493,85</b>	
Saldo	0	
(Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)	<b>3.142,23</b>	

A Direção da Delegação de Cascais

---


--	--	--	--

<b>Reconciliação Bancária a Dez23</b>	
Saldo em 1 janeiro 2023	7 741,82
Despesas em 2023	-351,62
Receitas Jantar para ACA Cascais	0,00
Quotas pagas durante 2023	0,00
Outras receitas	45,00
Saldo em 31 de Dezembro de 2023	7 435,20

# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**(S/ATIVIDADE)**

**Comissão Instaladora  
de  
CHAVES**

# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**Delegação**

**LISBOA**

**RELATÓRIO DE ATIVIDADES**

**Delegação de Lisboa**

**Exercício de 2023**

## **ÍNDICE**

1. Introdução
2. Objetivo do relatório
3. Atividades
4.
  - 4.1 Atividades de gestão
  - 4.2 Trabalho da Equipa Técnica
    - 4.2.1 Animação Sociocultural
    - 4.2.2 Serviço Social
    - 4.2.3 Psicologia
    - 4.2.4 Terapia Ocupacional
5. Conclusões

## **ANEXOS**

- 1- Gráficos/Tabelas Equipa técnica- Contas do exercício

## **1. Introdução**

O ano 2023 foi planeado tendo em conta as possibilidades de mudança que tinham sido analisadas e perspectivadas para a inovação da resposta a dar aos utentes e voluntários, no entanto, não foram possíveis de concretizar devido a processos logísticos e burocráticos, alheios ao controlo da Associação. O Plano de atividades 2023 focava-se na implementação de um Centro de Convívio que dependia, entre outros fatores, de estrutura que a Delegação não teve oportunidade de concluir. Apenas em novembro de 2023, foi possível iniciar as obras estruturais de um novo espaço para a Delegação de Lisboa, cuja inauguração se espera para março/abril de 2024. Ainda assim, o ano de 2023, apresentou-se como a retoma total à normalidade, com diversas atividades para utentes e voluntários.

No decorrer das interações de 2023, tanto com candidatos a utentes, utentes e parceiros, salientamos que este foi um dos anos em que mais se abordou a temática da saúde mental. Cada vez mais casos são encaminhados com diagnósticos de detioração cognitiva, depressão e/ou processos de ansiedade, pelo que é cada vez mais notória a emergência na criação de projetos que visem a Prevenção e Promoção da Saúde mental, com foco individual, mas também comunitário.

Os resultados obtidos no acompanhamento a utentes e voluntários são a consequência direta do trabalho de uma Equipa de Técnicos, que apesar das mudanças que tiveram ao longo do ano, sempre deram o seu melhor para fazer face às necessidades e aos desafios, mas também, de uma Direção com perspetiva sempre humanitária e disponível. Não podemos deixar de ressaltar ainda a sempre importante atuação do grupo de voluntários que dá um dos bens mais preciosos dos dias de hoje – o tempo! A Delegação de Lisboa tem também razões para dizer que os parceiros têm sido fundamentais e totalmente colaborantes para que a gestão dos casos seja facilitada, com a partilha de responsabilidades e muitas vezes, com a possibilidade de discussão sobre os melhores caminhos a tomar em conjunto, com vista ao maior bem-estar dos utentes que são acompanhados.

## **2. Objetivo do relatório**

Com este relatório de atividades, pretende-se expor, analisar e pensar a atuação da Delegação de Lisboa durante o ano 2023, sempre visando o objetivo principal que também é a causa da Associação – a diminuição do isolamento e da solidão das pessoas que procuram este apoio – mas também, o acompanhamento aos diversos públicos que pertencem à mesma – utentes, familiares e cuidadores, voluntários, sócios, parceiros e colaboradores.

No decorrer da ação durante o ano de 2023, a metodologia de intervenção desenvolveu-se a partir do Modelo Sistémico e Ecológico, pois este oferece uma estrutura abrangente, que

considera a complexidade e a interdependência dos fatores, que afetam a qualidade de vida da população idosa em Lisboa. Este modelo abraça uma abordagem holística, reconhecendo a interconexão de vários sistemas que influenciam a vida dos indivíduos. Isso é fundamental ao lidar com as múltiplas dimensões do envelhecimento, incluindo aspetos físicos, sociais, emocionais e cognitivos. Destaca-se, ainda, a importância das relações interpessoais, especialmente relevantes para a população idosa, pois a promoção da interação social e o desenvolvimento de laços sociais são componentes essenciais para melhorar o bem-estar emocional e social. A abordagem sistémica permite uma adaptação individualizada das intervenções, essencial para a qualidade das relações estabelecidas.

### **3. Atividades**

#### **3.1 Atividades de Gestão**

Durante este ano voltaram a existir algumas alterações ao nível dos recursos humanos da equipa técnica, que influenciaram diretamente a gestão da equipa e a dinâmica das atividades. Destaca-se, novamente, a grande resiliência e entrega por parte de todos os elementos da equipa técnica e do secretariado que, como é apanágio, deram o melhor que conseguiram pelo bem da comunidade da Associação Coração Amarelo, com efeito nas horas de trabalho, mediante os objetivos que se pretenderam alcançar para o melhor bem-estar dos utentes e voluntários apoiados.

A dinâmica da Delegação focou-se muito nas interações com os parceiros da cidade de Lisboa e na participação na comunidade, com vista à obtenção de novos recursos úteis para a intervenção, mas também divulgando o trabalho desenvolvido.

A Academia continuou a procurar a Delegação para participação em feiras de voluntariado ou outras atividades, assumindo a ACA como uma das entidades de referência a este nível, na cidade de Lisboa. Também por essa razão, durante o ano 2023, a Delegação foi procurada por diversos alunos das áreas sociais e do jornalismo para colaborar em termos do seu know-how, a quem foram dadas entrevistas e desenvolvidos trabalhos em conjunto.

Os média, especificamente alguns programas de televisão, pediram a participação da Associação para explorar temas como a solidão dos idosos e o voluntariado com pessoas idosas. Não poderemos negar, que esta é uma das mais impactantes formas de divulgação da Associação Coração Amarelo.

Um dos pilares da intervenção da Delegação continua a ser formação aos voluntários, tendo sido executadas ações neste âmbito, que colaboraram para o desenvolvimento de melhores intervenções não apenas no âmbito do voluntariado, mas também ao nível do desenvolvimento pessoal de cada participante.

Como tem vindo a ser notório também nos anos anteriores, os donativos recebidos foram

muito reduzidos, destacando-se novamente a empresa Cofidis como a principal entidade que beneficiou a Delegação. Este ano, pelo momento natalício, a ACA recebeu o apoio em géneros da Futurcabo e Your, sempre com vista à melhoria dos apoios prestados aos utentes. Os donativos recebidos em 2023 ascenderam a 290,57€, a maior parte dos quais recebido da ACA, valor que se pretende aumentar significativamente para 2024.

Relativamente aos sócios, a 31 de dezembro, a Delegação de Lisboa contava com 74 sócios, com quotas regularizadas no valor de 3 310,00€ e 23 sócios com as quotas por regularizar. Aconteceram 48 desistências, devido a não pagamento, e houve entrada de 8 novos sócios.

Ressalva-se ainda que desde outubro 2023, a Delegação de Lisboa deixou de ter acesso à conta bancária por questões relacionadas com a mudança de Direção (o que por sua vez implicou um elevado custo de comissões bancárias para obtenção dos respetivos extratos, de cerca de 270,24€ em 2023), pelo que, temporariamente, é a Direção Nacional a assumir as despesas, cujo valor será posteriormente devolvido pela Delegação de Lisboa, assim que for possível aceder à conta. Excluindo, naturalmente os custos com pessoal que representam cerca de 86,2% do total das despesas, os maiores valores prendem-se com as deslocações de utentes, voluntários e direção, num total de 5 439,60€, para um custo médio mensal de 453,30€. Este ano os gastos mensais com os transportes de utentes para as atividades foram maiores, sendo que cada vez mais os utentes necessitam de apoio neste sentido e demonstram interesse em participar nas atividades em grupo.

### **3.2 Trabalho da Equipa Técnica**

Na Delegação de Lisboa, a gestão dos casos de utentes e voluntários, assim como, as atividades inerentes, são competência da Equipa Técnica que faz parte dos quadros associados ao protocolo de colaboração assinado entre a Delegação e o Centro Distrital da Segurança Social, IP. Durante este ano, a equipa sofreu novamente algumas alterações, com a alteração dos elementos da equipa, quer por regresso, quer por cessação de atividade e substituição. Esta dinâmica de alterações constantes na equipa traz algumas oscilações no ritmo e na própria orgânica de trabalho, no entanto, como acima descrito, o esforço da equipa técnica foi essencial para o sucesso da intervenção. Semanalmente, a equipa reuniu para discussão dos casos, avaliação da semana anterior e planeamento da seguinte, por forma a traçar e (re)direcionar objetivos, assim como, criando oportunidades para partilha das experiências e gestão emocional de um trabalho que, sendo de cariz social e humano, acarreta também ele muitas frustrações e desafios para os técnicos. A Direção da Delegação também reuniu diversas vezes ao longo do ano com a Equipa Técnica, com o mesmo intuito, facilitando que em conjunto fossem tomadas as decisões necessárias.

Grande parte dos casos de utentes que têm sido encaminhados exigem, cada vez mais, a

intervenção da equipa para colmatar ou direccionar, no âmbito de outras necessidades que acompanham o estado de solidão das pessoas, o que exige constante priorização de ações e gestão do tempo. O apoio e complementaridade entre os diferentes elementos da equipa, são fatores essenciais para que os casos sejam analisados e trabalhados por via de diferentes olhares, que concorrem nas várias áreas do bem-estar do utente.

A equipa continua a estar muito presente através das chamadas telefónicas em casos de urgência, mas também, este foi um ano de muitas visitas domiciliares para avaliação e acompanhamento dos utentes, muitas destas, com a colaboração de parceiros ou dos próprios voluntários.

Durante este ano, existiram algumas ações desenvolvidas em conjunto pelos diversos elementos da equipa técnica que importam referir:

- Colaboração na organização dos cabazes de natal a entregar aos utentes;
- Colaboração no “Um amigo aqui à mão”;
- Divulgação da ACA em Feiras de Voluntariado;
- Colaboração nas entrevistas de emprego para a Animação Sociocultural.
- Colaboração nas atividades da Tertúlia Amarela, Contos com o Coração e Celebração do Dia dos Avós na Cofidis;
- Presença em eventos de divulgação ou outros, em representação da Associação Coração Amarelo
- Articulação com instituições para estabelecimento de parcerias para o desenvolvimento de ações que favoreçam o bem-estar e a participação social dos utentes.

### **3.2.1 Animação Sociocultural**

A solidão é considerada um dos maiores desafios da sociedade atual, onde o envelhecimento da população se revela um fenómeno contínuo. Desta forma, a Animação Sociocultural (ASC) atua de forma a favorecer o desenvolvimento da qualidade de vida da população, nomeadamente nas pessoas idosas, onde se verifica um maior impacto da solidão, tendo assim um papel diferencial e fundamental.

A animação trabalha, portanto, para responder às necessidades básicas e para a promoção de saúde fisiopsicológica, de acordo com os interesses das pessoas de forma a proporcionar a motivação e participação nas atividades realizadas.

Importa referir que a Delegação deixou de contar com a presença da Animadora Sociocultural em novembro, acolhendo em dezembro uma nova técnica. Durante o período de entrevistas e seleção de uma nova animadora, a equipa técnica assegurou as necessidades da área, adaptando-as às suas capacidades e recursos.

Na ACA a Animação Sociocultural pode ter um acompanhamento mais direto, realizado normalmente a utentes que não frequentam as atividades, através de visitas ao domicílio, com

o objetivo de ficar a conhecê-los melhor, criando um plano sociocultural individual de acordo com o diagnóstico previamente realizado ao utente. Com este objetivo, foram realizadas 11 visitas de avaliação ASC.

O acompanhamento através de chamadas telefónicas e as atividades on-line mantiveram-se ao longo do ano 2023, tanto para utentes como para os voluntários.

A nível das articulações diretas, a ASC realizou 335 contactos com utentes e 87 para voluntários.

Há que ressaltar que a colaboração e participação dos voluntários no acompanhamento das atividades é uma mais valia estimável e significativa para os utentes. A partir desta presença podemos trabalhar para reforçar os laços afetivos, reviver memórias e recuperar hábitos culturais, reduzindo o sentimento de solidão.

Destacamos também a presença dos parceiros que continuam a ter um papel de destaque no apoio e promoção das atividades socioculturais, através das suas presenças e participação nas mesmas, facilitando espaços para a realização dos momentos recreativos ou outros aspetos logísticos.

Foram desenvolvidas ao longo do ano de 2023, diversas atividades socioculturais, com foco na diversidade de públicos que procura o apoio da ACA, sempre visando a diminuição da solidão e isolamento:

- Os Contos com o Coração (adultos);
- Os Contos com o Coração(crianças);
- Tertúlia Amarela (incluídos passeios);
- Outras.

## **Atividades**

O fenómeno do envelhecimento é um tema com um destaque cada vez mais significativo na nossa sociedade, existindo cada vez mais uma necessidade de se garantir condições que propiciem um envelhecimento com dignidade (Cabete, 2002). O ato de envelhecer influencia em diversos aspetos a vida da população, nomeadamente na (in)dependência, autonomia e/ou participação social (Botas, 2016) trazendo consigo sentimentos negativos como a tristeza, a solidão e a baixa autoestima.

Ao criarmos atividades lúdico-recreativas, que envolvam o convívio e o aumento do bem-estar da pessoa idosa estamos a combater este sentimento de tristeza e solidão, contribuindo para um envelhecimento mais digno e ativo.

Importa referir que no final de cada atividade os participantes são convidados a fazer uma avaliação anónima, de forma a ser o mais autêntica possível e possibilitando um ajuste/melhoria das atividades.

De seguida, apresenta-se uma breve descrição das atividades desenvolvidas.

## **Projeto “Contos com o Coração, Numa Biblioteca Viva”**

Com o intuito de abranger os utentes em domicílio e os utentes residentes em lar, assim como voluntários ou pessoas no geral que estivessem interessadas, a atividade “Contos com o Coração, Numa Biblioteca Viva” (adultos) foi desenvolvida através da parceria estabelecida com a Junta de Freguesia de Arroios e a Biblioteca de São Lázaro, no qual um dos nossos voluntários ACA se disponibiliza para ler um conto ou excerto de um texto, escolhido em articulação com a equipa técnica e a biblioteca.

Após a leitura, foi criado um espaço de partilha, reflexão e discussão, sobre o tema escutado.

Os objetivos deste projeto são:

- Minimizar a solidão e o isolamento social;
- Promover a participação ativa dos voluntários e utentes;
- Estimular as relações interpessoais;
- Promover a cultura;
- Promover a partilha de experiências;
- Trazer à leitura, obras e textos de autores significativos.

Atividades que cheguem ao domicílio são bastante importantes, principalmente se minimizarem o isolamento, estimulando a sua socialização e bem-estar, dos utentes e entre pares.

Esta atividade contou com 3 atividades, acompanhadas pelos temas: “As janeiras”; “O Carnaval nas diferentes regiões”; e “A importância do papel masculino no século XX”.

Do projeto, “Contos com o Coração, Numa Biblioteca Vida” (crianças), surge a “Hora do Conto”. Com 06 sessões ao longo do ano de 2023, contou com a parceria da Junta de Freguesia de Arroios, Biblioteca de São Lázaro e a Escola Básica Rainha D. Estefânia/Hospital, integrada no Projeto de Leitura “Ler Faz Bem à Saúde”.

Para esta atividade contamos com a colaboração de um voluntário da ACA, que fez a leitura interativa de um livro, previamente selecionado, em articulação com a animadora e a biblioteca, para os alunos internado no hospital D. Estefânia. As sessões mensais, são realizadas on-line via zoom.

## **Projeto “Tertúlia Amarela”**

Ao longo do ano 2023, realizaram-se 11 sessões da “Tertúlia Amarela”. Desenvolvida através da parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, que cedeu mensalmente um espaço no Centro Intergeracional Ferreira Borges, com o benefício dos utentes do Centro de Dia poderem beneficiar e participar nas atividades desenvolvidas pela Delegação.

Sabemos a importância do convívio partilhado à mesa e, nesse sentido, a tertúlia resulta de uma reflexão/partilha, na qual são trazidos novos temas todos os meses e no final é oferecido um lanche aos utentes.

Este projeto reflete grande importância na vida dos utentes, pois com a participação ativa nas atividades, os utentes saem uma vez por mês, pelo menos, à rua, com o objetivo de partilharem as suas vivências, reencontrar e integrar o grupo, ajudando a reforçar os laços criados, desfrutando de momentos de convívio e adquirindo/aprofundando conhecimentos.

Os voluntários mostram-se mais uma vez uma ferramenta preciosa nesta atividade, para que a Delegação consiga mais e melhor junto da população dos utentes. Para além de criarem vínculos com os utentes, também os voluntários se sentem úteis, enriquecendo o seu papel inclusive enquanto membros solidários da comunidade. Nem sempre a adesão dos mesmos voluntários se mantém, habitualmente por se encontrarem ocupados profissionalmente.

A Tertúlia Amarela é a atividade com mais participantes ao longo do ano, contando com a participação média de cerca de 20 utentes, variando de acordo com o tema e outros compromissos por parte dos utentes. Abaixo destacamos os temas abordados por mês.

<b>Mês</b>	<b>Tema</b>
Janeiro	Conversa aberta (preparar o ano)
Fevereiro	Reviver memórias
Março	Escrita criativa, colaboração com a Casa Fernando Pessoa
Abril	Jardim da Sabedoria
Maio	Antes que o chá arrefeça
Junho	Museus dos Coches (visita cultural)
Julho	Yoga do Riso, colaboração com o Clube do Riso
Setembro	Chi Kung
Outubro	Tarde de Fados
Novembro	Corpo em Sintonia
Dezembro	Tertúlia Amarela Natalícia

Estas sessões facilitam o estímulo cognitivo, ajudam a interação entre pares, promovem uma maior autoestima, facilitam momentos de bem-estar e estimulam a atividade física.

### **Projeto “Atelier: Arte, Cultura e Lazer”**

Este atelier foi pensado para criarmos um espaço de desenvolvimento de atividades de carácter artístico, cultural ou de lazer, por exemplo trabalhos manuais, visitas culturais, entre

outras.

No ano 2023 esteve planeada a primeira sessão a 19 de outubro, no espaço Cofidis, com o tema: “O fio que nos aproxima”, no entanto, tivemos de cancelar o evento devido à situação meteorológica. Por via da saída da Animadora Sociocultural no mês seguinte, não foi possível dar seguimento ao mesmo, estando planeada a retoma para o próximo ano 2024.

## **Outras atividades**

### **Celebrar o Natal**

Numa época em que sabemos ser mais difícil para os que estão mais sós e que apresentam uma maior carência económica, o parceiro Cofidis presenteou 50 Utentes da Associação com um cabaz de produtos alimentares, de forma proporcionar uma ceia mais aconchegante.

