



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

ENGLOBAMENTO



EXERCÍCIO DE 2025

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS A 31 DE DEZEMBRO DE 2025 – ENGLOBALAMENTO

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
VENC. E IMPOSTOS	99119,01	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	287,16	
- Electricidade	728,24	
- Correio	549,68	
- Telefone e Internet	11121,45	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	9448,31	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	15134,84	
- Produção de folhetos	3118,52	
- Manutenção do Site	184,38	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	8283,21	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	3289,52	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	28923,64	
4- Seguros	3209,89	
5- Rendas das instalações	5363,82	
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica a	12224,32	
7- Custos com Acções de Formação	30,00	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	41170,39	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	270,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentePlataformã	270,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	20613,41	
12. Apoio a Utentes		
TOTAL	263339,85	
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	32401,45	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising	22,92	
- Livros		
- Outros Artigos e produtos	1388,30	
2. Quotas	9575,00	
3. Donativos	162421,38	
4- Subsídios e Apoios Institucionais	128339,84	
5- Receitas Diversas (discriminar se relevaREMB. IRS	20670,31	
TOTAL:	354819,20	
Saldo	91479,35	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Exercício de 2025

DIREÇÃO NACIONAL

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO
DIREÇÃO NACIONAL

Relatório de Atividades de 2025

1. Introdução

As atividades desenvolvidas na ACA pela Direção Nacional e pelas Delegações permitiram a concretização dos objetivos propostos no Plano de Atividades de 2025 . As estratégias e os objetivos delineados pela Direção Nacional para o ano de 2025 reforçaram a intervenção baseada no trabalho de articulação e proximidade com todas as Delegações.

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

Edição de livro” Memórias- Os meus versos do coração” de Balbina Gamito

Divulgação nos vários meios de Comunicação Social

Participação em colóquios, conferências, etc.

Agradecemos a todas as Delegações o empenho, motivação, 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

- Manutenção das tarefas administrativas na sede; organização de Assembleias Gerais presenciais, reuniões ordinárias da DN e com o CF, movimentos de tesouraria e contabilidade /controlo e reuniões com as Delegações e Comissões Instaladoras.

- Desenvolvimento do site da ACA como veículo privilegiado de comunicação com o exterior.

- Regularização das seguintes situações informáticas;

- Preparação de uma plataforma de gestão a nível nacional para registo de sócios, beneficiários, voluntários.

- Criação de novos cartões para identificação de sócios e cartões para os voluntários com fotografia.

- Continuação do recurso aos apoios diversos no exterior em regime pro bono, como; contabilidade, fiscalidade, apoio jurídico, autarquias e empresas, receção de bens (ex. computadores e outros) para a DN e para as delegações.

- 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.

Manteve-se ainda a colaboração presencial recíproca, com o objetivo de criar um “espírito de corpo ACA”, nomeadamente através de contactos frequentes entre todas as Delegações, agendando reuniões periódicas, individuais 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:

- Passagem da Comissão Instaladora de Odivelas a Delegação de Odivelas, com a respetiva ratificação em Assembleia Geral e Tomada de Posse.
- Extinção da Comissão Instaladora do Montijo; por impossibilidade profissional dos elementos da direção assegurarem o seu funcionamento.
- Apesar de a Câmara Municipal de Chaves, na pessoa da sua Vereadora Dra. Paula Chaves ter informado publicamente que iriam ceder uma sala numa escola pública para sede da Comissão Instaladora de Chaves tal situação não foi resolvida ainda durante 2025.
- Atribuídos às Delegações e às Comissões Instaladoras apoios económicos (mediante apresentação de projetos) e material de divulgação, livros e outros.
- Organização e participação em algumas atividades:
- Comemoração do 25º aniversário da ACA, no dia 20 maio de 2025 sob o tema “25 Anos a Fazer Boa Companhia”.

Este encontro foi preparado, organizado e realizado em parceria com o ISCSPP contando com a participação de professores e alunos e com a presença de mais de 300 participantes.

- Festas de aniversário das Delegações
- Participação no jantar Solidário organizado pela Delegação de Cascais.
- Presença no Concerto de Outono, organizado pela Delegação de Oeiras com a Orquestra de Oeiras e Cascais.
- Participação no Piquenique de Sintra organizado em parceria com a Câmara Municipal de Sintra
- Participação num passeio a Vila Viçosa organizado pela Delegação de Sintra
- Participação em várias Festas de Natal da iniciativa das Delegações.
- Participação em ações de formação promovidas pelas Delegações quer presenciais quer online .
- Dado apoio às delegações para aquisição e distribuição de Kits de emergência a distribuir aos beneficiários mais carenciados.

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 permanente do site

Das várias ações de divulgação destacamos os projetos “Um amigo Aqui à Mão” e “Retorno às Origens”, que sendo projetos de continuidade, visam abranger cada vez mais utentes das atuais 11 delegações.

Participação na Tertúlia “Atenção aos outros” com o tema “As pessoas idosas e a solidão” no IASFA em Oeiras.

Participação como palestrante nas “Jornadas de Cidadania 2025” promovidas pela Câmara Municipal de Moimenta da Beira, baseada na experiência de voluntariado da ACA.

Edição e lançamento do livro “Memórias - Os meus versos do Coração “de Balbina Maria Mateus Gamito da ACA de Sintra, com o patrocínio da junta da União de Freguesias de Santa Maria e S Miguel de Sintra.

Divulgações em órgãos de comunicação social com vista a angariação de sócios, voluntários e beneméritos.

Estabelecidos contatos com entidades locais; Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia e Misericórdias e outras organizações privadas.

Angariação de diversos apoios de empresas dos quais se destacam;

Cartão Solidário/REPSOL

BRISA

LIDL

INNOCENTI

SPG/POLARIS

ECS

HOTEL D.PEDRO LISBOA

EPUL e donativos no âmbito de processos judiciais e pessoas a título individual.