Por mais um ano, contamos com a oferta de um postal de boas festas, escrito pelos alunos dos diferentes cursos do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, uma articulação estabelecida através da Associação de Estudantes, para que os utentes recebam em suas casas cartas personalizadas. Estas cartas são sempre muito elogiadas pelos utentes que dizem sentir-se compreendidos na sua solidão e muito acarinhados pelas palavras escritas.

De forma a festejar o fim desta quadra festiva, em janeiro de 2024, foi realizado um almoço de dia de Reis, junto de todos os membros ACA que quiseram participar, utentes e voluntários.

### **Facebook**

A gestão da rede social - Facebook - continua a ser repartida entre a Animadora Sociocultural e a Terapeuta Ocupacional (TO).

A TO publica os conteúdos e a animadora elabora a arte gráfica dos cartazes/publicações ilustrativas.

Através deste meio, potencia-se a promoção da ACA Delegação de Lisboa, divulgando as atividades e o trabalho desenvolvido pela equipa técnica, assim como, os eventos em que a Associação esteja presente ou aos quais tenham ligação na promoção do voluntariado. Chega assim a toda a comunidade, utentes, voluntários, familiares e parceiros, de uma forma dinâmica e interativa o trabalho realizado com o passar dos anos. Para além da promoção do trabalho desenvolvido é um meio para divulgação de dicas, estudos ou sugestões que podem ser importantes para a comunidade.

### **Parcerias**

As parcerias são um elo muito importante na promoção das atividades. Estas dão-nos a possibilidade de planear e realizar momentos sociais e culturais, colaborando na cedência de espaços ou recursos.

No ano em análise contamos com a colaboração dos seguintes parceiros no âmbito das atividades desenvolvidas para utentes e voluntários:

- Cofidis;
- SCML/ Centro Intergeracional Ferreira Borges ;
- Biblioteca de São Lázaro;
- Escola Básica Rainha D. Estefânia/ Hospital;
- Junta de Freguesia de Arroios;
- Casa Fernando Pessoa;
- FNAC Portugal;
- Associação Alzheimer Portugal.

### **3.2.2 Serviço Social**

#### **Acompanhamento Social**

A intervenção realizada pela assistente social na ACA tem como objetivo um acompanhamento social ao nível do apoio direto e articulado com o utente e com os diferentes cuidadores envolventes na dinâmica, de forma a minimizar os efeitos do sentimento de solidão, do estar e sentir-se só.

A delegação de Lisboa rececionou 74 pedidos de apoio. Deste resultado, depois de avaliação técnica, foram abertos 28 processos de utente; 12 pedidos transitaram do ano anterior para o ano de 2024 que aguardam de visita de avaliação; 34 situações superaram a intervenção prestada pela ACA. Estes foram avaliados da seguinte forma: 19 encontravam-se fora do âmbito de intervenção (saúde mental, necessidade de apoio nas avd's), 10 pessoas não se mostraram interessadas em estabelecer vínculo com a ACA por não sentirem necessidade de companhia, 4 encontravam-se fora de localidades com a abrangência ACA e foram encaminhadas para o banco de voluntariado local; 1 pedido já existia enquanto processo de utente.

No ano em análise foram realizadas 80 visitas ao domicílio do utente (residência ou ERPI). Deste total foram realizadas 38 visitas a candidatos a utentes. De salientar que destas visitas, 30 foram efetuadas com parceiros, da articulação em rede que a ACA estabelece permanente na comunidade, nomeadamente com a equipa técnica do Projecto RADAR da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e das Juntas de Freguesia. Também foram efetuadas 38 visitas de acompanhamento social e 4 de apresentação de voluntários a utentes.

Importa referir, que das 38 visitas de avaliação inicial, 32 potenciaram a abertura de processo; as 6 restantes superavam o apoio da ACA e, por esse motivo foram sinalizadas para entidades dentro das necessidades diagnosticadas. Esta avaliação e análise tem como objetivo despistar situações, que não sendo possíveis de serem apoiadas pela ACA, não ficam sem

resposta, são facultadas informações e esclarecimentos ou, mesmo, encaminhadas para outras respostas sociais. Uma grande parte do trabalho do Assistente Social direciona-se com a articulação com respostas sociais, encaminhando as necessidades e sinalizando situações emergentes de apoio especializado.

Acompanhámos 35 utentes que residem em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e residência assistida. De referir que destes, 11 vivem numa ERPI, 10 numa outra e 3 num outro lar. O que significa que é dada importância pelas direções técnicas destes lares à relevância do apoio de voluntariado. Os restantes 11, encontravam-se em diferentes lares. Assim, podemos dizer que articulámos ao longo do ano, com 14 equipas técnicas de ERPI's, o que permitiu uma intervenção integrada, para o bem-estar do utente e no acolhimento dos voluntários da ACA. De referir ainda que, dos 35 utentes visitados em lar, 31 encontravam-se em Lisboa e 04 fora da cidade (utentes que por vários motivos vários saíram de Lisboa, mas mantiveram o desejo do apoio prestado pela Delegação).

O contacto telefónico continua a ser o meio tecnológico mais utilizado, quer para comunicar com utentes e rede de suporte, quer para outros elos de intervenção. Importa mencionar que foram efetuadas 943 chamadas telefónicas, sendo que a maioria foram para utentes, num valor de 501. A articulação com a rede de suporte formal teve 201 comunicações e com a rede familiar ou próxima ao utente foi um total de 103. As restantes 138 foram distribuídas entre candidatos a utentes, voluntários e outras entidades parceiras. Diariamente são rececionados emails de diferentes fontes com pedidos de apoio, trabalho em rede, comunicação e divulgação, que como se entende é de difícil quantificação. A tecnologia permite também de forma imediata através da rede WhatsApp articular com os diferentes públicos de atuação.

As reuniões de equipa técnica tiveram a frequência semanal e foi possível participar em 43 desses encontros interdisciplinares que permitiram a reflexão, planeamento e construção de estratégias de intervenção, nomeadamente, aferir os métodos de trabalho, discussão de casos, partilha de responsabilidades, diagnóstico e avaliação de situações, que todas as semanas a equipa verificava serem mais vulneráveis, bem como, estabelecer o plano de intervenção individual do utente. Foram também realizadas 10 reuniões com a Direção da Delegação e 3 momentos com a Direção Nacional e delegações da ACA.

### **Linha de Apoio Telefónico**

A Linha de Apoio Telefónico designada por LAT, sendo uma outra tipologia de voluntariado desenvolvido na Delegação de Lisboa, continua a revelar a importância de manter-se o contacto com os utentes. Realizado por um conjunto de 5 voluntários que semanalmente estabelecem proximidade, despistando situações de saúde, fragilidades emocionais ou outras questões que merecem um olhar mais atento e uma intervenção adequada.

No ano de 2023 foram efetuadas 2859 chamadas, onde foram possíveis detetar situações relativas à dificuldade de mobilidade ou doença crónica, como também a necessidade de acompanhamento por parte da família (ou pessoas próximas) e do voluntário. (Anexo - Gráfico 1.1)

À semelhança dos anos anteriores e de acordo com a experiência nesta atividade, o acompanhamento aos voluntários da LAT é imprescindível, criando espaço para prestar suporte emocional, esclarecimentos e informações sobre as situações mais complexas, que poderão ter um impacto menos positivo no sentir do voluntário.

A informação obtida pelos voluntários da LAT é registada numa grelha de análise e diariamente ou semanalmente, conforme o risco de vulnerabilidade, é devolvida à equipa, elencando pistas de intervenção para as técnicas ou para os voluntários.

Consideramos que este formato de voluntariado potencia uma maior proximidade aos utentes, criando laços de confiança, tornando a resposta mais fiável e credível. A maioria dos assuntos expressados pelos utentes são desabafos sobre as preocupações com os familiares, face ao estado do mundo (catástrofes naturais; guerras), questões de saúde e a situação económica do país.

## **Rede Social / Parceiros**

O ano de 2023 foi especialmente enriquecedor ao nível do trabalho em rede, nomeadamente com parceiros comunitários na procura de respostas e estratégias para a diminuição da solidão das pessoas idosas, em situação de maior fragilidade humana e social, particularmente no encaminhamento de situações no âmbito da atuação da ACA.

Também foi um tempo de reencontros, no pós pandemia retomar os trabalhos ao nível das Comissões Sociais de Freguesia (CSF). Embora estejamos atentos e aguardar pelo próximo Plano de Desenvolvimento Social (PDS) para a cidade de Lisboa, sempre que foi necessário, houve articulação com as CSF que a ACA anteriormente aderiu (Ajuda, Alcântara, Alvalade, Avenidas Novas, Belém, Benfica, Campo de Ourique, São Domingos de Benfica, Penha de França e Olivais), bem como, com as restantes 14 freguesias, visto existirem utentes apoiados nas 24 freguesias da cidade de Lisboa.

Ao longo do ano foram estabelecidas inúmeras articulações com diferentes organizações. Este mecanismo inter-relacional, de rececionar pedidos de apoio, mas também encaminhar situações com necessidades de apoio nas atividades da vida diária, serviços de saúde, proteção e outros, foram o ponto forte da partilha colaborativa da ACA com a rede social, no âmbito social, saúde, habitação, mas também relacionado com espaços universitários, que tanto contribuem para o crescimento de políticas sociais e para um *modus operandi* atual e inovador.

As entidades com as quais fomos estabelecendo contacto, foram designadamente: Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, ao nível das Unidades de Desenvolvimento e Intervenção de

Proximidade (UDIP), Equipas de Apoio Idosos, Equipa de Apoio às Famílias, Serviço de Apoio Domiciliário e Linha de Apoio Psicológico; a Câmara Municipal de Lisboa, Departamento de Divisão Social (Habitação e teleassistência); Juntas de freguesia sinalizando utentes para aquisição de bens essenciais (alimentação e medicamentos); IPSS, nomeadamente com o Serviço de Apoio Domiciliário ou ERPI; Articulação com as forças locais, designadamente com a PSP / Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade (MIPP); Bombeiros Sapadores de Lisboa; Serviço Social das unidades hospitalares e das Unidades de Saúde Familiar; Instituto de Ciências Sociais e Políticas. Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa.

### **Estágio de continuidade - aluno 3º ano ISCTE Serviço Social**

No ano de 2022 integrámos uma aluna para estágio de 2.º ano, que em 2023 deu continuidade, culminando com o término da Licenciatura em Serviço Social no Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa (ISCTE). O estágio decorreu de janeiro a junho de 2023, onde a aluna teve a possibilidade de colocar em prática, os métodos e técnicas aprendidos, bem como traçar estratégias de intervenção para situações que acompanhou, com supervisão da assistente social da ACA. Foi ainda proativa na colaboração com a equipa técnica, desenvolvendo pensamento crítico e analítico, aprendendo a trabalhar numa equipa multidisciplinar no contexto de IPSS.

A supervisão do estágio foi decorrendo no acompanhamento das ações realizadas pela estagiária, problematizando e refletindo sobre os casos acompanhados, incentivando à intervenção holística e gerontológica.

### **Formação / Participações em eventos**

A formação individual de desenvolvimento pessoal e profissional é um método de trabalho que muito valoriza e enriquece o profissional e, nesse sentido, foram 06 os momentos de formação no âmbito do envelhecimento

Os momentos de divulgação da Associação foram importantes, de modo a dar a conhecer a atuação da ACA, angariando voluntários, sócios, amigos e sobretudo disseminando a missão do voluntariado, na diminuição da solidão e isolamento na população mais idosa, alcançando cada vez mais pessoas que pretendem receber um voluntário de proximidade, na comunicação social, na academia e em espaços públicos dos parceiros locais.

### **Coordenação**

No primeiro trimestre do ano foi dado, ainda, a continuação da coordenação que vinha do ano anterior, em substituição da coordenadora técnica da equipa da Delegação de Lisboa, que esteve ausente por motivos de licença de maternidade. A gestão e coordenação foi sempre de acordo com as diretivas da Direção e fazendo cumprir o plano de ação do ano em análise. No

âmbito do Serviço Social, também houve um investimento de desenvolvimento profissional acompanhado em supervisão profissional com uma especialista na matéria em serviço social, gerontologia e supervisão.

### **Caracterização dos Utentes**

No ano em análise, a Delegação de Lisboa apoiou 155 utentes. De salientar que continuamos a apoiar utentes há mais de uma década. Os dados abaixo indicados referem-se aos utentes acompanhados ao longo do ano de 2023, distribuídos da seguinte forma:

01 utentes acompanhados desde o ano de 2009;  
07 utentes acompanhados desde o ano de 2010;  
07 utentes acompanhados desde o ano de 2011;  
15 utentes acompanhados desde o ano de 2012;  
03 utentes acompanhados desde o ano de 2013;  
04 utentes acompanhados desde o ano de 2014;  
10 utentes acompanhados desde o ano de 2015;  
07 utentes acompanhados desde o ano de 2016;  
04 utentes acompanhados desde o ano de 2017;  
03 utentes acompanhados desde o ano de 2018;  
24 utentes acompanhados desde o ano de 2019;  
0 utentes acompanhados desde o ano de 2020;  
20 utentes acompanhados desde o ano de 2021;  
18 utentes acompanhados desde o ano de 2022;  
32 utentes acompanhados desde o ano de 2023.

Relativamente aos processos encerrados, 24 utentes terminaram a relação com a ACA pelos seguintes motivos: 9 óbitos, 10 fora do âmbito (demência instalada), 3 não estavam interessados (psiquiatria), e 2 mudaram de residência (localização sem delegação da ACA).

Em anexo, apresentam-se os gráficos de caracterização geral dos utentes. De uma forma sintética, apresentamos a caracterização da população utente:

- **Sexo:** 130 feminino e 25 masculino. (Anexo 1.2)
- **Grupo etário:** 30-40: 01; 41-64: 03; 65-79: 46; 80-89: 52; + de 90 anos: 53. (Anexo 1.3)
- **Estado Civil:** Viúvo(a) 67; Casado(a) 20; Solteiro(a) 32; Divorciado(a) 29; Separado(a) 0. (Anexo 1.4)

**Nota: existem 7 utentes que não temos conhecimento do seu estado civil.**

- **Habilitações literárias:** sem habilitações – 04; ensino primário – 23; diferentes graus do ensino liceal/curso comercial – 29; formação universitária – 28.

Nota: 71 utentes que não temos conhecimento do seu grau académico. (Anexo 1.5)

- **Atividade profissional:** sector terciário – 114; sector secundário - 19; sector primário – 02; doméstica – 06; sem profissão – 06

Nota: existem 08 utentes que não temos conhecimento da atividade profissional. (Anexo 1.6)

- **Agregado Familiar:** isolado – 90; cônjuge, filhos ou outros familiares – 30; ERPI ou em residências assistidas – 35. (Anexo 1.7)

- **Situação problema que determinou o pedido:** necessidade de companhia - 100; sentimento de solidão – 38; outros motivos – 17. (Anexo 1.8)

- **Quem pediu a intervenção da ACA:** o próprio - 34; instituição – 87; família – 18; outros pedidos foram encaminhados por amigos do utente ou por voluntários da ACA que conhecem a atividade realizada – 16. (Anexo 1.9)

Em jeito de conclusão, dentro da perspetiva do assistente social enquadrado na Associação, importa sublinhar algumas notas. Como se pode verificar, existe um número de situações rececionadas que superam a intervenção da ACA, mas que necessitam de uma resposta, porque sentimos que as famílias e os técnicos que por vezes encaminham, procuram no voluntariado uma forma de culminar o vazio e a ausência de respostas, nomeadamente quando se trata de doenças do foro mental, sejam de psicopatologia ou degeneração cognitiva. Sentimos a responsabilidade de dar uma resposta, uma informação e/ou encaminhar, para que a pessoa não sinta que mais uma porta se fechou. Por outro lado, entendemos que foi um ano profícuo no trabalho social em rede, ultrapassando o que a teoria revela e consolidando na prática e no terreno, a discussão de casos e a proximidade aos idosos que se encontram mais sós. Sabemos que a passagem por uma pandemia que deixou os mais vulneráveis ainda mais expostos às fragilidades sociais, adicionando todos os acontecimentos nacionais e internacionais ao nível da economia (guerra e catástrofes naturais) têm vindo a aumentar o medo, a insegurança face ao seu presente e futuro, mas também dos seus familiares mais novos. Nem sempre foi fácil acompanhar situações de risco. O silêncio, a escuta e o olhar foram muito utilizados, tentando transmitir compaixão e proximidade na dor e na vulnerabilidade sentida. Percebemos pelos dados de caracterização que cada vez mais, os utentes apoiados contemplam uma idade mais avançada, vivendo solitariamente ou em lar. A justificação apresentada para ter um voluntário é sempre ter companhia, para fazer face aos dias tão iguais. As múltiplas doenças, o impacto que estas causam na vida diária, associadas à dificuldade de mobilidade, são aspetos sempre enunciados na primeira visita de reconhecimento e avaliação do utente. Neste último ano, sentimos que os utentes estavam mais debilitados, não só com mais idade, mas a sentirem-se envelhecidos, despojados de força e resiliência para continuarem na trajetória de vida, tantas vezes dificultada, por fatores externos que não conseguimos combater e por fatores internos, que num processo de acumulação de perdas e tristezas, dificultam continuar a caminhar.

### **3.2.1 PSICOLOGIA**

#### **Acompanhamento a Voluntários e Utentes**

Por via do gozo do período de maternidade, a Psicóloga e Coordenadora Técnica, apenas regressou no mês de abril, sendo até lá substituída pela colega Assistente Social na função de coordenadora técnica e por uma colega psicóloga, contratada para o efeito da substituição. Após o regresso e até ao final do ano, a técnica gozou do direito a horário reduzido, devido ao período de amamentação, o que dificultou a celeridade das respostas nestes dois âmbitos.

A gestão do voluntariado continuou a ser o foco principal desta área, tanto no recrutamento como na formação e acompanhamento/supervisão dos mesmos.

É de enfatizar que, cada vez mais, para a Delegação de Lisboa, são encaminhados e acompanhados processos de utentes com características relacionais muito específicas, muitas vezes associadas a condições psiquiátricas ou psíquicas fragilizadas, que pretendem também eles voluntários com condições de horário ou de personalidade específicos, o que dificulta a possibilidade de atribuição entre ambos. Durante o ano 2023, foram realizadas 18 visitas a utentes, na companhia da Assistente Social.

As avaliações de perfil dos utentes e dos voluntários, são cruciais, por forma a que se possa proceder a um match e se perspetive a possibilidade de uma relação duradoura e útil para ambos. Atualmente os voluntários que se disponibilizam para este tipo de acompanhamento, são na sua maioria pessoas em idade ativa, com pouca disponibilidade de horário e, muitas vezes, com poucas experiências de relação com pessoas idosas, o que faz com que cheguem iludidos com a ideia de um perfil associado aos utentes idosos e sós, que não corresponde, na grande maioria, à realidade atual.

Como acima referido, os casos de utentes que temos recebido nesta Delegação, estão na sua grande maioria associados a condições de depressão e/ou ansiedade, e importa notar que os voluntários não têm obrigatoriedade de formação específica nesta área. Nesse sentido, o tempo de espera para atribuição de voluntário a utente tem sido mais alargado do que o que seria desejado, atendendo também às flutuações de humor e intenção demonstradas. Também as questões de saúde dos utentes atrasam a atribuição de voluntário presencial, sendo que alguns utentes para os quais existia a possibilidade de atribuição, referiram que apenas pretendiam o apoio através da Linha de Apoio Telefónico (situações de recuperação de operação, situações de obesidade ou cegueira, etc). Por esta razões, este ano, apenas foram apresentados 06 voluntários a utentes, contando com o apoio dos restantes elementos da Equipa Técnica que assumiram em alguns casos esta ação.

Ao longo do ano 2023 foram rececionadas 111 candidaturas para voluntários. Como nos anos anteriores, a maior parte das pessoas que se inscreve pelo site deixa de responder aos contactos por email ou por telefone, talvez porque fazem a inscrição no impulso do momento e quando se torna mais real essa possibilidade reconsideram os seus recursos e prioridades.

Foram realizadas 41 entrevistas de avaliação, cujo intuito é dar a conhecer a missão da ACA e os procedimentos da Delegação de Lisboa, assim como, conhecer o/a candidato/a a voluntário/a. Estas entrevistas, foram realizadas em formato presencial ou online, conforme a disponibilidade do/da candidato/a.

Foram realizadas 16 entrevistas de confirmação, com assinatura do acordo de voluntariado, sendo que os restantes candidatos informaram que estariam indisponíveis devido a alteração do seu contexto de trabalho ou de localização, assim como, devido a problemas de saúde ou à necessidade de utilizarem o tempo para proveito próprio, por forma aumentarem as suas receitas, devido ao aumento dos preços das casas e/ou dos géneros em geral.

O bem-estar dos utentes é tão importante como o bem-estar dos voluntários, no entanto, devido à dificuldade associada à diminuição de tempo de trabalho, foi difícil contactar todos os voluntários conforme era habitual e, por isso, foi fomentado que deveriam ser os voluntários a contactar a Delegação sempre que considerassem necessário. Todas as necessidades apresentadas pelos elementos do grupo de voluntários foram analisadas em equipa técnica e, muitas vezes, as colegas das restantes áreas colaboraram para melhor acompanhamento dos casos.

Este foi um ano de retoma total às interações sociais para todos e, a nível de psicologia, não foi feito nenhum acompanhamento ao nível do suporte emocional continuado, embora dois utentes tenham sido encaminhados para acompanhamento psicológico em entidades privadas, por aceitação dos próprios. Como referido também na análise de anos anteriores, a grande maioria dos utentes ou candidatos a utentes, não aceitam encaminhamento para apoio psicológico, pois afirmam a experiência de terem superado os desafios durante toda a vida e consideram que mantêm essa capacidade. Para além disso, na interação com a população idosa, sente-se ainda a estigmatização da área da saúde mental, que para a maior parte destes não é vista como uma necessidade básica ao nível da saúde geral, mas sim, como um motivo para ter vergonha caso seja necessária ajuda. A sensibilização para este tipo de serviço continua a ser extremamente necessária, especialmente para que nas próximas gerações a saúde mental seja vista como fulcral, facilitando e promovendo-se a ação na prevenção e não apenas quando já consta como problema.

As reuniões semanais de equipa técnica, às quais algumas vezes se juntou a Direção da Delegação, foram sempre momentos de partilha e discussão de casos, nos quais se analisaram e planearam intervenções, visando as boas práticas. Ao longo do ano, a psicóloga esteve presente em 37 reuniões de equipa e 08 reuniões de equipa com a Direção da Delegação.

Durante o ano 2023, a psicóloga realizou 329 articulações com os candidatos a voluntários, 290 com os voluntários e 91 com candidatos a utentes/utentes/cuidadores informais. Os registos encontram-se nos processos de utentes e/ou voluntários.

Os voluntários tiveram sempre a possibilidade de reunir presencialmente, online ou por telefone, para apoio ao nível da gestão emocional ou de situações anómalas, assim como, para esclarecimento de dúvidas relacionadas com as boas práticas no voluntariado ou até mesmo para partilha de sucessos/momentos positivos, associados ao tempo que dedicam à Associação. O Registo de Apoio Mensal, continua a ser uma ferramenta usada pela equipa para estar a par do que acontece nas visitas de voluntariado, preenchida pelos voluntários, preferencialmente nas duas primeiras semanas do mês a seguir ao que o documento se refere.

Percebe-se que os voluntários que atualmente pertencem a esta Delegação têm pouco tempo para disponibilizar para o voluntariado e que a sua motivação principal a que correspondem é o acompanhamento individual, em comparação com a participação nas restantes vertentes promovidas pela Delegação - tal como a formação ou a participação em eventos. Ainda assim, quando divulgado no grupo de voluntários a necessidade de apoio para uma determinada ação, a resposta foi positiva e conseguimos recursos para colmatar as necessidades.

### **Sessão de Acolhimento (SA) – Formação Inicial para Candidatos a Voluntários**

A formação inicial continua a ser crucial para que os voluntários conheçam os pressupostos de atuação da Associação, assim como, tenham oportunidade de explorar antecipadamente possíveis situações ou questões que poderão surgir no âmbito da prática do voluntariado.

Esta formação inicial continua a ser dividida em dois momentos distintos, uma primeira sessão de ética e deontologia e a segunda sessão associada às atividades a desenvolver e à terapia ocupacional. Ambas as sessões são de 2h, o que perfaz uma duração total de 4horas. Nestas sessões as oradoras são as 04 técnicas da Delegação, sendo também intenção que os voluntários de Lisboa, antes de iniciarem a sua ação, possam ter a oportunidade de conhecer todas as técnicas, facilitando a possibilidade de comunicação num momento futuro.

A Delegação de Lisboa, tem também a responsabilidade de prestar formação às outras Delegações a nível Nacional, em formato online.

Assim, no ano de 2023, a Delegação realizou as seguintes formações iniciais:

- Fevereiro – SA Outras Delegações
- Março – SA Outras Delegações
- Maio – SA de Lisboa
- Maio- SA Outras Delegações
- Setembro e outubro – SA de Lisboa
- Outubro – SA Outras Delegações
- Novembro – SA de Lisboa

## **Capacitação para Voluntários**

A aposta na formação dos voluntários prende-se com o facto de acreditarmos que esta é uma das melhores ferramentas para a evolução de uma sociedade, saber mais e poder aplicar o que se aprende na prática diária, em qualquer dos contextos de atuação do ser humano. Assim, a formação continua aos voluntários procura abordar temas que os próprios voluntários refiram considerar importantes. No âmbito do trabalho desenvolvido pela estagiária de Serviço Social, acima mencionada, os voluntários referiram que seria importante que fossem criados encontros, nos quais pudessem abordar desafios do voluntariado e situações que ocorrem e que sentem que poderiam ser discutidas em grupo. Assim, no ano 2023, a Delegação de Lisboa dinamizou ações associadas ao Ciclo de Encontros Com Voluntários, disponíveis também para participação das restantes Delegações, nas quais se abordaram os seguintes temas:

16 Março – Contributos do Voluntário na Prevenção da Situação Isolamento da Pessoa Idosa – Estagiária Inês Santos;

31 Maio – Casos Reais – Boas práticas e dilemas éticos - Equipa Técnica Del. Lx;

06 Julho - Casos Reais II – Boas práticas e dilemas éticos - Equipa Técnica Del. Lx;

05 Dezembro – Dia Internacional do Voluntário – Conversa com voluntários e utente – Equipa Técnica Del. Lx e FNAC

## **Dia Internacional dos Voluntários**

No dia 05 de Dezembro, em parceria com a FNAC Portugal, dinamizou-se no espaço Fnac do Centro Comercial Colombo, um evento comemorativo deste dia, no qual se valorizou todo o empenho e a mais valia dos voluntários da Associação. Foi um evento aberto ao público em geral e um momento dedicado à sensibilização de todos para o Voluntariado, mas também para a causa que abraçamos na Associação. Neste evento, contámos com o testemunho de 2 voluntários que participam na Linha de Apoio Telefónico, fazem visitas presenciais a utentes e/ou participam nas atividades. Também foi possível ouvirmos o testemunho de um utente que há muitos anos faz parte da Delegação. Esta foi uma conversa moderada por uma voluntária que também fez o estágio de Serviço Social na Associação. Neste evento colaboraram voluntariamente dois cantores, que animaram com músicas especificamente escolhidas para enfatizar a mensagem relacionada com a importância das relações humanas para a vida de todos.

## **Formações/ Participação em Eventos**

Durante o ano de 2023, devido ao reduzido tempo para gestão das áreas devidas, não foi possível participar em formações, no entanto, a participação em eventos focou sempre a divulgação da Associação e do trabalho desenvolvido, com a presença em feiras de voluntariado ou reuniões de parceria.

## **Caracterização de Voluntários**

No ano de 2023, a Delegação de Lisboa contou com a colaboração de 140 voluntários com a caracterização abaixo descrita:

- Sexo: Feminino – 105; Masculino – 35 (anexo 2.1).
- Grupo etário: 18 aos 25 anos – 13; 26 aos 40 anos – 46; 41 aos 65 anos – 50; 66 aos 80 anos – 28; > 80 anos – 03 (anexo 2.2).
- Habilitações Literárias: Ensino Obrigatório- 6; Ensino superior – 111; Ensino secundário – 23; (anexo 2.3).
- Situação Profissional: Ativo – 87; Aposentado – 32; Estudante – 14; Desempregados – 07; (anexo 2.4).
- Como conheceram a ACA: Comunicação Social – 25; Amigos ou conhecidos – 44; Outras instituições – 11; Site ACA – 56; Universidade – 4; (anexo 2.5).

No ano 2023 foi encerrado um processo por falta de disponibilidade, no entanto, foram retirados temporariamente 24 voluntários por motivos de indisponibilidade relacionada com a situação laboral ou de saúde.

### **• Grupo José de Mello:**

No âmbito da responsabilidade social das empresas o Grupo José de Mello mantém a parceria com a Associação Coração Amarelo, na qual divulgam e encaminham voluntários colaboradores da empresa para colaborarem na missão da Associação. Em 2023, este projeto contou com 4 voluntárias afetas ao mesmo.

## **Observações finais**

Ressalva-se que pelo primeiro ano, foram sugeridas 03 atribuições a voluntários acabados de integrar a Associação, que foram recusadas pelos próprios, referindo indisponibilidade temporária. Estes casos, especificamente, identificaram que teriam menos tempo pois devido ao aumento das rendas teriam de encontrar um segundo trabalho para fazer face às despesas, pelo que, o apoio à ACA teve de ficar suspenso, não querendo os mesmos encerrar os processos de voluntários, pois pontualmente desejavam apoiar nas atividades desenvolvidas. Receia-se assim que, esta situação aconteça com maior frequência e que face a um possível momento de crise, possa novamente faltar a disponibilidade e apoio de pessoas voluntárias.

Outra conclusão que importa referir, prende-se com a necessidade cada vez mais emergente de existirem voluntários com formação na área da saúde e da comunicação, por forma a facilitar processos de atribuição a determinados utentes, os quais não poderemos acompanhar presencialmente sem um perfil muito específico de voluntário.

### **Coordenação Técnica**

Durante os primeiros meses de ano, esta função foi assumida pela Assistente Social, tendo sido retomada pela psicóloga no mês de abril. A disponibilidade horária mais reduzida, devido à licença de amamentação, constituiu um grande desafio para a resposta a todas as solicitações de parcerias e gestão da equipa. Assim, as respostas não foram tão céleres como em anos anteriores, no entanto, a coordenadora procurou dar resposta positiva às interações promovidas por parceiros e/ou outros, que procuraram a Delegação para efeitos de colaboração e/ou divulgação.

A gestão da equipa e dos seus conflitos foi feita em consonância com o sentir e a disponibilidade de todos os elementos da equipa técnica, existindo em cada reunião de equipa a possibilidade de se expor sentimentos e partilhar ideias consideradas importantes para a melhoria do trabalho em equipa. Também individualmente a coordenadora procurou reunir com as diferentes colegas para abordar pensamentos e estratégias que poderiam ser uteis para as situações que se colocavam. O lema “Juntos somos mais fortes”, continua a aplicar-se a esta equipa que procura sempre, em primeiro plano, ponderar o melhor para os que participam de alguma forma na Associação – utentes, familiares ou cuidadores formais/informais, voluntários, sócios.

Foi também um ano de grande interação com os parceiros ou entidades que procuraram a ACA, tendo a psicóloga enquanto coordenadora técnica, efetuado 142 articulações e 27 reuniões com parceiros/universidades ou outros, assim como, 35 articulações com as restantes Delegações da ACA.

No âmbito da coordenação foi ainda efetivado o processo de recrutamento da técnica de Animação Sociocultural, com a colaboração da restante equipa.

### **3.2.3 TERAPIA OCUPACIONAL**

#### **3.1 Avaliação e intervenção de Terapia Ocupacional**

A atuação da técnica que se encontra em regime de trabalho a tempo parcial, tem como objetivo realizar ações que promovam a autonomia, independência com segurança, ampliação de espaços de saúde para a realização de atividades no quotidiano, elevar a participação social e integração na comunidade, assim como, aumentar o senso produtivo e de autorrealização dos utentes.

Para tanto, foram realizadas avaliações e intervenções/acompanhamentos tanto em ambiente domiciliar, como através do contacto telefónico ou nas atividades promovidas pela Delegação aos utentes que apresentam privação ocupacional, queixas de sintomas físicos, emocionais ou cognitivos, que impactam no desempenho ocupacional, redução da funcionalidade e da autonomia, queda ou risco de queda, com necessidade de adequação do

ambiente domiciliar.

A indicação da necessidade de avaliação deu-se através da discussão de casos entre os técnicos da equipa, sinalização dos voluntários que fazem visitas presenciais, identificação de fatores de risco apontados pelos voluntários da Linha de Apoio Telefónico, ou o contacto telefónico a utentes pela própria terapeuta ocupacional.

Para a avaliação dos utentes, foi utilizado o instrumento *EasyCare*, traduzido e validado para a população portuguesa por Sousa, Galante e Figueiredo (2002), com preenchimento através da observação e entrevista. Também foi realizado um mapeamento do quotidiano, que se dá de maneira processual, incluindo os interesses, rotinas, o que o utente fala sobre si; como faz as suas atividades e como qualifica as suas produções; o que parece paralisar as suas ocupações e o que parece favorecê-las (Mello, 2019; Marcolino et al., 2020).

A avaliação do contexto ocupacional também inclui a análise e considerações acerca da segurança e acessibilidade ambiental, as barreiras arquitetónicas, que muito impendem a participação social, a realização de atividades no domicílio e ambiente exterior.

Após cada avaliação, sempre que considerado, foi elaborado um plano de intervenção individual com o objetivo de promover, sempre que possível, a independência e autonomia, ou auxiliar no processo de adaptação a perdas funcionais irreversíveis, com vistas ao bem-estar dos utentes.

No decorrer do ano de 2023 foram realizadas 76 visitas ao domicílio no âmbito da Terapia Ocupacional, distribuídas da seguinte forma (Anexo 3.1):

- Visitas de admissão ou avaliação: 2
- Visita de apresentação: 4
- Visita de acompanhamento social: 7
- Visitas de avaliação: 17
- Visita de acompanhamento de terapia ocupacional: 45
- Visita com parceiros: 1

As visitas de admissão foram realizadas juntamente com a Assistente Social da equipa para que, além da apresentação da ACA ao candidato a utente, recolha de informações e avaliação inicial geral, a terapeuta ocupacional pudesse contribuir através da observação dos aspetos ocupacionais, ambientais e no encaminhamento das necessidades identificadas.

No seguimento do protocolo assinado com a OralMed, foi necessário o acompanhamento do utente beneficiário do tratamento dentário, na deslocação de sua casa às consultas na zona do Lumiar, já que este apresenta redução de mobilidade e cegueira. A terapeuta ocupacional acompanhou-o na maior parte do tratamento e foi possível abordar assuntos relacionados à

vida ocupacional do utente e construir estratégias para soluções de dificuldades práticas na realização de atividades do quotidiano.

Com a colaboração da parceira Encore, para além de, no âmbito do projeto Music For All, ser possível a participação de um utente num concerto oferecido por esta entidade, também se prestaram à doação de uma gaita de foles, instrumento que o utente gostaria de aprender a tocar. Estas ações tiveram como objetivo proporcionar experiências musicais, assim como ampliação da participação social e possibilidade de novas aprendizagens.

Sobre o perfil dos utentes que receberam a visita da terapeuta ocupacional, 21 são do sexo feminino (84%) e as idades variam entre os 60 e 102 anos, sendo que a maior parte (n=11; 40%) apresenta idade entre os 80 e 89 anos como apresentado no anexo 3.2.

É de salientar que 25% (n=6) dos utentes avaliados apresentam um elevado grau de comprometimento visual e 20% (n=5) são invisuais. Em relação à audição, somente 12% (n=3) apresentam um comprometimento moderado ou grave. Para estes utentes cuja redução visual ou auditiva tem impacto no desempenho ocupacional, foram elaboradas estratégias e adaptações para que pudessem ser mais autónomos e também para descobrirem novas habilidades e se envolverem em atividades significativas.

A partir da avaliação da área funcional dos utentes a quem foi possível aplicar o instrumento EasyCare, identificou-se que a maior parte deles é independente para a realização de suas atividades básicas de vida diária (n=12; 48%) e apresentam alto grau de independência funcional. Na sequência, 9 (36%) utentes necessitam de apoio para as atividades que exigem mais esforço físico e necessitam de algum suporte para realizar as suas atividades de vida diária. E somente 4 utentes (16%) apresentam um grau de dependência maior e necessitam de auxílio para a realização de praticamente todas as suas AVDs. Estes dados podem ser visualizados no anexo 3.3.

Os dados referentes à capacidade para a realização das Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVDs) e Atividades Básicas de Vida Diária (ABVDs) podem ser visualizados no anexo 3.4. A partir das avaliações realizadas, observa-se que a maior parte dos utentes necessita de auxílio para a realização das AIVDs que exigem maior mobilidade e força, nomeadamente a preparação das refeições, trabalhos domésticos e aquisição de compras. Dos utentes avaliados, 65% (n=15) necessitam de algum auxílio ou são completamente dependentes para a preparação das refeições e para a realização dos trabalhos domésticos.

Observa-se que a dependência aumenta quando há a necessidade de sair de casa, sendo que 91% (n=21) necessita de algum auxílio ou é completamente dependente para a aquisição de compras. Estes dados refletem a fragilidade dos idosos, seja pelo aumento do risco de queda para caminhar na rua ou pela impossibilidade de saírem de casa devido às barreiras arquitetónicas.

Em relação às ABVDs a maior parte deles é independente, somente 9% (n=7) necessita de auxílio para o uso da sanita e higiene pessoal. Para o banho e o vestir/despir-se, 36% (n=9) necessita de algum auxílio ou são dependentes. As atividades onde os utentes apresentam maior independência são na alimentação, sendo que 22 deles (96%) se alimentam sozinhos e sem auxílio, e no uso do telemóvel, onde 18 deles (78%) não precisam de qualquer auxílio.

A partir das avaliações realizadas, as estratégias de intervenção foram planeadas de maneira individual e personalizadas considerando as características de cada utente, as suas necessidades, os seus desejos e o contexto no qual vive.