Aquisição de material para campanhas de divulgação ex , camisolas, canetas, chapéus de chuva, cartas de jogar, lanternas etc, e apoio na publicação de livros na área do envelhecimento e solidão

2.4. Atividades no âmbito de Parcerias, Protocolos e Acordos de Cooperação

- Continuação do 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.

- Manutenção das parcerias existentes, locais e a nível Nacional nas áreas de; medicina, apoio psicológico, cultura e lazer, etc, e elaboradas novas parcerias com:

Acústica Médica

Fundação Primavera

ISPA (Projeto Grief Diff)

Realização-de reuniões com parceiros já existentes para reforço dos laços.

2.5. Atividades de Formação para Dirigentes, Técnicos e VOLUNTÁRIOS

- Participação no congresso “Os Seniores no século XXI”

- Participação no 45º Congresso de Geriatria e Psicogerontologia, organizado pela Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia.

- Formação sobre Alzheimer e Testamento Vital.

- 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.

- Realizadas 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 2025.

- 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 2025

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
VENC. E IMPOSTOS		
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	287,16	
- Electricidade	444,99	
- Correio	165,63	
- Telefone e Internet	3870,71	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	1638,77	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	15060,11	
- Produção de folhetos	3118,52	
- Manutenção do Site	184,38	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	4305,00	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	3196,52	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	9968,16	
4- Seguros	144,26	
5- Rendas das instalações	2560,68	
6- Apoio a actividades das Delegações e CI's (rubrica a	6905,60	
7- Custos com Acções de Formação	0	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)		
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	270,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentePlataforma	170,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	1998,29	
12. Apoio a Utentes		
TOTAL	54288,16	
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural		
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros		
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas		
3. Donativos	129658,68	
4- Subsídios e Apoios Institucionais		
5- Receitas Diversas (discriminar se relevaREMB. IRS	14686,07	
TOTAL:	144344,75	
Saldo	86380,08	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

SALDOS DE BANCO E CAIXA A 31 DE DEZEMBRO 2025

MONTEPIO A PRAZO 80.000,00

A ORDEM..... 2.253,73

MILLENIUM A PRAZO.....5.031,15

A ORDEM.....39.178,88

B.P.I. A ORDEM.....111.254,92

CAIXA.....65,01

RELATÓRIO

E

CONTAS



**Delegação
de Agualva-Cacém**

Exercício de 2025

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E CONTAS DA DELEGAÇÃO DE AGUALVA-CACÉM

Exercício de 2025

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**
- 4. Caracterização dos utentes:**
- 5. Caracterização dos voluntários**
- 6. Conclusões**

ANEXOS:

- Contas do exercício**

1. INTRODUÇÃO

No ano de 2025, as atividades da Delegação de Agualva-Cacém, decorreram dentro da normalidade no apoio aos nossos Utentes e sócios, num percurso de continuidade às atividades desenvolvidas nos anos anteriores.

De todo o modo, a procura da nossa Associação para apoiar cada vez mais idosos que dele necessitam, foi algo prejudicada pela necessidade de mais voluntários e instalações exíguas que possibilitem o incremento de novas atividades em benefício dos nossos utentes, sócios e voluntários

A Delegação continua integrada na rede social das Autarquias, nomeadamente na CAIF – Comissão de Acompanhamento Integração às Famílias, com origem na União das Freguesias de Agualva-Cacém e no Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo (PMEASI) da Câmara Municipal de Sintra.

Para além dos Utentes referenciados pela Delegação, damos atenção a casos pontuais e isolados que necessitam da nossa intervenção.

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, procurámos que se realize uma a cada mês, embora por vezes isso não seja possível. Estas atividades são muito apreciadas quer pelos Utentes cuja mobilidade a isso permita, quer pelos sócios já que a esmagadora maioria tem mais de 65 anos.

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

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 Utentes, 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

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

O apoio aos Utentes resultou nos contactos presenciais para conversas, saídas de casa para o exterior, acompanhamento a consultas e exames complementares de diagnóstico, compras de bens essenciais, esclarecimento e ajuda nos benefícios da Segurança Social ou autárquicos de que possam usufruir. Para além destes, os contactos telefónicos têm-se revelado muito importantes no acompanhamento e mitigação da solidão e isolamento.

Quanto aos eventos sócio culturais, tema prioritário e importante para os nossos Idosos, observou-se a necessidade deste tipo de atividades, como um fator importante de convivência e do reforço do sentimento de pertença a uma Entidade com a qual se identificam.

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 nos anos anteriores, no decurso deste exercício as reuniões de Direção e de Voluntários realizaram-se de acordo com as possibilidades e a disponibilidade dos nossos Voluntários.

A nossa Voluntária Dr^a. 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 Agualva 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 Agualva 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

Visitas/Acompanhamentos e Apoio Administrativo	Horas
Visitas no Domicilio e em ERPIS a Utentes	881
Acompanhamentos a Serviços de Saúde	407
Acompanhamentos em Atividades de Lazer	335
Telefonemas de Apoio	528
Colaboração na Organização de Eventos	453
Reuniões de Direção e de Voluntários	139
Apoio ao Funcionamento da Delegação	2.217
Formação	119
Total de Horas	5.079

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 800 participantes, Utentes, Voluntários e Sócios foram:

- Passeio a Fátima com almoço com 51 participantes;
- Passeio ao Jardim Oriental Bacalhôa Buddha Eden com almoço com 27 Participantes;
- Ida ao teatro Politeama para com 31 participantes;
- Passeio ao Douro 3 dias com 27 participantes;
- Almoço de Aniversário da Delegação com 126 participantes;
- Colónia de Férias num Hotel do Luso de 5 dias com 55 participantes;
- Participação no Pic-Nic da Quinta da Riba Fria com 36 participantes
- Comemorações do S. Martinho, com 130 participantes;
- Almoço de Natal, com 153 Participantes;
- Espetáculos mensais integrados no projeto "Dias da Idade" da Câmara Municipal de Sintra com 130 participantes.