O anexo 3.5 explicita tais intervenções, que vão de encontro às avaliações realizadas com objetivo de melhorar a capacidade funcional. Assim, procedeu-se à realização de atividades físicas e exercícios físicos orientados no intuito de reduzir o sedentarismo, aumentar a mobilidade global, a flexibilidade, fortalecer a musculatura, melhorar o equilíbrio e consequentemente reduzir o risco de queda, aumentar a independência na realização das AVDs e AIVDs e melhorar a qualidade de vida. Vale salientar que cada utente recebeu orientações específicas adaptadas às suas necessidades e características.

Outra estratégia de intervenção realizada com grande parte dos utentes foi a adaptação de atividades, no âmbito dos materiais ou das técnicas, para que as limitações de cada utente pudessem ser superadas e as potencialidades valorizadas.

Considerando que a maior parte dos idosos assistidos pela ACA apresenta um quotidiano restrito em relação à possibilidade de variedade de atividades e estímulos, algumas das intervenções abordaram a própria estimulação cognitiva, a ampliação de ocupações significativas e também o treino para o uso de tecnologias, principalmente o uso do telemóvel para pessoas com *handicap* visual.

Ao longo deste ano foram feitas quatro intervenções junto dos voluntários e respetivo utente atribuído, no sentido de oferecer suporte e estratégias para a realização de atividades ou orientar o voluntário quanto ao contexto individual do utente, necessidades e particularidades que impactam na prática do voluntariado.

Foram realizadas 3 adequações ambientais com a instalação de barras de apoio para prevenção de quedas. Para estas ações contamos com o apoio de um voluntário que trabalha com obras. Em todas as situações foram realizados os treinos de AVD para melhor adaptação ao produto de apoio.

No intuito de manter uma relação mais próxima dos utentes, assim como dar resposta às necessidades levantadas, a terapeuta ocupacional realizou 392 chamadas telefónicas a utentes, voluntários, rede suporte formal e informal. No intuito de retomar as parceiras e realizar novas, foram efetuadas 62 chamadas telefónicas a parceiros (Anexo 3.6).

Através deste acompanhamento técnico, foi possível realizar sinalizações para outros membros da equipa e/ou encaminhamentos à Rede Social e de Saúde quando necessário, assim como, definir estratégias de forma a colmatar as necessidades dos utentes.

## **4.2. Projeto Viver a Casa**

Tendo como premissa a importância de os utentes sentirem (novamente) o seu espaço como pertença e a possibilidade de serem mais ativos nesse ambiente, reforçando o sentido da sua própria vida, o projeto Viver a Casa foi pensado para proporcionar intervenções de forma individualizada e personalizada para aqueles que estão impossibilitados de sair de suas casas, por redução da mobilidade e barreiras arquitetónicas.

Após a avaliação dos utentes procurou-se desenvolver intervenções personalizadas, com ênfase nas potencialidades e habilidades já existentes em cada pessoa, assim como no ambiente, para que o utente pudesse, a partir de casa, do seu próprio espaço, sentir-se com maior inclusão social e participação ativa em seu quotidiano.

Após a avaliação de Terapia Ocupacional os utentes identificados como possíveis beneficiários deste projeto foram: 1. Acompanhados pela terapeuta ocupacional ou; 2. Feita articulação com o voluntário já atribuído ao utente ou; 3. Feita a sinalização para a Animação Sociocultural.

Foi aplicada uma checklist de interesses a 21 utentes, sendo que os principais interesses são as interações sociais e as atividades no exterior, mesmo que muitos deles não sejam capazes de sair de casa de maneira independente. A identificação destes interesses contribuiu para que novas atividades fossem propostas no domicílio. Além disso temos desenvolvido estratégias para cada vez auxiliarmos as pessoas a saírem de casa, especificamente colaborando com a agilização e pagamento dos transportes para as atividades desenvolvidas. O anexo 3.7 apresenta todos os dados relativos a esta checklist.

Para o ano de 2024 pretende-se ampliar as ações de maneira a envolver mais voluntários, parceiros e rede de cuidadores (formais/informais) para uma intervenção mais colaborativa e holística no domicílio.

## **4.3. Projeto CuiDar-te - âmbito domiciliar**

Após várias tentativas de contacto com a entidade responsável por oferecer as plantas para a realização deste projeto não obtivemos uma resposta. Sendo assim, na impossibilidade da atividade de jardinagem para proporcionar a ampliação das ocupações quotidianas que permitam que os utentes tenham maior perceção de si, de suas necessidades e desenvolvam estratégias conscientes de autocuidado, nos atendimentos de terapia ocupacional foram identificadas outras atividades que os conduzissem a este objetivo.

Neste sentido, foram realizadas as ações e intervenções pautadas na relação triádica (terapeuta-utente-atividades), para que os utentes fossem provocados a refletir sobre suas ações com vistas a desenvolverem o desejo de fazerem por si, de dar movimento às ocupações que estavam paralisadas.

As principais atividades realizadas foram: A prática de exercícios físicos, atividades manuais, aprender algo novo, jogos e outras atividades para estimulação cognitiva.

Pretende-se que com a implementação da Academia do Bem-estar novas parcerias possam ser realizadas no intuito de aproximar os utentes de atividades que sejam significativas, elevem o sentido de vida e o autocuidado, incluindo a Jardinagem.

#### **4.4. Projeto – Facebook**

Este projeto tem como finalidade continuar a promover o voluntariado, fazendo chegar a toda a comunidade, utentes, voluntários, familiares e parceiros uma diversidade de conteúdos nas diferentes áreas de intervenção da equipa técnica, a nível institucional e/ou informativo. Ao decorrer do ano as publicações no Facebook deram-se de maneira periódica e contabilizou-se um total de 131 publicações.

A gestão do Facebook e elaboração da agenda ficou a cargo da área da Terapia Ocupacional, a criação de conteúdos foi partilhada entre todos os membros da equipa técnica e a Animadora Sociocultural ficou responsável pelos grafismos. Em algumas situações a terapeuta ocupacional também colaborou com a criação de alguns grafismos.

#### **4.5. Projeto – Just a Change**

O Just a Change é uma Associação sem Fins Lucrativos que faz pequenas obras em casas de pessoas que de outra forma não poderiam fazer. Neste ano foi possível articular e reunir com esta associação para discussão do protocolo de parceria. O objetivo com esta parceria é a sinalização e realização de melhoramentos em diversas habitações de utentes da ACA, assim como a possibilidade de sinalização das situações de isolamento e solidão que possam beneficiar das ações da ACA.

#### **4.6. Postais de Aniversário**

Este foi o ano da implementação deste projeto, que nasceu da identificação da necessidade e desejo dos utentes de serem lembrados no dia do seu aniversário.

Ao longo do ano foram enviados 116 postais de aniversário confeccionados artesanalmente e personalizados para cada utente, enviados por correio ao fim do mês correspondente à data do aniversário.

Sempre que tinham a oportunidade os utentes agradeciam o postal através da LAT, do contacto com a equipa técnica ou mesmo com respostas por carta.

Acreditamos que estas ações fazem a diferença na vida das pessoas, pois permitem a vivência e registo de novas experiências a partir da celebração da vida, sentindo-se pertencentes e amadas.

#### **4 Conclusões**

O ano 2023 possibilitou uma intervenção próxima dos utentes e voluntários, com oportunidades de dinamização de atividades tanto a nível grupal, como individual, sempre atendendo ao conhecimento e disponibilidade demonstrada pela Direção da Delegação na priorização do bem-estar dos utentes, tendo em conta o impacto que as atividades grupais têm perante a complexidade do fenómeno a que respondemos. A possibilidade de potenciar o transporte dos utentes para as atividades é, sem dúvida, uma das melhores formas de garantir a participação dos utentes e envolve-los na dinâmica da ACA, potenciando também capacidades motoras, cognitivas e emocionais, extremamente importantes para aspetos relacionados com a autoestima, autonomia e qualidade de vida.

Uma das importantes conclusões deste ano, presta-se com o aumento dos pedidos para fazer companhia a pessoas que estão fragilizadas do ponto de vista emocional, cognitivo e psicológico, casos que respondem a especificidades muito complexas associadas a saúde mental, e que fazem com que, por isso, seja necessário adaptar o perfil dos voluntários, por forma a que tenham conhecimentos e à-vontade para lidar com esta população.

Durante este ano, com foco nas áreas da terapia ocupacional e animação socio cultural, foi possível procurar conhecer ou colaborar para a procura do Sentido de Vida dos utentes que foram avaliados nestas áreas. Cada vez mais, percebemos que esse será um importante foco neste conceito, para a melhoria do bem-estar e para o reforço e valorização individual, com ganhos notórios na saúde em geral.

Continuamos a considerar que a Prevenção será sempre uma melhor resposta, comparando com a Promoção, esperando, por isso, que em 2024 seja possível colocar em prática no novo espaço o projeto “Academia do Bem-Estar”.

As obras de requalificação do espaço da Rua da Manhiça, cujo protocolo de permuta de instalações foi assinado pela Direção Nacional da ACA, junto da Câmara Municipal de Lx. As obras tiveram início em novembro de 2023 e terão a sua conclusão em Março de 2024. A mudança deve-se ao facto da Quinta do Loureiro em Alcântara não reunir condições de segurança dos trabalhadores da Delegação, utentes e voluntárias e voluntários. Este processo foi iniciado em 2022 mas por razões de serem obras de custos elevados, aguardámos que a Câmara pela Empresa gestora municipal Gebális procedesse á reabilitação através de concurso público.

## Referências Bibliográficas

Botas, D. C. N. *Contributo das Atividades de Animação Sociocultural nos Idosos em Serviço de Apoio Domiciliário*. Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo. Instituto Politécnico de Leiria, 2016; 13-16.

Mello, A.C.C. A construção de sentidos nas intervenções em Terapia Ocupacional. Dissertação (Mestrado em Terapia Ocupacional) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/11371>.

Marcolino, T. Q., Benetton, J., Cestari, L. M. Q., de Mello, A. C. C., & Araújo, A. da S.. Diálogos com Benetton e Latour: possibilidades de compreensão da inserção social. *Cadernos Brasileiros De Terapia Ocupacional*, 2020; 28(4): 1322–1334.

Sousa L, Galante H, Figueiredo D. EASYcare: um sistema de avaliação de idosos (qualidades psicométricas). *Rev Estat* 2002; 26:10-25.

Lisboa, 14 fevereiro de 2024

A Direção da Delegação de Lisboa

---

---

---

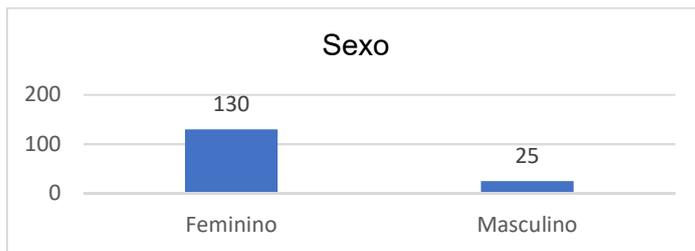
**Associação Coração Amarelo – Delegação de Lisboa**  
**Anexos Relatório Anual 2023**

**Serviço Social**

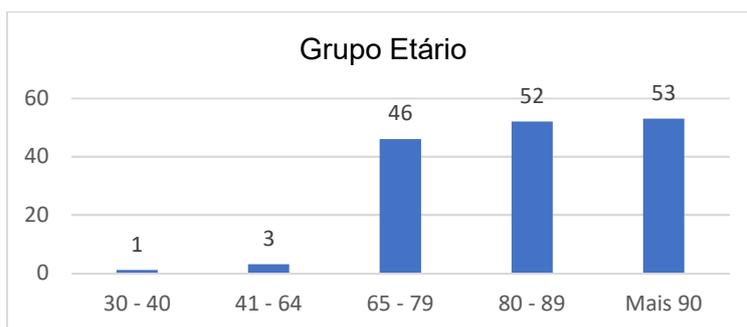
**Gráfico 1.1 – Resultados das Chamadas da LAT**



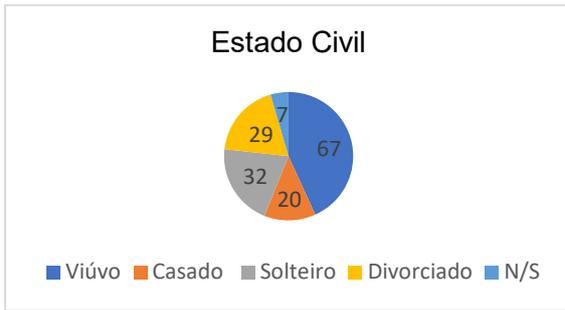
**Gráfico 1.2 – Sexo**



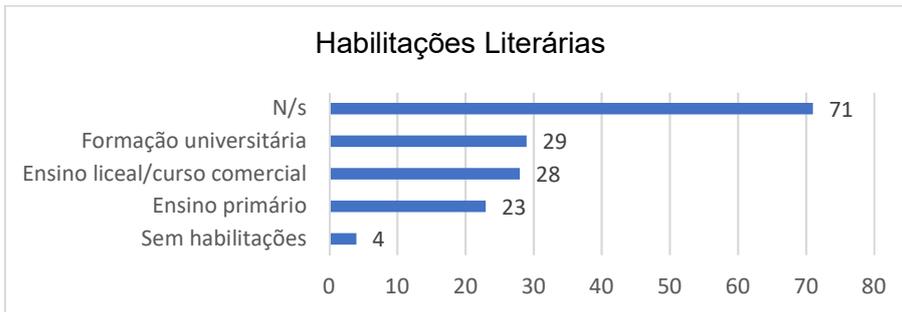
**Gráfico 1.3 – Grupo Etário**



**Gráfico 1.4 – Estado Civil**



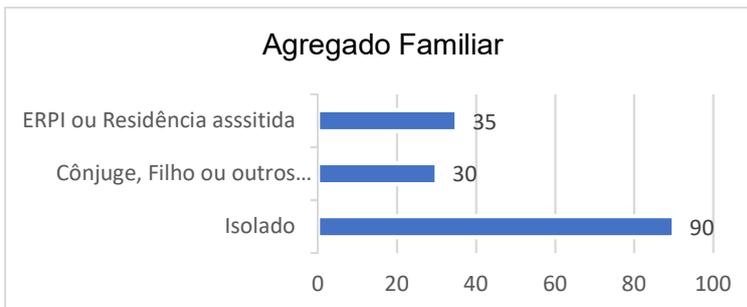
**Gráfico 1.5 – Habilitações Literárias**



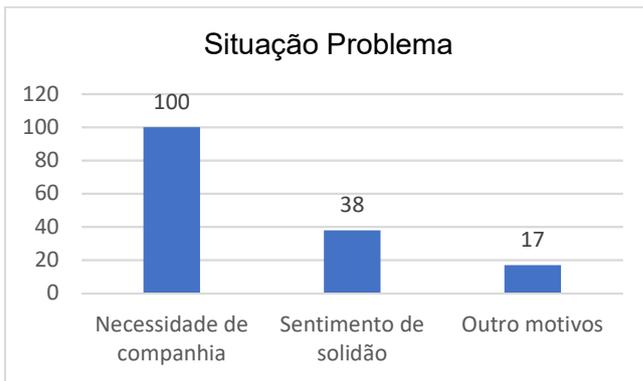
**Gráfico 1.6 – Atividade Profissional**



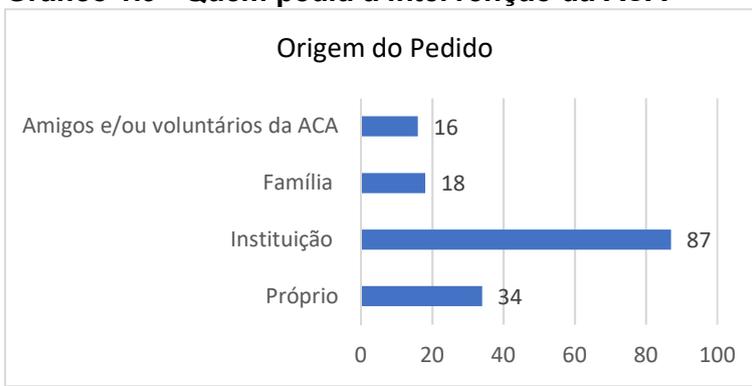
**Gráfico 1.7 – Agregado Familiar**



**Gráfico 1.8 - Situação problema que determinou o pedido**



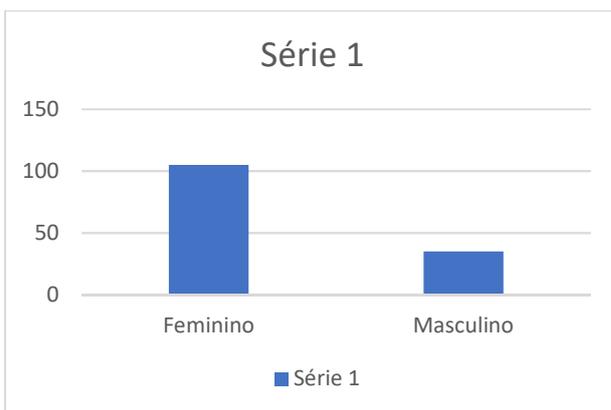
**Gráfico 1.9 - Quem pediu a intervenção da ACA**



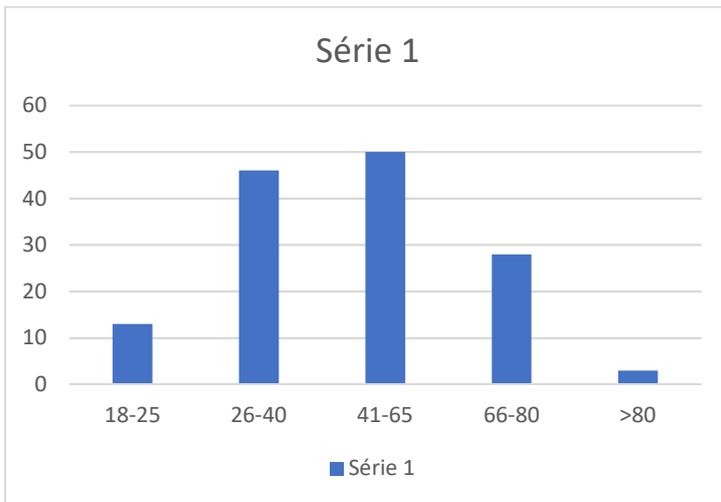
## 2. Psicologia

### Caracterização de Voluntários

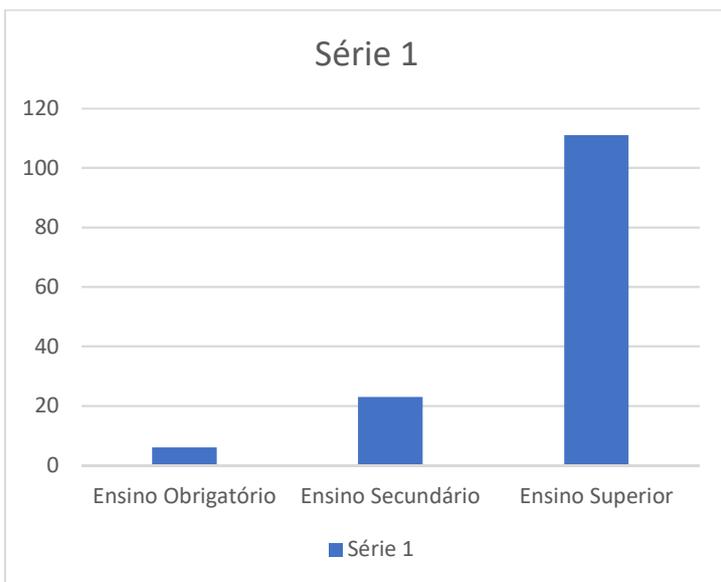
#### 2.1 Género



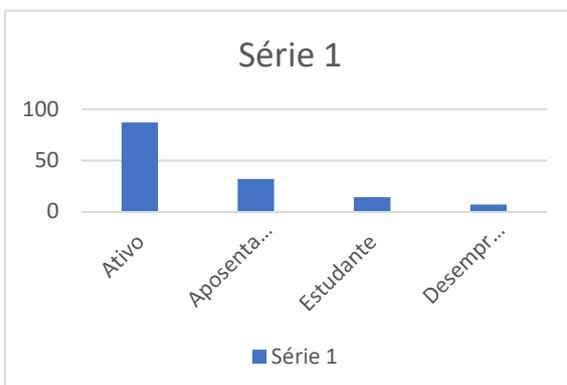
## 2.2 Idades



## 2.3 Habilitações Literárias

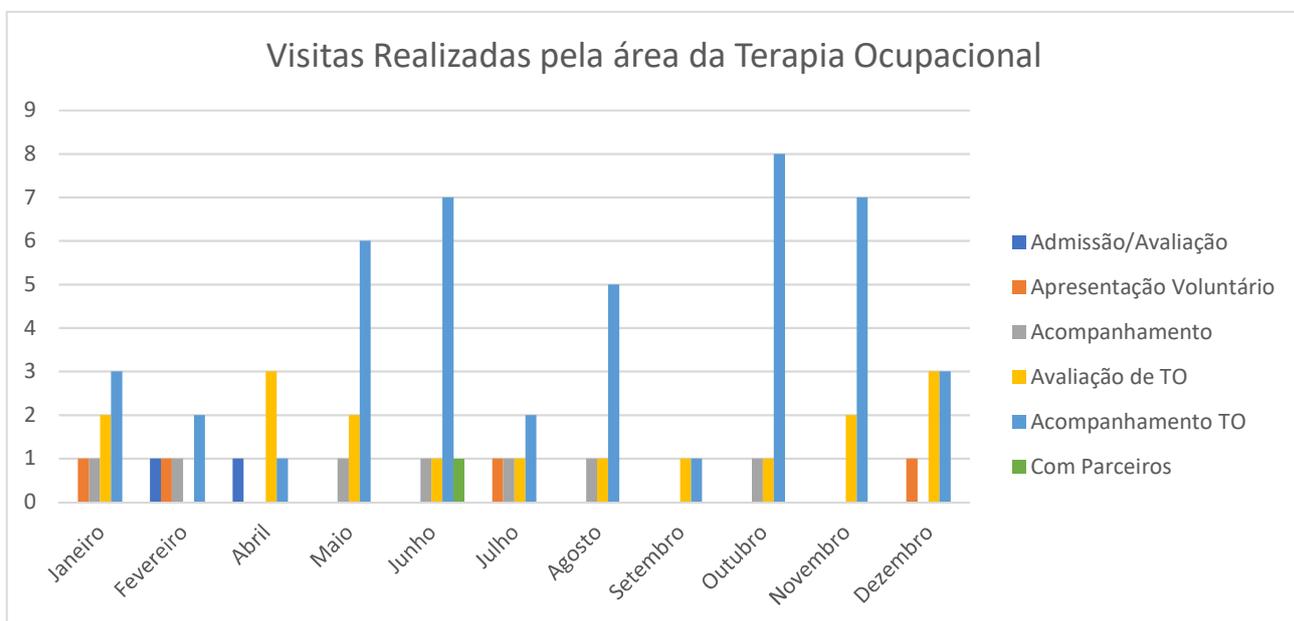


## 2.4 Situação Profissional

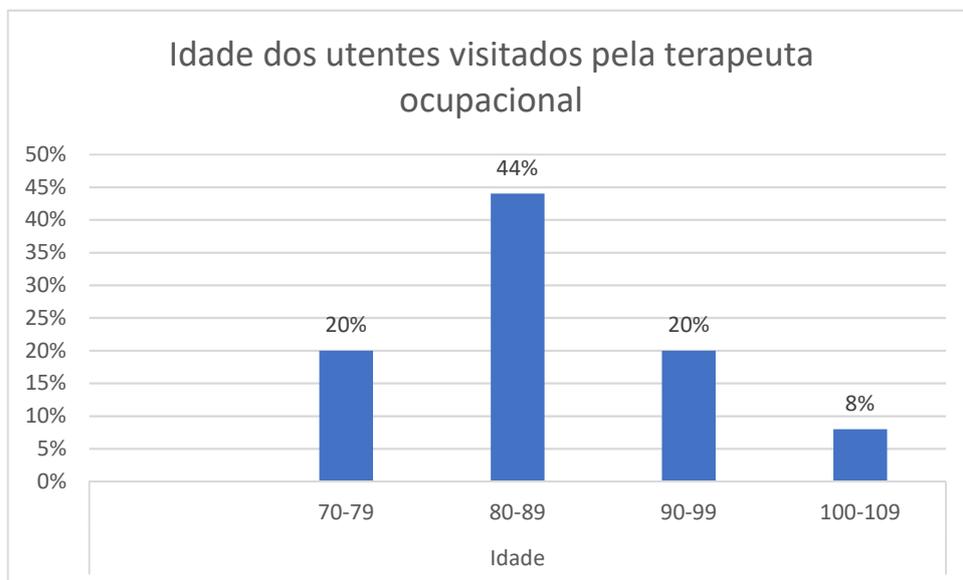


### 3.Terapia Ocupacional

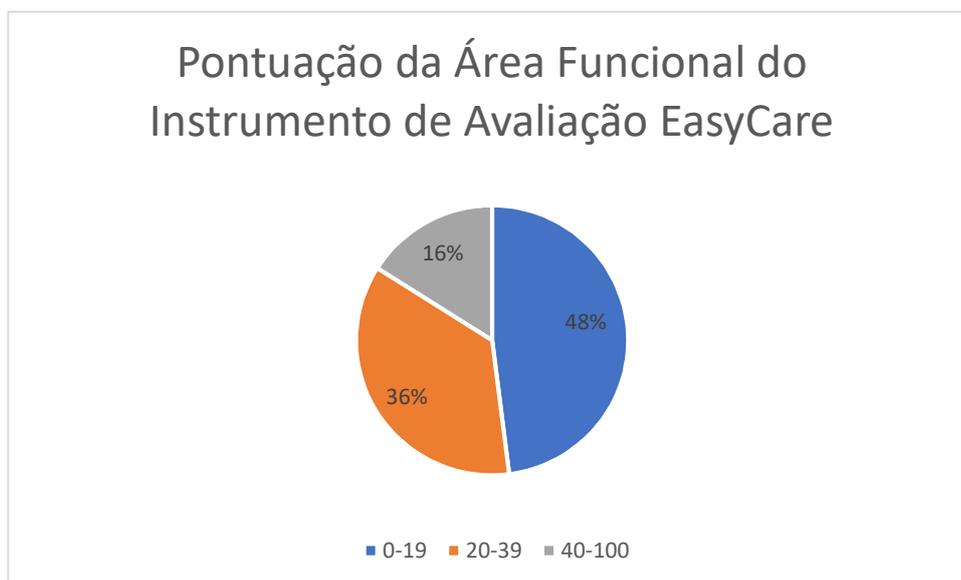
#### 3.1. Visitas realizadas pela área da Terapia Ocupacional



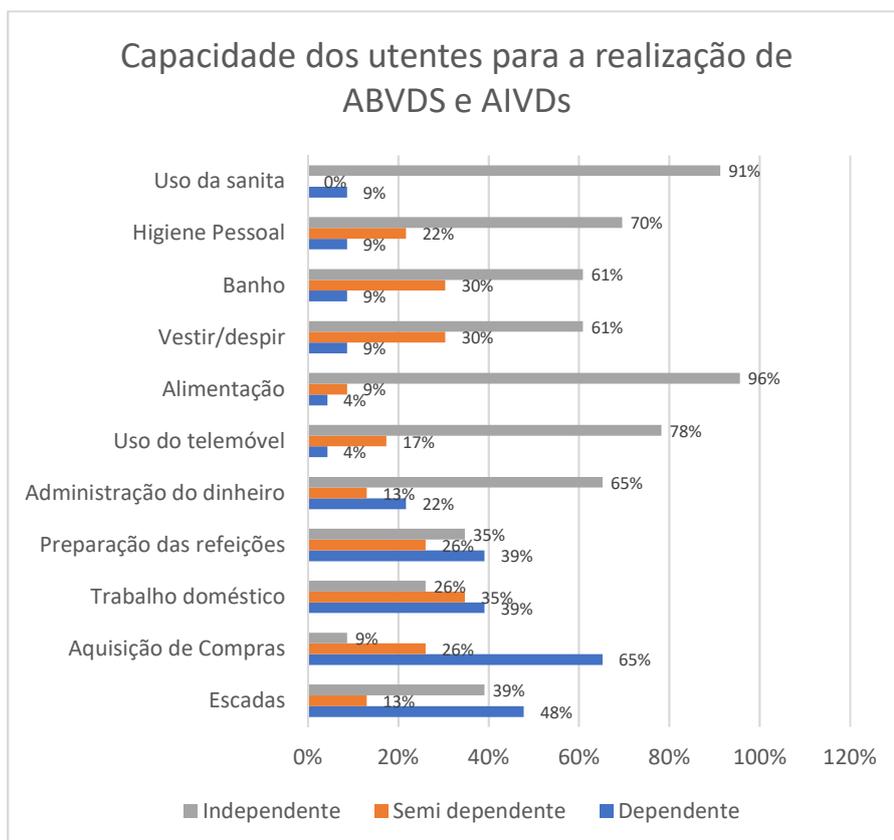
#### 3.2. Idade dos utentes visitados pela terapeuta ocupacional



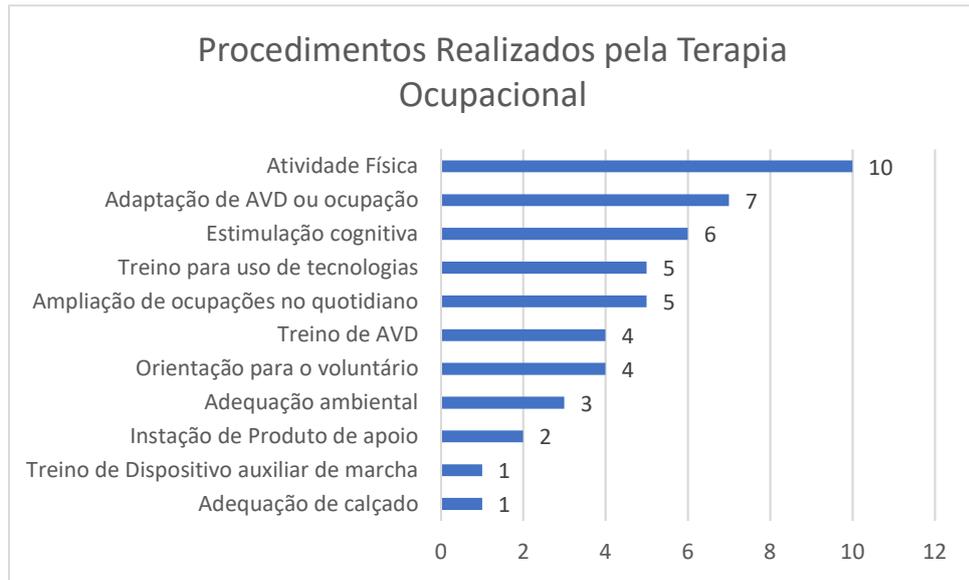
### 3.3. Pontuação da Área Funcional do Instrumento de Avaliação EasyCare



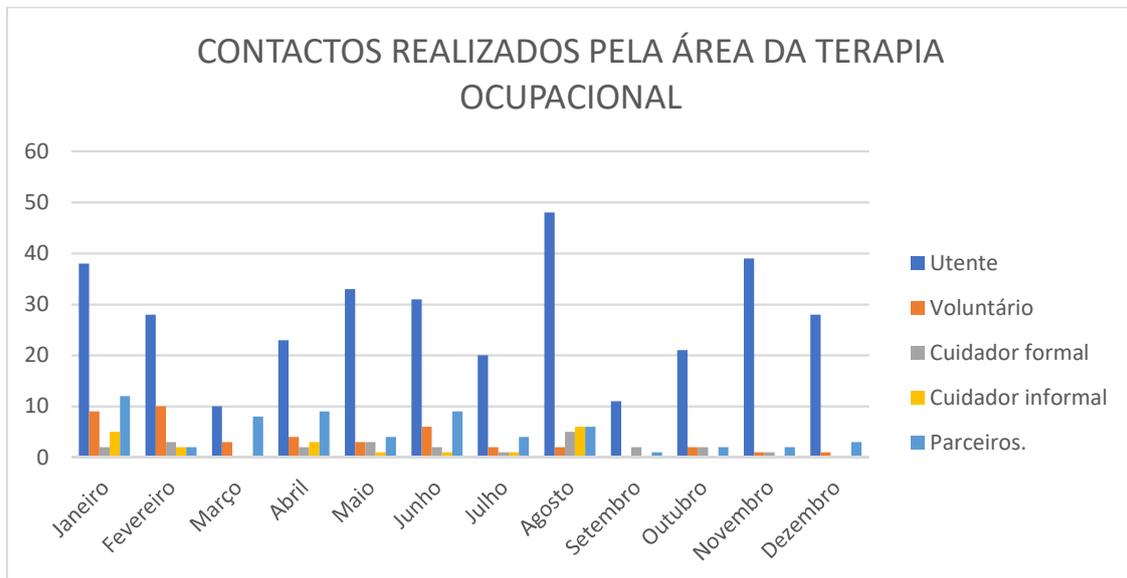
### 3.4. Capacidade dos utentes para realização das ABVDs e AIVDs



### 3.5. Procedimentos realizados pela Terapia Ocupacional



### 3.6. Contactos realizados pela área da Terapia Ocupacional



### 3.7. Checklist de interesses: preferências de atividades dos utentes



**Demonstração de resultados até 31 de Dezembro 2023  
da Delegação de Lisboa**

<b>Custos/Despesas</b>	<b>(p/item)</b>	<b>(subtotais)</b>
1. Pessoal – Remunerações e Honorários - Impostos (TSU, IRS, FC)	62 931.69 11 825.60	74 757.29
2. Fornecimentos e serviços externos		5 702.58
• Água	0	
• Eletricidade	0	
• Correio	250,83	
• Telefone e Internet	475.84	
• Material de escritório/consumíveis/Expediente e Higiene	2 009.53	
• Artigos para oferta e divulgação/merchandising	0	
• Produção de folhetos	0	
• Serviços especializados (Servilimpe, Springzone e Your Care, Extincendios)	1 003.83	
• Consultoria (RMSE)	1 845.00	
• Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	117.55	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	5 439.60	5 439.60
4. Seguros	1 885.20	1 885.20
5. Rendas das instalações	915.40	915.40
6. Apoio a atividades das Delegações e CI's	0	0
7. Custos com Ações de Formação	0	0
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	1 832.95	1 832.95
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais	0	0
10. Diversos (Quotas em organismos afins, apoios, etc)	0	0
11. Outras despesas: Bancos	270,24	270.24
12. Outras despesas: Florista,...	46.23	46.23
<b>TOTAL:</b>	<b>0</b>	<b>90 849.49</b>

<b>Proveitos/Receitas</b>	<b>(p/item)</b>	<b>(subtotais)</b>
1. Angariação de fundos		
1. Organização de eventos:	0	
- Eventos de índole social ou cultural	0	
• Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.	0	
• Feiras diversas	0	
• Outros artigos e produtos	0	
2. Quotas	3 246.00	
3. Donativos - ACA	354.57	
4 – Subsídios e Apoios Institucionais	104 683.25	
5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante):	0	
<b>TOTAL:</b>	<b>108 283,82</b>	<b>90 849.49</b>
Saldo	<b>108 283,82</b>	<b>17 434.33</b>
(Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)		

A Direção da Delegação de Lisboa

---

# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**S/ATIVIDADE**

**Comissão Instaladora**

**da**

**MADEIRA**

# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**S/ATIVIDADE**

**Comissão Instaladora**

**de**

**MONTIJO**

# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**Delegação  
OEIRAS**

**RELATÓRIO DE ATIVIDADES E  
CONTAS  
DELEGAÇÃO DE OEIRAS  
EXERCÍCIO 2023**

# **RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS DELEGAÇÃO DE OEIRAS ~ Exercício de 2023~**

## **INDICE:**

**1. Introdução**

**2. Objetivo do Relatório**

**3. Atividades levadas a cabo no âmbito do exercício em apreciação**

**3.1 Atividades de Gestão**

**3.2 Atividades desenvolvidas no âmbito no período em apreciação**

**3.2.1 Atividades no apoio direto aos utentes**

**3.2.2 Atividades de divulgação/Formação**

**3.2.3 Atividades de participação no âmbito de parcerias**

**3.3 Outras atividades**

**4. Caracterização dos Utentes**

**5. Caracterização dos Voluntários**

**6. Conclusões**

## **ANEXOS:**

**- Contas do exercício**

## **1. Introdução**

O presente relatório pretende avaliar as atividades realizadas no ano 2023, tendo em conta o objetivo principal que é a minimização da solidão dos mais idosos e a ligação à comunidade em que se insere.

Para além de ser uma reflexão sobre a intervenção desenvolvida ao longo do ano, 2023 foi o ano de comemoração dos 20 anos da nossa delegação, ano de reflexão do trabalho desenvolvido, com muitos desafios, vivências, perdas, mas com esperança e motivação.

Apesar de ter sido um ano em que obtivemos menos quotas, muitos foram os que nos continuaram a apoiar com a sua solidariedade e a sua cidadania canalizada para a nossa delegação, demonstrando, dessa forma, a sua confiança no nosso trabalho junto dos mais idosos

A delegação de Oeiras da Associação Coração Amarelo pretende continuar a trabalhar dentro da comunidade, em parceria com outras instituições/organizações, de maneira a dar resposta a mais pessoas, tendo sempre em conta as suas características e necessidades e com vista a uma abordagem sustentável.

## **Objetivo do Relatório**

O objetivo deste relatório pretende refletir o funcionamento da delegação de Oeiras ao longo do ano 2023, tendo em conta o Plano de Ação e Orçamento e no seu cumprimento estatutário.

Este relatório, para além de ser um documento obrigatório por lei, vem também confirmar a necessidade do projeto "Coração Amarelo" junto da população idosa e isolada no Concelho de Oeiras.

## **2. Atividades levadas a cabo no âmbito do exercício em apreciação**

### **3.1 Atividades de Gestão**

#### **REUNIÕES INTERNAS**

- De Direção - realizadas quando necessário, para apresentação, apreciação, elaboração e votação das orientações a tomar pelo executivo.
- De Voluntários - realizadas mensalmente, (primeira sexta-feira de cada mês) de informação, análise de casos e de formação.
- Com Grupos de Trabalho - realizadas sempre que se justificaram, *online* e presenciais.
- Com a Direção Nacional e as diferentes Delegações da ACA.