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 conseqüentemente 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. Umas (Formação Inicial) organizadas e realizadas por técnicos do Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra, online, e outras também de Formação Inicial pela Delegação de Lisboa, por formadoras igualmente da própria Associação.

4 Caracterização dos utentes

O ano de 2025 fechou com um total de 35 utentes, caracterizados conforme se indica:

4.1 Género

- Masculino: 6
- Feminino: 29

4.2 Movimento de utentes

- Movimento em 2025
- Entradas:7
 - Saídas: 7
 - Óbito: 4
 - Desistência: 3

4.3 Grupo etário

- 18-30:0
- 31-45: (1 feminino)
- 46-60:2 (1 Femininos, 1 masculino)
- 61-75:8 (5 Femininos, 3 masculino)
- +75: 24 (22 Femininos, 2 masculinos)

4.4 Estado civil

- Solteiro/a:3
- Casado/a:10
- Viúvo/a:20
- Divorciado/a:2

4.5 Agregado familiar

- C/agregado:10
- S/agregado:25

4.6 Situação/problema que determinou o pedido de apoio à ACA

- Isolamento/Solidão:13
- Isolamento/Doença:15
- Doença: 7

5 Caracterização dos voluntários

Abaixo se descrevem as diferentes características dos 38 voluntários no decurso do exercício de 2025:

5.1 Género

- Femininos: 29
- Masculinos: 9

5.2 Por Grupo Etário

- 18-30:3 (Femininos)
- 31-45:1 (Femininos)
- 46-60:6 (Femininos)
- 61-75:21 (14 Femininos; 7 Masculinos)
- +75: 7 (5 Femininos; 2 Masculinos)

5.3 Habilitações Literárias

- Ensino Básico: 9
- Ensino Secundário: 18
- Ensino Superior:11

5.4 Atividade profissional desenvolvida

- Ativos: 9
- Desempregados: 0
- Reformados: 29

6 Conclusões

Atendendo ao Plano de Ação e Orçamento elaborado para 2025, 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 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 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, 18 de Fevereiro de 2026

A Direção da Delegação de Aqualva-Cacém

Anexos

RELATÓRIO FINANCEIRO DO PERÍODO DE 1 DE JANEIRO A 31 DE DEZEMBRO DE 2025

1. Apresentação das Contas

As contas apresentadas respeitam ao período, de 1 de Janeiro de 2025 a 31 de Dezembro de 2025, cuja análise é sintetizada nos seguintes pontos:

- Saldo do Exercício
- Dívidas a Terceiros
- Saldo Bancário da Conta á Ordem
- Saldo em Caixa
- Execução Orçamental

As peças contabilísticas e os mapas auxiliares apresentados em anexo ao presente Relatório, iniciam-se com a integração dos saldos bancários existentes á data de 1 de Janeiro de 2025, estando organizados do seguinte modo:

- [Anexo I](#) – Balancete Plurianual com a discriminação das despesas e das receitas dos anos 2024 e 2025
- [Anexo II](#) – Mapa Anual do resumo das despesas e receitas por rubricas orçamentais, apuramento do resultado líquido e demonstração dos resultados
- [Anexo III](#) – Mapa da Execução Orçamental do Ano de 2025

O método de contabilização utilizado pela Delegação foi o da ótica de caixa, segundo o qual, as despesas e as receitas são contabilizadas no momento do pagamento e do recebimento.

1. Saldo do Exercício

O Saldo do Exercício relevado no Mapa Anexo II e que resulta da diferença entre as Receitas (36.684,30) e as Despesas (34.865,33) é positivo em 1 818,97 euros.

2. Dívidas a Terceiros

Em 31 de Dezembro de 2025, não existiam quaisquer dívidas a terceiros

3. Saldo Bancário da Conta á Ordem

O saldo bancário da conta á ordem em 31/12/2025 é de 30.492,71, conforme consta do Anexo II e do extrato bancário junto às peças contabilísticas

4. Saldo em Caixa

O valor em Caixa em 31/12/2025 é de 474,70 euros conforme consta do Anexo II

5. Execução Orçamental

Na execução do Orçamento de 2025, não se verificam-se desvios significativos, quer das despesas quer das receitas, com exceção das rubricas de Organização de Eventos em consequência de termos realizados dois eventos de mais de um dia e da rubrica de Apoio a Utentes com um desvio para mais despesa.

Quando comparamos as execuções dos Orçamentos dos anos de 2024 e 2025, verificam-se diferenças para mais no capítulo das Despesas com mais 6.668,51 euros e no capítulo das Receitas com mais 3.136,00 euros. Para estas diferenças o contributo maior é o das rubricas de Organização de Eventos, pela razão atrás referida. Importa salientar que o valor das Quotas diminuiu 478 euros euros, o que significa perda de sócios ou atraso no pagamento das quotas. Em resumo, em 2025 verificou-se uma atividade similar ao ano anterior. As disponibilidades financeiras tiveram um aumento de 1.818,97, situando-se no final do exercício, em 30 967,41 euros que é um indicador de uma boa saúde financeira.