#### **REUNIÕES EXTERNAS**

Estivemos presentes, como habitualmente, em diversas reuniões promovidas pelas entidades concelhias, e não só, concretamente:

- Sessão Plenária do Conselho Local de Ação Social (CLAS) da Rede Social de Oeiras, onde ficámos a conhecer os novos documentos de planeamento da Rede Social o Diagnóstico Social e o respetivo Plano de Desenvolvimento Social.

- Reuniões com o Departamento de Desenvolvimento Social, da Divisão da Coesão Social da Câmara Municipal de Oeiras.
- Reuniões com todas as Comissões Sociais de Freguesia (CSF),
- Reuniões com o Grupo de trabalho da Pessoa Idosa (GTPI), realizaram-se algumas reuniões sobre a necessidade de haver uma reflexão e obter contributos das instituições que pertencem ao Grupo para a realização do novo Plano de Desenvolvimento Social de 2023-2027.

## **3.2 Atividades desenvolvidas no âmbito do período em apreciação**

### **3.2.1 Atividades no apoio direto aos utentes**

A delegação de Oeiras da Associação Coração Amarelo procurou alargar a sua atividade para abranger um maior número de utentes, voluntários e sócios.

#### **EVENTOS**

Em **janeiro** realizámos a nossa Festa de Celebração dos 20 anos que teve lugar no Hotel Real de Oeiras.

Tivemos ainda o Baile da Primavera a convite da UFOPAC na Cooperativa Nova Morada em conjunto com outras Instituições da freguesia.

Em **abril** a nossa delegação teve a oportunidade de oferecer aos seus utentes uma ida ao Teatro de Sto. Amaro, na Ajuda, para assistir a uma peça de comédia musical, intitulada "Á GRANDE E A ´PORTUGUESA". Tratou-se de um espetáculo de comédia musical para a terceira idade.

Em **abril** foram distribuídos aos nossos utentes 120 Miminhos da Páscoa.

Em **junho** a nossa delegação realizou num Piquenique na Quinta Torre D`Aguilha, um piquenique partilhado inserido nas comemorações dos nossos 20 anos. A Câmara Municipal de Oeiras (CMO) ofereceu o transporte e o Coro Alentejano da Universidade Sénior de Oeiras ofereceu um espetáculo de Cante Alentejano.

Tivemos também a Colónia de Praia, em Caxias, no espaço do nosso parceiro de há vários anos, o restaurante A Baía dos Golfinhos, tendo a União de Freguesias de Oeiras, Paço de Arcos e Caxias (UFOPAC) oferecido o transporte.

Em **julho** tivemos a nossa sardinhada no Restaurante SIMPS em Porto Salvo. Esta é já uma tradição da nossa delegação.

Em **agosto e setembro** a delegação de Oeiras participou na Festa em honra do Senhor Jesus dos Navegantes, a convite da UFOPAC. O objetivo é sempre de dar a conhecer o trabalho que fazemos em prol da pessoa idosa. Houve rifas, *merchandising* mas sobretudo boa disposição. Tivemos várias visitas de pessoas conhecidas, utentes e voluntários.

Em **outubro** há sempre várias atividades promovidas pela CMO inseridas na comemoração do mês do Idoso.

A CMO solicitou á nossa delegação informação sobre atividades que poderia desenvolver no âmbito do Programa Sem Idades, promovida pela CMO com a participação de instituições interessadas ligadas aos idosos. As iniciativas propostas teriam de ter como propósito o bem-estar e a socialização da população desta faixa etária. Assim, durante o mês de outubro, a nossa delegação esteve presente todas as tardes de quartas e quintas-feiras das 15h00 às 17h30 na Marina de Oeiras com as bicicletas adaptadas para passear com os idosos de outras instituições (e da nossa delegação) que se inscreverem para passearem ao longo do passeio marítimo. Contámos também com a parceria dos jovens universitários da NOVA SBE, que normalmente se inscrevem na Plataforma *Role to Play* para assim poderem participar.

Em **novembro**, a convite da UFOPAC, realizou-se no período da tarde o Baile Sénior e o Magusto, dirigido à população sénior, em parceria com a Cooperativa Nova Morada.

**Em novembro** realizou-se mais um encontro de voluntários da nossa Delegação, com o almoço convívio no Restaurante Cervejaria Catalazete, no Porto de Recreio da Marina de Oeiras. Foi mais um momento de convívio, de partilha e de conhecimento de novos voluntários. Os voluntários presentes receberam um Miminho de chocolate oferecido pela direção.

Em **dezembro**, e como de costume, realizou-se a Festa de Natal do Coração Amarelo de Oeiras, como habitualmente no Hotel Real em Oeiras, com a presença dos Voluntários e os Utentes, Amigos e Parceiros, tendo sido igualmente convidadas as Autoridades e Instituições locais. Para além do lanche habitual que incluiu o Bolo do Coração Amarelo, houve momentos de poesia e música proporcionando momentos de dança e convívio entre os voluntários e os utentes.

Aproveitando esta Festa do vigésimo aniversário da delegação de Oeiras, foi entregue uma pequena lembrança comemorativa aos voluntários ainda no ativo há 20 anos e mais de 10 anos e ainda aos membros da direção cessante. Com 20 anos a nossa mais antiga voluntária Aline Bettencourt e José Carola. Com 10 ou mais anos Luís Cabral, Amália Croner, Isabel Lopes Santos, João Conceição, Maria João Catalão, Paula Sobral e Florinda Barata. Da direção 2109-2023 Leonor Estevez e Emília Baptista. Como reconhecimento do apoio dado à nossa delegação foram também oferecidas à Dra. Teresa Bacelar Vereadora da Ação Social da CMO e à Dra. Rosa Araújo presidente da Direção Nacional da ACA.

Foi apresentada a nova direção para o quadriénio 2024-2027, que de acordo com os estatutos fazem parte 5 membros (Presidente, Tesoureiro e 3 Vogais) e mais 2 suplentes.

Foram distribuídos os "Miminhos de Natal", este ano reforçados com mais algumas lembranças oferecidas por um Grupo de Pessoas de uma Empresa (quiseram manter o anonimato) e pela Associação Heróis Com Capa que se propuseram contribuir para o Natal dos nossos Utentes.

Durante todo o ano continuámos a participar no projeto intergeracional "**Ao Encontro**" com a Associação Resgate, (Instituto Condessa de Cuba) ICC. Este projeto já faz parte dos Planos de Ação das duas Instituições. Continua a ser uma mais valia quer para utentes quer para as crianças, pois promove a partilha, os saberes, a gentileza e respeito para com os mais idosos. Participámos no ano 2023 num total de 25 atividades desenvolvidas, tais como: o Dia das Boas Ações, o Dia Mundial dos Avós e da Pessoa idosa, o Carnaval e o Lanche da Amizade, os postais escritos pelas crianças pelo aniversário de cada utente, assim como pelo Natal e Páscoa e ainda a troca de prendas temáticas (ovos da páscoa, leitura e oferta de poesias e quadras).

Continuação da implementação do projeto "**Um Amigo aqui à Mão**" agora também com a atribuição de "*tablets*".

As "**Conversas Amarelinhas**" continuam na forma de telefonemas semanais onde, para além do acompanhamento habitual, são feitas diligências (se necessário) para apoio em situações pontuais, como ajuda na compra de medicamentos, idas ao hospital, etc.

### **3.2.2 Atividades de divulgação/formação**

Foram várias as formações e *workshops* em que participámos a convite ou por nossa iniciativa.

Participámos na 4ª edição do Simpósio Interações da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML), organizado pela Unidade de Missão "Lisboa Cidade de todas as Idades". O simpósio Interações já constitui uma imagem de marca do Programa "Lisboa Cidade de Todas as Idades", mantendo o propósito de estimular a discussão e reflexão em torno dos desafios da Longevidade & Envelhecimento.

Junto de algumas Universidades Seniores e em parceria com o projeto Razões de Sobra, da casa de Saúde do Telhal, fizemos a divulgação do nosso projeto de combate à solidão.

A nossa delegação foi convidada pela SCML e a ACA delegação de Lisboa, que também esteve presente na Feira do Livro de Lisboa, para ouvir "Momentos do Cuidador", cuja abertura foi feita pela Dra. Paula Guimarães (Coordenadora do grupo de trabalho dos cuidadores informais do Fórum para a Governação Integrada) e Presidente da Assembleia Geral da ACA.

Em setembro, inserido nos 20 anos da delegação de Oeiras realizou-se mais um Encontro, este intitulado "Construindo Afetos", que se realizou na Fundação Marquês de Pombal, no Palácio dos Aciprestes em Linda-a-Velha. As nossas convidadas palestrantes foram: a Susana António da "Avó veio trabalhar", a Manuela Albuquerque da "Associação Resgate" e a Maria Seruya das "Velhas Bonitonas".

Em novembro estivemos presentes no Colóquio / Debate da Associação Portuguesa de Reformados (APRe!) - Retrato da Geração Mais Velha - Portugal Anos 20 do Século 21. Estiveram presentes a Presidente da APRe, Dra. Rosário Gama, e a Dra. Luísa Canto, diretora da Pordata. Foram abordados temas como a demografia, saúde, trabalho, solidão e pobreza.

A nossa delegação esteve ainda presente na X Mostra Social de Algés, no Jardim de Miraflores. Esta mostra social tem como objetivo a divulgação do trabalho realizado pelas entidades parceiras na comissão Social de Freguesia à comunidade.

### **3.2.3 Atividades de participação no âmbito de parcerias**

A delegação de Oeiras continuou ao longo do ano a trabalhar em parceria, pois assim podemos fazer mais e melhor com menos recursos. A nossa delegação conta com parceiros como as Uniões de Freguesia do concelho de Oeiras, com a Câmara Municipal de Oeiras, Centros de Dia e Centros Sociais e Paroquiais, além de outras. Dentro do âmbito das formações/workshops continuamos a parceria com a Farmácia Hollon da Figueirinha.

Em agosto a nossa delegação participou com as bicicletas adaptadas na sessão do Café Memória de Oeiras, desta vez na praia de Sto. Amaro, cujo tema foi: agosto é tempo de Praia ... e a nossa é acessível para todos!

A delegação de Oeiras participou na 2ª Edição da Feira de Voluntariado da Nova SBE onde o *Stand* da delegação de Oeiras esteve presente no Campus universitário de Carcavelos. A nossa delegação tem mantido contactos e parcerias com a Nova SBE para continuar a promover projetos intergeracionais. Foi uma feira constituída por mais de 100 ONG's onde se partilharam projetos e se angariaram voluntários.

## 2.3 Outras Atividades

A Delegação de Oeiras, em conjunto com as instituições que fazem parte do “Juntos por Mais” e outras instituições no âmbito do idoso tem como objetivos:

- Promover a socialização das utentes;
- Promover a autoestima das utentes;
- Fomentar o contacto entre voluntários e utentes (sem pôr em causa a segurança de ambos);
- Manter o contacto dos utentes com as instituições de apoio.

**FACEBOOK** - Esta plataforma de divulgação tem sido alimentada com “*feedback*” do nosso trabalho, com notícias culturais e conselhos importantes sobre saúde e modos saudáveis de vida.

**INSTAGRAM** - Rede social iniciada pelos alunos da Nova SBE de Carcavelos cujo objetivo é chegar a mais jovens.

**FICHAS DE ACOMPANHAMENTO DE ATIVIDADES** – Preenchimento mensal das fichas de acompanhamento de atividades no exercício do voluntariado. Estas fichas traduzem não só as visitas e apoios aos utentes, mas também atividades de gestão, eventos, reuniões, formações e apoio à delegação

## 4. Caracterização dos Utentes

Terminámos o ano de 2023 com 103 utentes, caracterizados de acordo com os seguintes parâmetros:

### GÉNERO

Masculino	13
Feminino	90

### GRUPO ETÁRIO

49-55 anos	5
61-69 anos	13
70-79 anos	17
80 aos 89 anos	46
90 aos 101 anos	22

### AGREGADO FAMILIAR

Vive só	50
Com família	26
Lar/Resid/Unid Saúde	27

## 5. Caracterização dos Voluntários

Terminámos o ano de 2023 com 38 voluntários, o que é manifestamente insuficiente para dar resposta a todos os utentes que já temos e ainda a todos os que nos procuram. Esta diminuição no número de voluntários deveu-se a várias doenças, alguns pedidos de suspensão e mesmo desistências.

### GÉNERO

Masculino	7
Feminino	31

### GRUPO ETÁRIO

19-22 anos	4
41-48 anos	4
50-59 anos	4
60-69 anos	10
71-78 anos	13
80-83 anos	3

### HABILITAÇÕES LITERÁRIAS

Ensino básico	5
Ensino secundário	13
Ensino superior	20

### SITUAÇÃO LABORAL

Reformado	27
Ativo	7
Estudantes	4

## 6. Conclusões

Como conclusão, consideramos que o problema principal a enfrentar, e que não é novo, é o da falta de voluntários, pois como todos sabemos este trabalho em prol dos outros requer um grande compromisso que nem todos estão dispostos a dar. Por isso, embora haja inscrições de candidatos e alguns apareçam na primeira entrevista, depois nada mais dizem e mesmo após novo contacto da nossa parte, desistem ou nem respondem. No entanto, acreditamos que vamos conseguir obter um voluntariado mais responsável e com um compromisso assumido. Acreditamos que com a continuação da entre ajuda, do altruísmo e carinho que sempre existiu no voluntariado da delegação, conseguiremos prosseguir este bonito trabalho de ajuda aos mais idosos.

Para este novo ano a delegação pretende continuar a alargar a sua atividade para abranger um maior número de utentes, voluntários e sócios, e ainda inovar nas visitas aos domicílios, por exemplo, desenvolvendo uma rotina de exercícios em casa, estimulando para pequenas tarefas, dinamizando atividades interativas de acordo com as necessidades e interesses de cada um, criando diários onde possam escrever sobre o seu passado, presente e porque não os seus sonhos.

Oeiras, 14 de fevereiro de 2024

Pela Direção da Delegação de Oeiras

**Demonstração de resultados até 31 de dezembro 2023**  
**da Delegação de Oeiras**

<b>Custos/Despesas</b>	(p/item)	(subtotais)
	<b>(p/item)</b>	<b>(subtotais)</b>
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	7200,00	7200,00
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Eletricidade		
- Correio	42,34	
- Telefone e Internet	434,30	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	507,15	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	179,00	
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)		1162,79
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
-		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	331,03	331,03
4. Seguros	155,87	155,87
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a atividades das Delegações e CI's		
7. Custos com Ações de Formação		
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	3088,97	3088,97
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10. Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN)		
11. Outras despesas; Apoio a utentes; Imprevistos	8794,86	8794,86
<b>T O T A L :</b>	<b>20733,52</b>	<b>20733,52</b>
<b>Proveitos/Receitas</b>	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural		
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.	724,74	
- Feiras diversas	970,00	1694,74
- Outros artigos e produtos		
- ....		
2. Quotas	1604,00	1604,00
3. Donativos	4979,66	4979,66
4 - Subsídios e Apoios Institucionais	5200,00	5200,00
5 - Receitas Diversas (discriminar se relevante):	327,67	327,67
<b>T O T A L :</b>		<b>13806,07</b>
Saldo (Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)		<b>-6927,45</b>

A Direção da Delegação de Oeiras

---

Resultado:	0,00€			
Saldo Caixa:	553,34 €			
Saldo Bancos:		MONTEPIO 35 276,09 € 553,34 € 35 829,43€		

# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**Delegação**

**PORTO**



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

***DELEGAÇÃO DO PORTO***

***RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E CONTAS***

***EXERCÍCIO DE 2023***

## **DELEGAÇÃO DO PORTO**

### **RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E CONTAS**

#### **EXERCÍCIO DE 2023**

#### **ÍNDICE:**

<b>1.</b> Atividades desenvolvidas	pág.3
1.1. Apoio direto aos beneficiários	pág.3
1.2. Comunicação e divulgação	pág.3
1.3. Formação	pág.4
<b>2.</b> Caracterização dos beneficiários e voluntários	pág.5
Conclusões	pág.8

#### **ANEXOS**

Relatório financeiro	pág.9
----------------------	-------

## **1. Atividades desenvolvidas**

### **1.1. Apoio direto aos beneficiários**

Este ano as atividades de apoio aos nossos beneficiários prosseguiram sem as restrições da pandemia, procurando a Associação responder às necessidades acrescidas, resultantes da situação sanitária dos dois anos anteriores e que acentuou o isolamento, a solidão e as condições precárias em que vivem os nossos utentes.

Com esse objetivo, retomámos as visitas presenciais apoiadas, sempre que necessário, pelos contactos telefónicos; acompanhámos os Utentes a consultas médicas, farmácias e outros locais, de acordo com as necessidades de cada um; voltámos a organizar uma festa de Natal, para beneficiários e voluntários, com distribuição de um cabaz aos utentes mais carenciados; e mantivemos o apoio ocasional em artigos de incontinência e higiene.

### **1.2. Comunicação e divulgação**

A divulgação do trabalho que realizámos na Associação e a partilha de informação com todos os seus membros foi uma das nossas prioridades.

Nesse sentido, promovemos a comunicação para o exterior participando em iniciativas de divulgação e valorização do trabalho voluntário dando a conhecer a Associação e procurando a integração de novos voluntários, designadamente:

- ✓ na Feira do Voluntariado no dia 17 de junho, na Quinta de Monserrate em Matosinhos, organizado por Gustavo Carona de Magalhães;
- ✓ no Dia do Voluntariado da Universidade do Porto, 18 de dezembro, no Círculo Universitário no Porto.

Por outro lado, mantivemos a ligação com outras entidades:

- ✓ P.S.P. (serviço de proximidade)
- ✓ Universidade Católica
- ✓ Rede Social do Porto

e obtivemos o apoio do Regimento de Sapadores Bombeiros, que disponibilizaram o transporte de três utentes na sua deslocação de e para a Festa de Natal, de forma gratuita e com carácter excepcional.

Durante o ano em referência, continuaram ativos os protocolos, parcerias e acordos de colaboração com:

- ✓ Grupo Mello Saúde;
- ✓ Juntas de Freguesia do Porto;
- ✓ Santa Casa da Misericórdia do Porto;
- ✓ Banco de Voluntariado;
- ✓ Faculdade de Medicina da Universidade do Porto – programa a continuar no próximo ano 2024: participação de estudantes no acompanhamento de beneficiários, em regime de voluntariado, para efeito de estágio semestral;
- ✓ Mundo a Sorrir;
- ✓ Fundação AgaKhan.

Visando uma melhor comunicação no interior da organização, criámos grupos nas redes sociais - WhatsApp e Facebook - e uma rede de contactos entre a direcção e os voluntários de modo a reforçar a partilha de experiências e situações, permitindo uma resposta mais rápida aos problemas que foram surgindo; realizamos reuniões regulares da direcção; e integrámos novos voluntários promovendo o seu envolvimento no trabalho a realizar junto dos beneficiários.