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO
DELEGAÇÃO DE AGUALVA-CACÉM

Balancete de Tesouraria
Plurianual

ANEXO I

RECEITAS	2024	2025	Diferenças	DESPESAS	2024	2025	Diferenças
1. - ANGARIAÇÃO DE FUNDOS				2. - FORNEC. E SERV. EXTERNOS			
1.1 - ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS				2.1 - Água			
- Eventos de índole soc. ou cultural	21.575,02 €	27.320,00 €	5.744,98 €	2.2 - Electricidade	185,40 €	283,25 €	97,85 €
				2.3 - Correios	4,60 €	34,50 €	29,90 €
				2.4 - Telefone e internet	1.007,80 €	876,73 €	-131,07 €
				2.5 - Mat.Escrit Cons.Esped.e higiene	945,18 €	162,10 €	-783,08 €
1.2 - VENDAS				2.6 - Artigos para Oferta e Divulgação	0,00 €	0,00 €	0,00 €
1.2.1- Artigos de Merchandising	10,00 €		-10,00 €	2.7 - Produção de folhetos			
1.2.2 - Livros			0,00 €	2.8 - Manutenção do Site			
1.2.3- Outras Vendas			0,00 €	2.9 - Serviços Especializados	40,38 €	40,38 €	0,00 €
				2.10 - Trabalhos Gráficos e Impressão	60,00 €	15,00 €	-45,00 €
				2.11 - Ferramentas e utensílios	127,52 €	129,87 €	2,35 €
				3. - DESLOCAÇÕES EM SERVIÇO	650,42 €	764,45 €	114,03 €
				4. - SEGUROS		168,06 €	168,06 €
2. - QUOTAS	3.030,00 €	2.552,00 €	-478,00 €	5. - RENDA DAS INSTALAÇÕES	1.300,38 €	1.338,20 €	37,82 €
3. - DONATIVOS	1.816,89 €	1.708,30 €	-108,59 €	6. - APOIO A ACTIVIDADES	89,60 €		-89,60 €
4. - SUBS E APOIOS INST.	5.500,00 €	5.000,00 €	-500,00 €	7. - CUSTOS C/ ACÇ. DE FORMAÇÃO			0,00 €
5. - RECEITAS DIVERSAS	1.616,39 €	104,00 €	-1.512,39 €	8. - ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS	21.376,29 €	26.903,65 €	5.527,36 €
				9. - ORGAN.E CONV.ASS. GERAIS			
				10. - DIVERSOS	57,59 €		-57,59 €
				11. - OUTRAS DESP. E IMPREVISTOS			
				11.1- Apoio a Utentes	2.102,18 €	4.119,14 €	2.016,96 €
				11.2- Outras Despesas	249,48 €	30,00 €	-219,48 €
Total dos Rendimentos	33.548,30	36.684,30	3.136,00 €	Total dos Gastos	28.196,82	34.865,33	6.668,51 €

Resultado Anual	5.351,48	1.818,97	-3.532,51	Saldo existente em Caixa	92,13	474,70	382,57
				Saldo existente em Depósitos	29.056,31	30.492,71	1.436,40
				Total das Disponibilidades	29.148,44	30.967,41	1.818,97

ANEXO II

QUADRO DOS MOVIMENTOS DE RECEITA E DESPESA DE 1 DE JANEIRO A 31 DE DEZEMBRO DE 2025

RECEITA		DESPESA	
Tipo de Receita	Valor	Tipo de Despesa	Valor
Angariação de Fundos		Fornecimentos e Serviços Externos	1.541,83
Organização de Eventos	27.320,00	Deslocações em Serviço	764,45
Quotas	2.552,00	Seguros	168,06
Donativos	1.708,30	Renda das Instalações	1.338,20
Subsídios Institucionais	5.000,00	Organização de Eventos	26.903,65
Receitas Diversas	104,00	Custos Com Ações de Formação	0,00
		Diversos	
		Apoio a Utentes	4.119,14
		Outras Despesas	30,00
Total da Receita	36.684,30	Total da Despesa	34.865,33

APURAMENTO DE RESULTADOS LIQUIDOS

Receita-----	36.684,30
Despesa-----	<u>34.865,33</u>
Resultado do ano de 2025-----	<u>1.818,97</u>

DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS

Saldos em 1 de Janeiro 2025:		Saldos em 31 de Dezembro de 2025	
Em Depósitos à Ordem	29.056,31	Em Depósitos à Ordem	30.492,71
Em Caixa	92,13	Em Caixa	474,70
Total das Disponibilidades	29.148,44		
Resultados do ano de 2024	1.818,97		
	30.967,41	Total das Disponibilidades	30.967,41

RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Exercício de 2025

**Delegação
AMADORA**

Relatório de Atividades da Delegação de Amadora

Introdução

A Comissão Instaladora do Coração Amarelo da Amadora tomou posse em Janeiro de 2022, no ano seguinte passou a Delegação e, em Fevereiro de 2024, tomou posse a atual direção.

O ano de 2025 foi assim o terceiro ano da Delegação do Coração Amarelo da Amadora, no qual se sedimentaram os aspetos organizativos da Delegação.

A nível interno foi dada grande importância ao acolhimento, formação e acompanhamento dos voluntários.

Também os aspetos organizativos têm sido tidos em conta com o objetivo de melhorar a operacionalidade da delegação.

Manteve-se a articulação com a Santa Casa da Misericórdia da Amadora (SCMA) e a Associação Nacional de Famílias para a Integração da Pessoa Deficiente (AFID), que referenciam a maioria dos utentes, sendo feita avaliação periódica dos acompanhamentos em curso e de novas necessidades. Também as instituições de saúde, nomeadamente uma USF (Unidade de Saúde Familiar) e a URAP (Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados) têm vindo a referenciar novos utentes.

Verifica-se, entretanto, uma grande dificuldade no alargamento do número de voluntários. Os voluntários com vida profissional ativa, frequentemente mais jovens, têm referido limitações decorrentes das suas atividades laborais, enquanto, por parte dos mais velhos, têm surgido algumas limitações de saúde. Ainda que tenhamos recebido várias candidaturas para novos voluntários, poucos assumiram o compromisso de pertencer à Associação. Apesar da atenção nos contactos telefónicos, por email e reuniões presenciais, motivando, explicando o funcionamento e as condições para admissão, muitos desistem ou deixam de responder.

Internamente, a delegação manteve uma relação estreita com as outras delegações, em particular com a de Oeiras, para além da Direção Nacional, participando em todas as atividades para que é solicitada e proactivamente apresentando novas propostas.

Organização interna

Manteve-se em exercício a direção eleita para o quadriénio 2023/2027:

Maria Elisa Pires: Presidente

António Manuel da Costa Cabral Folgado: Tesoureiro

Maria Elsa Mateus Mourão: Vogal

Mariana Isabel Estevão dos Reis: Vogal

Ana Inês Kruecck Quintas: Vogal

A direção da delegação reuniu-se presencialmente todos os meses na primeira quarta-feira de cada mês de forma regular, e via zoom ou presencial, sempre

que necessário. Mensalmente houve também reunião da equipa de voluntários, cujo objetivo é a partilha de informações e experiências relevantes dos voluntários que já fazem acompanhamento de utentes e que inclui um momento de formação ou atividades motivacionais.

Atividades desenvolvidas com utentes

Visitas presenciais:

Realizaram-se 1150 visitas presenciais referentes a 24 utentes.

Foram feitos 10 acompanhamentos a consultas e exames realizados em Centros de Saúde e Hospitais.

Realizou-se também apoio extraordinário para acompanhar no domicílio uma utente enquanto o marido fazia exames ou ia a consultas.

Contactos telefónicos:

Iniciou-se em Outubro uma nova área de apoio chamada "Conversas com Carinho" cujo objetivo é acompanhar utentes que preferam este tipo de acompanhamento ou como alternativa ao acompanhamento presencial se não existir disponibilidade de voluntários para o fazer. Foram acompanhadas 4 utentes, tendo-se realizado 40 chamadas.

Foram ainda feitos inúmeros outros atendimentos telefónicos, que não foram contabilizados.

Formação

Todos os novos voluntários fizeram uma formação generalista realizada pela Câmara Municipal da Amadora e uma formação específica a cargo da Delegação de Lisboa do Coração Amarelo.

Mensalmente, na reunião de voluntariado, foram abordados diferentes temas, dinamizados por voluntários internos ou convidados externos, de que se salientam: "Vamos falar de Voluntariado", "Envelhecer sem ser velho", "Sons com Paixão" (música e poesia), "Os heróis não morrem" (apresentação do livro pela autora), "Da dor ao Amor" (Tertúlia poética com construção de poema pela equipa), "Reflexão sobre o envelhecimento" (partilha de experiências e reflexão sobre frases de vários autores sobre o tema), "Depressão no idoso" e "A Sabedoria da Árvore" (apresentação deste livro pela autora).

Protocolos

Manteve-se ativo o protocolo com a Santa Casa da Misericórdia da Amadora, que se iniciou em 2023 e com a AFID iniciado em 2024.

Relações institucionais

A nível local:

A Delegação faz parte do Conselho Local de Ação Social da Amadora (CLAS) tendo-se feito representar em todas as reuniões, participando ativamente nos grupos de trabalho para que é solicitada.

Todos os voluntários do Coração Amarelo da Amadora fazem parte do Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal da Amadora.

Na celebração do Dia Internacional do Voluntariado, em Dezembro, a Delegação recebeu o Diploma de Mérito como entidade promotora do voluntariado no Concelho da Amadora.

A Delegação fez-se representar na tomada de posse dos órgãos autárquicos da Junta de Freguesia da Falagueira- Venda Nova.

Na 1ª Feira da Saúde e Bem Estar da Amadora, a Amadora Compassiva (movimento que neste concelho promove a construção de uma comunidade mais compassiva e que cuide nos momentos desafiantes da vida) esteve presente com um stand no qual foi feita a divulgação do Coração Amarelo por elementos da Amadora Compassiva e também desta Delegação, apelando aos visitantes para participarem de algum modo nas atividades e objetivos do Coração Amarelo da Amadora.

Foi proposta à CMA que apoiasse económica e logisticamente o projeto "Pedalar sem idade", que não foi aceite. A CMA estava disposta a ser parceira, devendo a nossa delegação assumir os custos. Por manifesta falta de recursos, humanos e financeiros, este projeto não avançou.

Internamente na Associação Coração Amarelo:

A Delegação da Amadora esteve presente nas atividades relacionadas com a vida da Associação Coração Amarelo, nomeadamente nas Assembleias Gerais, no evento de comemoração dos 25 anos, no Encontro Nacional que se realizou em Porto de Mós, no aniversário da Delegação de Odivelas e na festa de Natal da Delegação da Oeiras.

Participou nas iniciativas dinamizadas pela Fundação Primavera, tendo em conta a enorme importância da possível assessoria que possa daí advir.

Participou também na realização do vídeo comemorativo do 25º aniversário, indicando e acompanhando utentes a serem filmados e colaborando nas entrevistas realizadas a voluntários.

A delegação participou ativamente no desenho e desenvolvimento da informatização das bases de dados, prevendo-se o início da sua implementação no primeiro trimestre de 2026.

Realização de eventos e celebrações

Foi realizada pelo Natal uma festa que para além de convívio e celebração incluiu um momento cénico a cargo de voluntários e convidados. Contou com a presença de utentes, sócios e voluntários, para além de representantes de autarquias, outras delegações e da Direção Nacional da ACA.

Caracterização de utentes, voluntários e sócios

Utentes

Ao longo do ano foram feitos 24 acompanhamentos presenciais e 4 por telefone (Conversas com Carinho).

Estavam ativos no final do ano, 26 utentes, sendo apenas 2 do sexo masculino. Recebemos 4 novos utentes e deixaram de ser acompanhados 2, por morte e por desistência.

A referenciação dos utentes foi feita na quase totalidade por IPSS do Concelho.

Voluntários

A Delegação conta com 32 voluntários, com idades entre os 28 e os 82 anos. Estão ativos 24 voluntários, sendo que 4 deles desempenham outras tarefas que não a intervenção direta com utentes. Existem 8 voluntários atualmente sem disponibilidade para acompanhamento. A equipa de voluntariado é maioritariamente feminina, sendo apenas um elemento do sexo masculino.