### **1.3. Formação**

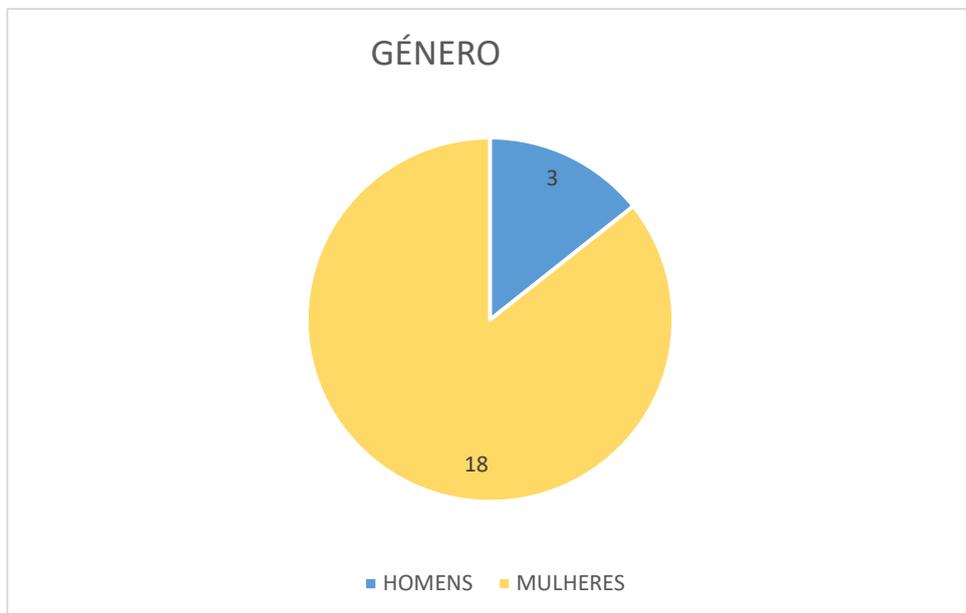
A direcção organizou, em 13 de setembro no Hospital Conde Ferreira, uma ação de formação designada “Ser cuidador com Compaixão” com a colaboração da - Compassio – Associação para a construção de Comunidades Compassivas. Esta iniciativa dirigiu-se a todos os voluntários, considerando a necessidade de formação dos elementos da direcção e dos restantes voluntários, consciencializando-os para a missão complexa que é apoiar

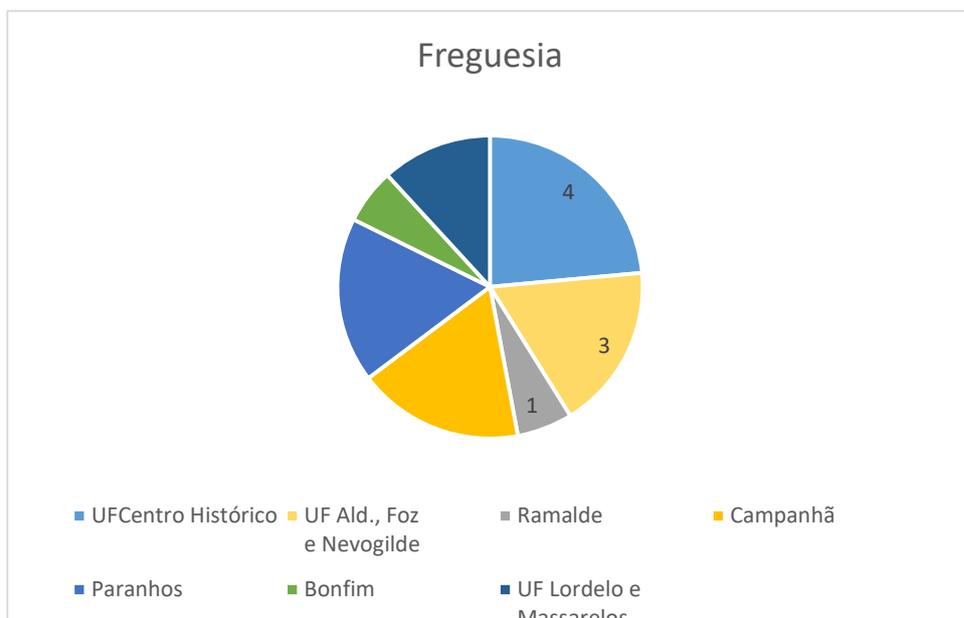
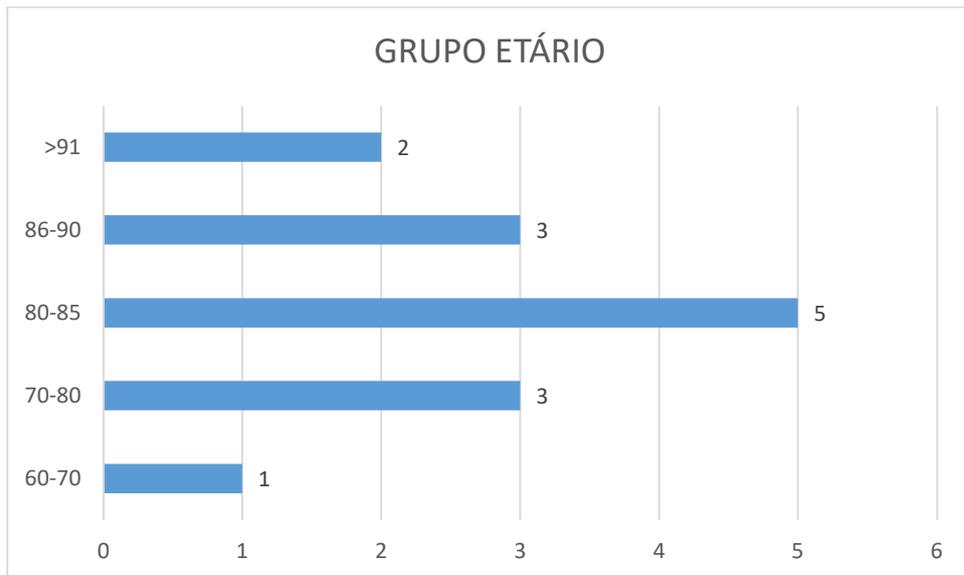
peças em situação de solidão ou dependência, e sensibilizando-os para a necessidade de conhecimento de boas práticas e partilha de experiências,

Por seu lado, a delegação nacional da Associação realizou online, em 18 de outubro, uma ação de formação dinamizada pela psicóloga dra. Inês Chambel, que abrangiu questões relacionadas com os critérios para a integração de utentes, princípios do voluntariado, princípios gerais de atuação do voluntário, gestão de voluntários e exemplos de boas práticas. Foram ainda indicados os nomes e contactos dos técnicos da delegação nacional que poderão ser consultados, caso o seu apoio seja necessário. Nesta formação participaram dois elementos da direção da delegação do Porto.

## 2. Caracterização dos beneficiários e voluntários da A.C.A.

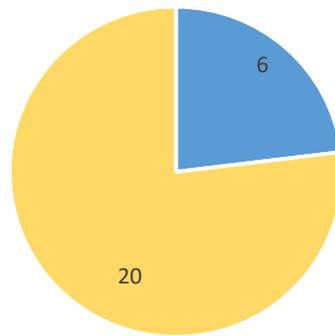
2.1. Caracterização dos beneficiários quanto ao género, grupo etário e junta de freguesia onde habitam:





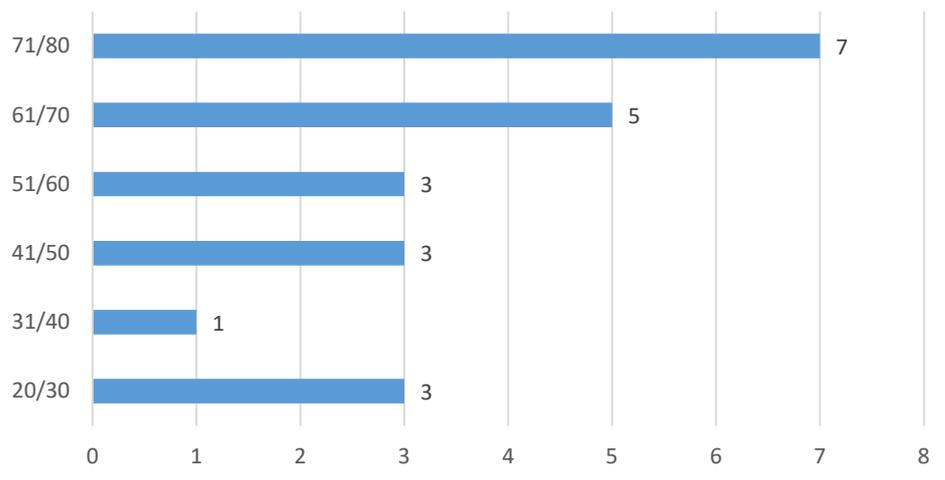
**2.2. Caracterização dos voluntários quanto ao género, grupo etário e situação profissional:**

### GÉNERO



■ HOMENS ■ MULHERES

### GRUPO ETÁRIO





## Conclusões

Durante o ano de 2023, foram promovidas ações no sentido de melhorar o funcionamento da organização em termos de comunicação e divulgação. Quanto à formação e participação em atividades de voluntariado promovidas por outras entidades, constatamos que terão de ser desenvolvidos esforços no sentido de sensibilizar os voluntários para o contributo que estas ações poderão ter no seu crescimento pessoal e na relação com os beneficiários.

Face à caracterização dos voluntários, reforçamos a perceção de que teremos necessidade, durante o próximo ano – 2024 -, de envolver o grupo, de forma mais próxima, nas atividades coletivas de convívio; e de promovermos e agilizarmos a integração de novos voluntários.

## **ANEXOS**

### **Relatório Financeiro**

Na parte que concerne ao relatório financeiro salientar:

O aumento dos donativos (+ 2315€ que em 2022);

A diminuição da despesa face ao ano transacto, pese embora o aumento da realização e participação em eventos;

#### **1. Apresentação das Contas**

As peças contabilísticas apresentadas em anexo, integram os saldos de Caixa e Bancos existentes à data de 31 de Dezembro de 2023, organizadas do seguinte modo:

Anexo I – Balancete Plurianual com a discriminação das Receitas e Despesas do ano N e N-1.

Anexo II - Mapa anual sucinto das Receitas e Despesas por rubricas orçamentais, apuramento dos Resultados Líquidos e Demonstração dos Resultados.

Anexo III – Mapa de execução do Orçamento.

O método de contabilização utilizado foi o da óptica de Caixa, segundo o qual as Receitas e Despesas são contabilizadas no momento do recebimento e do pagamento.

#### **2. Saldo do Exercício**

O saldo do Exercício plasmado no Anexo II, resultante da diferença entre as receitas (€ 7 353,15) e as despesas (€ 2 912,15), é positivo em € 4 441,00.

#### **3. Dívidas a Terceiros**

Em 31 de Dezembro de 2023 não existiam dívidas a terceiros.

#### **4. Saldo da Conta de Caixa**

O saldo da Conta de Caixa em 31 de Dezembro de 2023 é de € 238,97, constante do Anexo II.

### **5. Saldo da Conta de Depósitos à Ordem**

O saldo da Conta de Depósitos à Ordem em 31 de dezembro de 2023 é de € 16 733,28, constante do Anexo II.

Porto, 25 de Janeiro de 2024

A Presidente da Direcção da Delegação do Porto  
Maria Áurea Neto Abrantes Serra Martins



## DELEGAÇÃO DO PORTO

### BALANCETE PLURIANUAL DE TESOURARIA

ANEXO I

RECEITAS	2022	2023	DIF.	DESPESAS	2022	2023	DIF.
1 ANGARIAÇÃO DE FUNDOS				1 PESSOAL - REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS			
1.1 Organização de Eventos:				2 FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	58,75	279,54	220,79
- Eventos de índole social ou cultural				2.1 - Água			
				2.2 - Electricidade			
1.2 Vendas:				2.3 - Correio	48,25	49,61	1,36
- Artigos de Divulgação e <i>Merchandising</i>				2.4 - Telefone e Internet			
- Livros				2.5 - Material de Escritório, Consumíveis, Expediente e Higiene	3,00	22,23	19,23
- Outros Artigos e Produtos				2.6 - Artigos para Oferta e Divulgação e <i>Merchandising</i>			
				2.7 Produção de folhetos			
2 QUOTAS	345,00	434,00	89,00	2.8 Manutenção do site			
				2.9 Serviços especializados		200,00	200,00
3 DONATIVOS	4 597,00	6 912,00	2 315,00	2.10 Fotocópias, Trabalhos gráficos e Impressão	7,50	7,70	,20
4 SUBSÍDIOS E APOIOS INSTITUCIONAIS				3 DESLOCAÇÕES EM SERVIÇO	113,27	300,99	187,72
5 RECEITAS DIVERSAS	316,13	7,15	-308,98	4 SEGUROS	221,07	221,07	
				5 RENDAS DAS INSTALAÇÕES			
				6 APOIO A ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES E C. I. 's			
				7 CUSTOS COM ACÇÕES DE FORMAÇÃO		63,77	63,77
				8 ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DE ÍNDOLE SOCIAL OU CULTURAL	239,97	864,00	624,03
				9 ORGANIZAÇÃO E CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIAS GERAIS			
				10 DIVERSOS	2 439,97	1 137,08	-1 302,89
				11 OUTRAS DESPESAS E IMPREVISTOS	110,00	45,70	-64,30
TOTAL DAS RECEITAS	5 258,13	7 353,15	2 095,02	TOTAL DAS DESPESAS	3 183,03	2 912,15	-270,88

## DELEGAÇÃO DO PORTO

### SÍNTESE DOS MOVIMENTOS DE RECEITA E DESPESA

ANEXO II

RECEITA		DESPESA	
DESCRIÇÃO	VALOR	DESCRIÇÃO	VALOR
Quotas	434,00	Fornecimentos e Serviços Externos	279,54
Donativos	6 912,00	Deslocações em Serviço	300,99
Receitas Diversas	7,15	Seguros	221,07
		Custos com Acções de Formação	63,77
		Organização de Eventos	864,00
		Diversos	1 137,08
		Outras Despesas	45,70
<b>Total da Receita</b>	<b>7 353,15</b>		<b>2 912,15</b>

### APURAMENTO DOS RESULTADOS LÍQUIDOS

Receita .....	7 353,15
Despesa .....	<u>2 912,15</u>
<b>Resultado do Ano .....</b>	<b>4 441,00</b>

### DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS

SALDOS EM 01 DE JANEIRO	VALOR	SALDOS EM 31 DE DEZEMBRO	VALOR
Caixa	169,78	Caixa	238,97
Depósitos à Ordem	12 361,47	Depósitos à Ordem	16 733,28
Total das Disponibilidades	12 531,25		
<b>Resultado do Ano</b>	<b>4 441,00</b>		
	16 972,25	Total das Disponibilidades	16 972,25

## DELEGAÇÃO DO PORTO

### MAPA DE EXECUÇÃO DO ORÇAMENTO

ANEXO III

RECEITAS	ORÇAM.	EXECUT.	DIF.	DESPESAS	ORÇAM.	EXECUT.	DIF.
ANGARIAÇÃO 1DE FUNDOS				1 PESSOAL – REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS			
1.1 Organição de Eventos:							
- Eventos de índole social ou cultural				2 FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	330,00	279,54	-50,46
				2.1 Água			
1.2 Vendas:				2.2 Electricidade			
- Artigos de Divulgação e Merchandising				2.3 Correio	80,00	49,61	-30,39
- Livros				2.4 Telefone e Internet			
- Outros Artigos e Produtos				2.5 Material de Escritório, Consumíveis, Expediente e Higiene	100,00	22,23	-77,77
				2.6 Artigos para Oferta, Divulgação e Merchandising			
2 QUOTAS	500,00	434,00	-66,00	2.7 Produção de Folhetos			
				2.8 Manutenção do Site			
3 DONATIVOS	4 500,00	6 912,00	2 412,00	2.9 Serviços Especializados		200,00	200,00
				2.10 Fotocópias, Trabalhos Gráficos e Impressão	150,00	7,70	-142,30
4 SUBSÍDIOS E APOIOS INSTITUCIONAIS							
				3 DESLOCAÇÕES EM SERVIÇO	250,00	300,99	50,99
5 RECEITAS DIVERSAS		7,15	7,15				
				4 SEGUROS	300,00	221,07	-78,93
				5 RENDAS DAS INSTALAÇÕES			
				6 APOIO A ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES E C. I.'s			
				7 CUSTOS COM ACÇÕES DE FORMAÇÃO		63,77	63,77
				8 ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DE ÍNDOLE SOCIAL OU CULTURAL		864,00	864,00
				9 ORGANIZAÇÃO E CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIAS GERAIS			
				10 DIVERSOS	2 000,00	1 137,08	-862,92

				11 OUTRAS DESPESAS E IMPREVISTOS		45,70	45,70
TOTAIS DAS RECEITAS	5 000,00	7 353,15	2 353,15	TOTAIS DAS DESPESAS	2 880,00	2 912,15	32,15

# **Relatório Financeiro**

## **1. Apresentação das Contas**

As peças contabilísticas apresentadas em anexo, integram os saldos de Caixa e Bancos existentes à data de 31 de Dezembro de 2023, organizadas do seguinte modo:

Anexo I – Balancete Plurianual com a discriminação das Receitas e Despesas do ano N e N-1.

Anexo II - Mapa anual sucinto das Receitas e Despesas por rubricas orçamentais, apuramento dos Resultados Líquidos e Demonstração dos Resultados.

Anexo III – Mapa de execução do Orçamento.

O método de contabilização utilizado foi o da óptica de Caixa, segundo o qual as Receitas e Despesas são contabilizadas no momento do recebimento e do pagamento.

## **2. Saldo do Exercício**

O saldo do Exercício plasmado no Anexo II, resultante da diferença entre as Receitas (€ 7 353,15) e as despesas (€ 2 912,15), é positivo em € 4 441,00.

## **3. Dívidas a Terceiros**

Em 31 de Dezembro de 2023 não existiam dívidas a terceiros.

## **4. Saldo da Conta de Caixa**

O saldo da Conta de Caixa em 31 de Dezembro de 2023 é de € 238,97, constante do Anexo II.

## **5. Saldo da Conta de Depósitos à Ordem**

O saldo da Conta de Depósitos à Ordem em 31 de dezembro de 2023 é de € 16 733,28, constante do Anexo II.