Sócios

No final de 2025 existiam 32 sócios na Delegação da Amadora.

Relatório de contas

A Delegação da Amadora, à data de 31 de dezembro, tinha um saldo acumulado positivo de 2738,12 €, como se pode constatar na Demonstração de Resultados que se anexa. A maior despesa refere-se à manutenção da conta bancária. As receitas provêm fundamentalmente das quotas e vendas de livros, nomeadamente "EmVelhoSer com Humor(istas)", sendo que alguns donativos provieram também da venda de livros e artigos de divulgação.

Delegação da Amadora da Associação Coração Amarelo	
Demonstração de Resultados de 2025	
Custos/Despesas (em €)	Valor (€)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários	0
2. Fornecimentos e serviços externos	0
- Água	0
- Electricidade	0
- Correio	17,16
- Telefone e Internet	36
- Material de escritório/consumíveis/Expediente e Higiene	4,19
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	0
- Produção de folhetos	0
- Manutenção do site	0
- Serviços especializados (incl. g/p serviços de contabilidade)	0
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	0
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	14,74
4. Seguros	0
5. Rendas das instalações	0
6. Apoio a atividades das Delegações e CIs	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, sonativos, etc.)	0
11. Outras despesas e imprevistos (rubrica residual)	0
12. Apoio a Utentes	0
13. Despesas Bancárias	49,92
TOTAL	122,01
Proveitos/Receitas	0
1. Angeração de fundos	0
1.1. Organização de eventos:	0
- Eventos de índole social ou cultural	0
1.2. Vendas	0
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.	0
- Livros	105
- Outros artigos e produtos	0
2. Quotas	480
3. Donativos	96
4. Subsídios e Apoios Institucionais	0
5. Receitas Diversas (discriminar se relevante)	0
TOTAL	681
Saldo (Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)	558,99
Saldo no banco	2629,66
Valor em numerário	108,46
Saldo Acumulado	2738,12

Conclusão

A Delegação tem mantido grande entusiasmo e dinamismo, com o objetivo de melhorar a organização interna, acolher os voluntários atuais e aumentar o seu número, bem como alargar o número de utentes para assim cumprir a sua missão. Salienta-se o trabalho de equipa com a Direção Nacional que acolhe as propostas e está sempre disponível para apoiar e esclarecer as Delegações.

A relação com o poder local e as instituições parceiras tem sido estreitada e o Coração Amarelo é reconhecido como uma força importante para minimizar o isolamento e a solidão no Concelho da Amadora.

Apesar dos desafios para alargar o número de voluntários, que é comum a outras instituições a nível nacional, será mantido o esforço de ir mais longe, depositando grande confiança no apoio que a Fundação Primavera poderá dar.

A Direção da Delegação da Amadora da Associação Coração Amarelo

11 de fevereiro de 2026

Fátima Eliza Brito Castanheira Queiroz

RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Exercício de 2025

**Delegação
CASCAIS**

RELATÓRIO DE ATIVIDADES – 2025

Com as saídas e conseqüentes entradas de alguns elementos, que integram a Direção da Delegação de Cascais, em abril de 2025, e posteriormente em outubro do mesmo ano, sentiu-se uma instabilidade em assegurar um trabalho de continuidade, que vinha sendo desenvolvido, uma vez que foi necessário integrar os novos elementos nos projetos de reestruturação da Delegação de Cascais, com Empenho – Compromisso e Espírito de Equipa.

O principal objetivo 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, fator 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 de 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 Afeto.

Principais atividades

- Situações de atendimento à comunidade – reuniões de direção – reuniões com a Direção Nacional da ACA.
- Reuniões com as voluntárias que apoiam os utentes, e têm como objetivo refletir e partilhar experiências no acompanhamento aos utentes.
- Contatos telefónicos pontuais e outros periódicos com as utentes, para escutar e dar conforto, aos seus estados de alma.
- Todo o trabalho de organização interna e administrativo. Atualização da base de dados de sócios, envio de circulares a todos os sócios para renovação e regularização de quotas.
- A Delegação de Cascais, tem um projeto JUNTOS NO COMBATE À SOLIDÃO, na Plataforma da Divisão de Voluntariado da Câmara de Cascais, onde as candidatas a voluntárias se inscrevem para fazerem o curso básico de voluntariado, acompanhado de entrevistas de perfil de seleção.



- Entrevistas ONLINE com as candidatas a voluntárias, ações de formação inicial, em articulação com A Equipa Técnica da Delegação de Lisboa da ACA.
- A equipa da Delegação de Cascais, apostou em projetos atrativos, mais dinâmicos para captar jovens a trabalharem as comunidades, e, ainda se encontram em curso.

No dia 1 de outubro – Dia Internacional do Idoso, foi organizado pela Delegação de Cascais, um jantar solidário no Centro Cultural de Cascais, com o objetivo de captar sócios, donativos e voluntários e em simultâneo projetar a Delegação de Cascais nas Comunidades Envolventes.

Cascais, 14 de fevereiro de 2026

A Direção

Casimira Vaz

**Demonstração de resultados até 31 de Dezembro 2025
da Delegação de CASCAIS**

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Electricidade		
- Correio	5,35 €	
- Telefone e Internet	638,10 €	1.286,30 €
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	568,12 €	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	74,73 €	
- Produção de folhetos		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	113,00 €	
4. Seguros	18,80 €	
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	3.067,55 €	
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10. Diversos (Quotas em organismos afins, apoios, etc.)	100,00 €	
11. Outras despesas: Bancos	99,72 €	
T O T A L :	3.399,07 €	4.685,37 €

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	3.010,00 €	
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.		
- Feiras diversas		
- Outros artigos e produtos		
2. Quotas	371,00 €	
3. Donativos	5.000,00 €	
4 - Subsídios e Apoios Institucionais		
5 - Receitas Diversas (discriminar se relevante):	360,00 €	
T O T A L :	8.741,00 €	8.741,00 €
Saldo (Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)		4.055,63 €

A Direção da Delegação de Cascais

RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Exercício de 2025

(S/ATIVIDADE)

**Comissão Instaladora
de
CHAVES**

RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Exercício de 2025

Delegação

LISBOA

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Exercício do ano 2025

ÍNDICE

1. Introdução
2. Atividade de gestão
3. Descrição e reflexão da intervenção da Equipa Técnica
 - 3.1 Animação Sociocultural
 - 3.2 Serviço Social
 - 3.3 Psicologia
 - 3.4 Terapia Ocupacional
4. Conclusões

ANEXOS

1. Contas do exercício

1. Introdução

O ano 2025 reafirmou a importância da proximidade reforçando as relações entre voluntários, equipa técnica e utentes, de acordo com a missão da Delegação de Lisboa, como resposta aos desafios do envelhecimento e do isolamento social.