Porto, 25 de Janeiro de 2024

A Presidente da Direcção da Delegação do Porto  
Maria Áurea Neto Abrantes Serra Martins

## DELEGAÇÃO DO PORTO

### BALANCETE PLURIANUAL DE TESOUREARIA

#### ANEXO I

RECEITAS	2022	2023	DIF.	DESPESAS	2022	2023	DIF.
1 ANGARIAÇÃO DE FUNDOS				1 PESSOAL - REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS			
1.1 Organização de Eventos:				2 FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	58,75	279,54	220,79
- Eventos de índole social ou cultural				2.1 - Água			
				2.2 - Electricidade			
1.2 Vendas:				2.3 - Correio	48,25	49,61	1,36
- Artigos de Divulgação e <i>Merchandising</i>				2.4 - Telefone e Internet			
- Livros				2.5 - Material de Escritório, Consumíveis, Expediente e Higiene	3,00	22,23	19,23
- Outros Artigos e Produtos				2.6 - Artigos para Oferta e Divulgação e <i>Merchandising</i>			
				2.7 Produção de folhetos			
2 QUOTAS	345,00	434,00	89,00	2.8 Manutenção do site			
				2.9 Serviços especializados		200,00	200,00
3 DONATIVOS	4 597,00	6 912,00	2 315,00	2.10 Fotocópias, Trabalhos gráficos e Impressão	7,50	7,70	,20
4 SUBSÍDIOS E APOIOS INSTITUCIONAIS				3 DESLOCAÇÕES EM SERVIÇO	113,27	300,99	187,72
5 RECEITAS DIVERSAS	316,13	7,15	-308,98	4 SEGUROS	221,07	221,07	
				5 RENDAS DAS INSTALAÇÕES			
				6 APOIO A ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES E C. I. 's			
				7 CUSTOS COM ACÇÕES DE FORMAÇÃO		63,77	63,77
				8 ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DE ÍNDOLE SOCIAL OU CULTURAL	239,97	864,00	624,03
				9 ORGANIZAÇÃO E CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIAS GERAIS			
				10 DIVERSOS	2 439,97	1 137,08	-1 302,89
				11 OUTRAS DESPESAS E IMPREVISTOS	110,00	45,70	-64,30
TOTAL DAS RECEITAS	5 258,13	7 353,15	2 095,02	TOTAL DAS DESPESAS	3 183,03	2 912,15	-270,88

## DELEGAÇÃO DO PORTO

### SÍNTESE DOS MOVIMENTOS DE RECEITA E DESPESA

ANEXO II

RECEITA		DESPESA	
DESCRIÇÃO	VALOR	DESCRIÇÃO	VALOR
Quotas	434,00	Fornecimentos e Serviços Externos	279,54
Donativos	6 912,00	Deslocações em Serviço	300,99
Receitas Diversas	7,15	Seguros	221,07
		Custos com Acções de Formação	63,77
		Organização de Eventos	864,00
		Diversos	1 137,08
		Outras Despesas	45,70
<b>Total da Receita</b>	<b>7 353,15</b>		<b>2 912,15</b>

### APURAMENTO DOS RESULTADOS LÍQUIDOS

Receita .....	7 353,15
Despesa .....	<u>2 912,15</u>
<b>Resultado do Ano .....</b>	<b>4 441,00</b>

### DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS

SALDOS EM 01 DE JANEIRO	VALOR	SALDOS EM 31 DE DEZEMBRO	VALOR
Caixa	169,78	Caixa	238,97
Depósitos à Ordem	12 361,47	Depósitos à Ordem	16 733,28
Total das Disponibilidades	12 531,25		
<b>Resultado do Ano</b>	<b>4 441,00</b>		
	16 972,25	Total das Disponibilidades	16 972,25

## DELEGAÇÃO DO PORTO

### MAPA DE EXECUÇÃO DO ORÇAMENTO

#### ANEXO III

RECEITAS	ORÇAM.	EXECUT.	DIF.	DESPESAS	ORÇAM.	EXECUT.	DIF.
ANGARIAÇÃO 1DE FUNDOS				1 PESSOAL – REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS			
1.1 Organição de Eventos:							
- Eventos de índole social ou cultural				2 FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	330,00	279,54	-50,46
				2.1 Água			
1.2 Vendas:				2.2 Electricidade			
- Atigos de Divulgação e <i>Merchandising</i>				2.3 Correio	80,00	49,61	-30,39
- Livros				2.4 Telefone e Internet			
- Outros Artigos e Produtos				2.5 Material de Escritório, Consumíveis, Expediente e Higiene	100,00	22,23	-77,77
				2.6 Artigos para Oferta, Divulgação e <i>Merchandising</i>			
2 QUOTAS	500,00	434,00	-66,00	2.7 Produção de Folhetos			
				2.8 Manutenção do Site			
3 DONATIVOS	4 500,00	6 912,00	2 412,00	2.9 Serviços Especializados		200,00	200,00.
				2.10 Fotocópias, Trabalhos Gráficos e Impressão	150,00	7,70	-142,30
4 SUBSÍDIOS E APOIOS INSTITUCIONAIS							
				3 DESLOCAÇÕES EM SERVIÇO	250,00	300,99	50,99
5 RECEITAS DIVERSAS		7,15	7,15				
				4 SEGUROS	300,00	221,07	-78,93
				5 RENDAS DAS INSTALAÇÕES			
				6 APOIO A ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES E C. I.'s			
				7 CUSTOS COM ACÇÕES DE FORMAÇÃO		63,77	63,77
				8 ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DE ÍNDOLE SOCIAL OU CULTURAL		864,00	864,00
				9 ORGANIZAÇÃO E CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIAS GERAIS			
				10 DIVERSOS	2 000,00	1 137,08	-862,92
				11 OUTRAS DESPESAS E IMPREVISTOS		45,70	45,70
TOTAIS DAS RECEITAS	5 000,00	7 353,15	2 353,15	TOTAIS DAS DESPESAS	2 880,00	2 912,15	32,15

## Consulta de Movimentos

## Dados da Conta

Nome 1º Titular	ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO - DELEG PORTO		
Nº Conta	046.10.023010-4	Balcão	PORTO-CONSTITUIÇÃO
Produto	CONTA ECONOMIA SOCIAL	Moeda	EUR
Data/Hora Consulta	2024-02-08 12:52	Movimentos	De 2024-01-01 a 2024-01-31

## Saldos

Saldo Contabilístico	17.400,44	Saldo Descob. Autorizado	0,00
Saldo Autorizado	17.400,44	Saldo Disponível	17.400,44

## Valores a Disponibilizar

Saldo Indisponível	0,00	Saldo Cativo	0,00
--------------------	------	--------------	------

Data Mov.	Data Valor	Descrição	Importância	Saldo Cont.
2024-01-03	2024-01-03	TRF. PT50001000006202353000188	-57,50	16.675,78
2024-01-05	2024-01-05	TR-ANTONIO DAVID V SANSFIELD R	48,00	16.723,78
2024-01-05	2024-01-05	TRF. PT50003300000000005626105	-7,15	16.716,63
2024-01-21	2024-01-21	DISPONIB. CARTÃO DÉBITO 7244	-17,50	16.699,13
2024-01-21	2024-01-21	I.SELO OP.BANC.	-0,70	16.698,43
2024-01-22	2024-01-22	TRF.CRED LUIS MOTA FREITAS	7,50	16.705,93
2024-01-22	2024-01-22	TRF.CRED LUIS MOTA FREITAS	742,50	17.448,43

Informação processada pelo Net24 em 2024-02-08 12:52:29

# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**Delegação  
PORTO DE MÓS  
(Bouceiros)**

## RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2023

### Delegação da Associação Coração Amarelo – Bouceiros – Porto de Mós

Realizámos o atendimento e acompanhamento especialmente a pessoas idosas procurando minorar a solidão das mesmas.

Deslocamo-nos a Lisboa por altura do aniversário da Associação Coração Amarelo para participar com todos na grande festa. Foi um prazer imenso estar e sentir que todos estão imbuídos na mesma missão.

Participamos também na eleição da Direção Nacional e sempre que nos é possível gostamos de estar presentes nos momentos importantes da associação.

Todas as deslocações foram realizadas à nossa conta, assim como serviços necessários à manutenção no nosso espaço foram realizados em regime de voluntariado e gratuidade.

Fazemos parte integrante do CLAS do concelho e como tal participamos nas suas atividades.

Ao longo do ano reunimos com a Rede Social para resolução de problemas relativos aos idosos de modo a contribuir para um melhor bem estar.

As nossas únicas receitas foram as das cotas .Não fizemos qualquer despesa .

O nosso modo de estar é dar o que temos de melhor e juntarmo-nos a outros que nos ajudam na nossa Missão ou seja: **Minorar a Solidão.**

Porto de Mós, 9 / 02 / 2024

A Presidente da Delegação dos Bouceiros-Porto de Mós

Maria Filomena de Morais Sarmiento Machado Matos

# Relatório de Contas da delegação Bouceiros/Porto de Mós

da ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO - ano 2023

Receitas diversas	Despesas diversas	Saldo
75€ cotas		
		Saldo ano 2022 2.866.40
		Saldo ano 2023 2.941.40

Nota:-Não houve levantamentos para despesas.

Pela Direção

Maria Filomena de Morais Sarmento Machado Matos

# RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Exercício de 2023**

**Delegação**

**SINTRA**



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Relatório de atividades  
E  
contas**

**\*\*\***

**Delegação de Sintra  
2023**

## INTRODUÇÃO

A Associação Coração Amarelo (ACA) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos e dotada de personalidade jurídica reconhecida, cuja publicação vem veiculada no Diário da República n.º 159, III Série, de 12 de Julho de 2000. Foi declarada Pessoa Coletiva de Utilidade Pública registada com a inscrição nº 113-00 a fl. 99 v.º e fl. 100 do livro nº 8 das Associações de Solidariedade Social.

Os seus Estatutos foram, pela primeira vez, publicados no Diário da República n.º 4, III Série, de 5 de Janeiro de 2001, tendo-se posteriormente procedido a várias revisões estatutárias.

No seguimento da expansão da atividade da ACA e das necessidades sentidas no Concelho de Sintra, em 2008 foi criada a Delegação de Sintra em articulação com a já existente na freguesia do Cacém, tendo em conta que este é um dos Concelhos com maior densidade populacional do País.

Relativamente à atividade desenvolvida em 2023, sobre a qual incide o presente Relatório, são de destacar o fortalecimento das parcerias na comunidade, com especial incidência na articulação interinstitucional com a Juntas de Freguesia da área de intervenção da Delegação, o aumento e a diversificação das atividades socioculturais, a preocupação na expansão do voluntariado e de sócios

### 2. Objetivo do Relatório

Constituíram objetivos do Plano de Acção da Delegação para o ano de 2024:

Consolidar a constituição e o funcionamento da Delegação;

Divulgar a Associação junto dos meios de comunicação social e de Entidades públicas e privadas da comunidade;

Desenvolver e estabelecer parcerias com entidades e serviços que prestem apoio a pessoas mais idosas em situação de dependência, solidão e/ou isolamento

### 3- Atividades levadas a cabo no âmbito do exercício em apreciação

### 3.1 - Atividades de gestão

A sede da Delegação, mantém-se em espaço cedido pela União das Freguesias de Sintra, agora no Caminho do Murtal nr. 14 Várzea de Sintra, mantendo-se assim, uma relação de estreita articulação e parceria com esta Junta, a qual tem continuado a prestar um apoio fundamental ao funcionamento da Delegação, incluindo também no apoio a várias das atividades desenvolvidas;

Foram elaboradas candidaturas ao “Programa de Apoio Financeiro às Instituições sem Fins Lucrativos” da Câmara Municipal de Sintra, e ao Programa de Apoio ao Associativismo da União das Freguesias de Sintra,

Contamos ainda com o apoio de algumas empresas particulares, que com a sua boa vontade muito têm ajudado a Associação na realização de atividades com mais qualidade.

Foram organizadas outras iniciativas para angariação de receitas nomeadamente contactos formais e informais com empresas, Juntas de Freguesia e execução de trabalhos artesanais para vendas em atividades colectivas e de outras entidades locais.

Realizaram-se vários contactos ou reuniões com entidades e parceiros nomeadamente com as Juntas de Freguesia da área de intervenção desta Delegação, para concretização de atividades conjuntas, bem como com a Câmara Municipal de Sintra, o Banco de Voluntariado de Sintra, Lyons Clube de Sintra, GNR, Bombeiros, Rotários, entre outras.

Realizaram-se reuniões mensais de Direcção e contactos periódicas com o grupo de voluntários.

Mantiveram-se atualizados os ficheiros dos sócios, beneficiários e voluntários.

Com os esforços desenvolvidos houve um aumento do nº de sócios.

Promover a Associação junto das entidades responsáveis pelo apoio a pessoas mais idosas; em dependência e em solidão ou isolamento, estabelecer parcerias com entidades e serviços que prestem apoio a seniores

3- Atividades levadas a cabo no âmbito do exercício em apreciação. Foram angariados e seleccionados voluntários, em articulação com o Banco de Voluntariado, e de acordo com o perfil definido pela delegação. Tem-se verificado alguma mobilidade nos voluntários.

Presentemente há 18 voluntários distribuídos pelas seguintes funções:

- Voluntariado de apoio direto personalizado; voluntariado de apoio através do telefone; voluntariado de apoio nas atividades sócio culturais; voluntários para atividades pontuais, através de parcerias no âmbito de responsabilidade social.

O número de beneficiários com carácter mais regular tem aumentado

Consideravelmente havendo cada vez maior adesão as nossas atividades. Pelas características regionais, meio essencialmente rural, a população tem preferido o apoio que possibilita a interação social em grupo ao contacto individual, bem como o desenvolvimento de atividades recreativas e culturais.

### 3.2 - Atividades desenvolvidas no âmbito do apoio direto

O apoio a idosos e/ou pessoas dependentes em situação de solidão, abrangeu um total de 180 beneficiários, cerca de 80 dos quais de forma sistematizada e periódica. De referir que tem havido mobilidade nas pessoas apoiadas.

Reforçou-se o apoio no combate à solidão através de encontros individuais e regulares a pessoas em situação de dependência e contactos telefónicos semanais,

Foram feitas análises de alguns pedidos (tipo de pedido, situação sócio familiar e outras) sendo definidas prioridades no atendimento.

Foi assegurado o encaminhamento de situações para outras entidades, quando assim se justificou, nomeadamente Cruz Vermelha, Segurança Social, Santa Casa da Misericórdia de Sintra, entre outras.

A intervenção complementar na área cultural e recreativa, por ser a que tem maior adesão, foi amplamente desenvolvida.

4

4.1 - O CLUB + criado em 2012 passou a funcionar em instalações cedidas pela Paróquia de Stª Maria e S. Miguel, desenvolvendo-se vários ateliês na área da saúde, recreativa, cultural ou formativa, etc.

O desenvolvimento das actividades é coordenado por elementos da Direção e voluntários.

Nos ateliers, com carácter semanal, fizeram-se vários trabalhos artesanais em malha, renda,

madeira, azulejos, pinturas, etc. Recorrendo sempre que possível ao aproveitamento de desperdício; Realizaram-se ainda sessões musicais, poesia e teatro.

O grupo Coral passou a ser ensaiado pelo Maestro Paulo Taful e acompanhado pelo músico Hugo Janota.

Comemoraram-se os aniversários das participantes nas atividades do clube.

Continuaram a realizar-se passeios às zonas de origem das pessoas que poiamos e outros de interesse nomeadamente a Fátima e Nazaré.

Que abrangeram um grupo de 100 pessoas. Estes passeios pelo seu carácter social, recreativo e cultural tiveram uma adesão muito grande, pelo que nem sempre foi possível satisfazer todos os interessados.

Participámos em todas as iniciativas direcionadas para a população sénior organizadas pela Câmara Municipal de Sintra e Junta de Freguesia, com grupos de 15 pessoas e mais, que acolhem estas iniciativas sempre com muita satisfação.

Organizámos mais uma vez uma Colónia de Férias em regime fechado na Praia Azul durante 8 dias. Participaram 26 pessoas. A actividade teve o apoio da União de Freguesias de Sintra no projecto do Apoio ao Associativismo. Voltou a ser um êxito pela satisfação manifestada pelos participantes.

Foi dinamizado o 10º Mega Piquenique Inter - Freguesias e de nível Concelhio, que não se concretizou por motivos de intempéries nas datas programadas e dificuldades no agendamento

5. O magusto de S. Martinho, este ano foi realizado na paróquia de s. Miguel, para grande agrado

dos sócios e utentes, contando com a participação de 60 pessoas.

A Festa de Natal contou com a participação de 70 pessoas realizado no Cas Praia Azul.

O Grupo de teatro, da Associação Coração Amarelo continua a desenvolver-se com muito empenho e entusiasmo, este ano com a produção "Charlot"

A Presidente

Maria Clarinda Rodrigues

## Demonstração de resultados até 31 de Dezembro 2023

### da Delegação de SINTRA

#### Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	1.537,50	0
2. Fornecimentos e serviços externos:		
Água	0	
Eletricidade	0	
Correio	42,45	
Telefone e Internet	225,57	
Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	121,65	
Artigos para oferta e divulgação/merchandising	0	
Produção de folhetos	0	
Manutenção do Site	0	
Serviços especializados		
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	186,50	
4. Seguros		
5. Rendas das instalações	360,00	
6. Apoio a actividades	1.131,00	
7. Custos com Acções de Formação	0	
8. Organização de eventos de índole social ou cultural		
9. Diversos	190,00	
10. Outras Despesas (colónia e passeio)	5.694,00	
<b>T O T A L :</b>	<b>9.488,67€</b>	

#### Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural		
- ....	0	
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros		

- Venda de natal ,passeios ,etc.	1.375,00	
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	6.000,00	
3. Receitas diversas (quotas, saldos,etc)	1.012,00	
<b>T O T A L :</b>	<b>8.387,00</b>	
<b>Saldo:</b>	<b>- 1.101,67€</b>	

Sintra 13/02/2024

a Presidente

Maria Clarinda Rodrigues

<b>RESULTADO</b>	- 1.101,67€			
<b>SALDO DE CAIXA</b>	1.345,00€			
<b>SALDO BANCOS</b>		MONTEPIO	Á ordem 31.551,72€	A prazo

A Presidente

Maria Clarinda Rodrigues

**Associação Coração Amarelo (ACA)**  
**Rua Guilherme de Azevedo, nº 8 - r/c Dto**  
**1700-221 Lisboa**  
**Acta número sessenta e três**

Em cumprimentos do nº1 alínea b) do atº38 do estatutos estatuto da Associação Coração Amarelo (ACA) reuniu em 19 de março 2024, pelas quatorze horas e trinta minutos, na sede daquela Associação e Conselho Fiscal da mesma Associação - - - - -

A ordem de trabalhos teve como ponto único a " Análise dos documentos que constituem os Relatórios e Contas da ACA relativos ao exercício de 2023 ". - - - - -

Tendo-se procedido à apreciação dos documentos enviados pela " your " ( empresa de contabilidade) bem como os documentos enviados pela Direção Nacional e Delegações verifica-se a nível financeiro, não existir diferenças assinaláveis. - - - - -

Aponta-se, no entanto, como reserva, não ter sido relevada pela contabilidade O movimento de Proveitos e Ganhos e Custos e Perdas bem como a situação patrimonial das delegações : - - - - -

Delegação de Cascais - - - - -

Delegação de Bolseiros-Porto de Mós - - - - -

Assim, reitera o Conselho Fiscal que apesar do pouco movimento nestas delegações, deverá ser relevado na contabilidade todo movimento financeiro processado no ano. - - - - -

Concluindo, o Conselho Fiscal emite o seguinte parecer:  
Sem prejuízo das reservas expressas, devem ser Aprovadas as Contas constituídas pelos documentos Demonstração de Resultados e Balanço, bem como os relatórios de atividades apresentadas pela Direção Nacional e Delegações, referentes aos exercícios de 2023. - - - - -

Não havendo outros assuntos a tratar, foi encerrada a reunião. - - - - -

Para constar foi efectuado a presente Acta que vai ser assinada pelo Conselho Fiscal da ACA. - - - - -

Presidente: ( Maria Odete Duarte Silva)



Vogal: ( Maria João Arriaga e Cunha )



Vogal: ( Joaquim Nunes Barata )