O plano de ação foi cumprido. Foram articuladas todas as ações nos territórios da nossa área de influência e ainda contámos com vários donativos de particulares e empresas, bem como o crescimento de número de voluntários e sócios.

Ao longo do ano de 2025, a ação continuou no combate e minimização dos efeitos do isolamento social e da solidão havendo um aumento de atividades intergeracionais e de novas experiências sociais. De referir ainda que o voluntariado que assume o papel central foi-se diversificando desde o acompanhamento telefónico, ao presencial no domicílio e à participação nas atividades socioculturais. Esta participação permitiu a melhoria (em alguns casos) da qualidade de vida e bem-estar no processo da solidão não desejada e no isolamento sociocultural.

Este relatório apresenta um balanço das atividades desenvolvidas durante o ano de 2025, destacando o impacto do trabalho conjunto entre a instituição, os voluntários e os parceiros locais. Mais do que números ou iniciativa, este documento reflete o valor das relações sociais e de parcerias construídas e o compromisso contínuo em minimizar os efeitos do processo de envelhecimento em solidão não desejada.

2. Atividade de gestão

Os donativos foram identificados como um dos pontos fracos da Delegação tendo sido assumido já em 2024 como um dos objetivos tentar aumentar o seu nível. Nesse ano atingimos o nosso valor mais significativo, mas em 2025 ainda assim conseguimos angariar um total de donativos monetários de 3 037,20€ entre os quais destacamos o donativo do Projeto Esperança (800,00€), da Microsoft (1.792,00€) da Cofidis (268,80€) e ainda de particulares (176,40€).



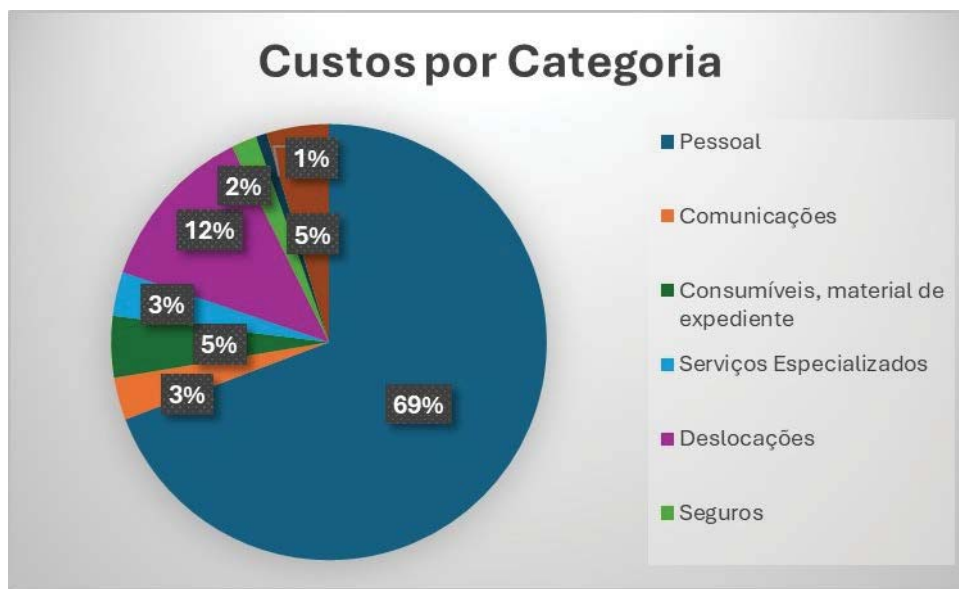
Destacamos ainda a comparticipação da nossa DN no pagamento dos Kits de Emergência que distribuímos a 100 utentes mais sós e que atingiu o valor de 4.322,90€.

Mais uma vez este ano, dentro da quadra natalícia, a Delegação recebeu o apoio em géneros da Quinta dos Jugais e Cofidis, Bi4all e do Grupo Mello sempre com vista à melhoria dos apoios prestados aos utentes.

Relativamente aos sócios, a 31 de dezembro, a Delegação de Lisboa contava com 72 sócios ativos, com quotas regularizadas no valor de 2 495€, 17 sócios (2024: 39 sócios) com as quotas por regularizar num total de 942€ (2024:1 150,00€). Destacamos o esforço de recuperação de quotas em atraso que nos permitiu um encaixe de quotas em dívida de 1 507€. Ao contrário do que vinha sucedendo em anos anteriores não houve em 2025 qualquer desistência devido a não pagamento de quotas, e houve ainda a entrada de 9 novos sócios. Sendo os sócios a base regular de entrada de fundos, são um pilar fundamental para a gestão de tesouraria da Delegação pelo que assumimos como objetivo para 2026 a angariação de 25 novos sócios.

Quanto às despesas, os custos mais significativos prendem-se naturalmente com os custos com pessoal incluindo os impostos e as contribuições para a Segurança Social que representam cerca de 69% do total das despesas (87 955.01€), os maiores

valores prendem-se com as deslocações de utentes, voluntários e direção, num total de 15 844,40€, para um custo médio mensal de 1320,53€. Estes custos representam 12% do total de despesas da Delegação e tem crescido significativamente não obstante medidas de mitigação (acordo com a Retalis, utilização benemérita de carrinha da Terapeuta Ocupacional). Assim temos um crescimento de cerca de 49,5% ainda assim menor que o crescimento das atividades que praticamente duplicou.



Em 2025, defrontámo-nos novamente com alterações do quadro de pessoal, com 2 rescisões de contrato de trabalho, que nos custaram 6.807,93€ de indemnizações contratuais.

3. Descrição e reflexão da intervenção da Equipa

3.1. Animação Sociocultural

A Animação Sociocultural (ASC) assenta na promoção da autonomia pessoal e da convivência humana, estando enraizada num conjunto de valores e princípios que visam a melhoria da qualidade de vida da comunidade. (Código Deontológico do Animador Sociocultural, 2010)

Continuámos a apoiar pessoas em situação de solidão e isolamento e neste contexto, a ASC assume um papel fundamental, ao promover uma vida mais ativa, participativa e socialmente integrada, contribuindo para a melhoria do bem-estar físico e psicológico dos utentes.

Ao longo do ano, desenvolvemos um conjunto diversificado de atividades socioculturais, planeadas de acordo com os interesses e necessidades dos utentes, abrangendo áreas como a arte, o movimento, a estimulação cognitiva, a saúde e bem-estar, a música e a cultura, entre outras, promovendo experiências significativas e momentos de convívio.

Durante o ano foram realizadas 32 atividades de grupo e, a utentes que por diferentes motivos necessitaram de um acompanhamento individualizado realizou-se 5 visitas domiciliárias.

Importa ainda referir que os utentes que participam nas atividades socioculturais foram maioritariamente convidados através da Linha de Apoio Telefónico ou pelo secretariado, passando a função para a animadora sociocultural sempre que necessário.

Conselho de Voluntários

No decorrer do último ano foi criado o Conselho de Voluntários, com o objetivo de promover um maior envolvimento dos voluntários nas atividades socioculturais e reforçar a articulação com a equipa técnica. Neste âmbito, realizou-se uma sessão de apresentação do conselho, onde foram clarificados os seus objetivos.

A participação dos voluntários nas atividades socioculturais continua a revelar uma mais-valia significativa para utentes e para a equipa. A sua presença contribui para a redução do sentimento de solidão, promovendo momentos de convívio e lazer, reforçando laços afetivos e a manutenção de hábitos culturais.

Foi com o apoio dos voluntários que se tornou possível manter e reforçar a dinâmica das atividades ao longo do ano, bem como alargar o convite a um maior número de utentes. Para além da presença junto dos utentes, os voluntários assumiram também funções de apoio às atividades, maioritariamente em tarefas de carácter logístico, como os transportes.

Ao nível da metodologia, as articulações estabelecidas mantiveram-se, por via telefónica, tendo sido realizados 316 contactos.

Atividades

O envelhecimento constitui um fenómeno cada vez mais presente na sociedade, podendo implicar alterações significativas na vida das pessoas, nomeadamente ao nível da saúde, da autonomia e da participação social. Estas mudanças podem contribuir para o aumento da dependência, do isolamento social, de sentimentos de

solidão e de diminuição da autoestima, tornando fundamental a criação de respostas que promovam um envelhecimento digno, ativo e participativo.

Neste sentido, ao longo do ano, desenvolvemos um conjunto diversificado de atividades socioculturais de carácter lúdico-recreativo, tendo sido realizados, para efeitos de convite e acompanhamento dos utentes, 920 contactos telefónicos.

Estas atividades foram avaliadas pelos utentes e voluntários, permitindo recolher feedback relevante para o ajuste, melhoria contínua e planeamento de futuras ações. Importa ainda referir que, no âmbito da concretização destas atividades, foram realizados 165 contactos com parceiros, os quais desempenham um papel fundamental no apoio logístico, na dinamização de momentos e na facilitação de recursos.

De seguida, apresenta-se uma descrição das atividades desenvolvidas, organizadas por tipologia.

Animação ao Domicílio

Em 2025, manteve-se um número reduzido de visitas de animação no domicílio, semelhante ao registado no ano anterior. Este facto prende-se essencialmente com a gestão de tempo disponível da técnica e com as necessidades globais do grupo, tendo sido assegurado o acompanhamento possível dentro dos recursos existentes.

Ainda assim, a animação no domicílio continua a assumir um papel relevante, sobretudo junto de utentes que, por limitações físicas, psico-emocionais ou constrangimentos arquitetónicos, não conseguem participar regularmente nas atividades socioculturais. Este acompanhamento não se restringe apenas a estes casos, sendo também aplicado utentes que frequentam as atividades, sempre que se verifica a necessidade de um acompanhamento mais próximo.

As visitas podem ser desencadeadas por sinalização da equipa técnica ou por iniciativa dos voluntários, com diferentes objetivos, nomeadamente: acompanhar a integração de novos utentes nas atividades, avaliar o bem-estar de utentes já acompanhados, conhecer novos casos e aferir a necessidade de um plano de intervenção mais individualizado, ou apoiar a intervenção do voluntário de proximidade.

Conselho de Utes

Foi realizada uma sessão do Conselho de Utes, em 2025, no mês de setembro, com o objetivo de avaliar as atividades desenvolvidas durante o primeiro semestre e

perceber em que medida estas iam de encontro às expectativas, interesses e necessidades dos utentes.

Apesar de se tratar de um momento de avaliação e reflexão, optou-se por integrar dinâmicas próprias de outras tipologias de atividades, como ateliers e tertúlias, de forma a tornar a sessão mais interativa, participativa e acessível ao grupo. Esta metodologia permitiu uma maior expressão de opiniões, partilha de experiências e envolvimento dos utentes no processo de avaliação e planeamento das atividades futuras.

Tertúlia Amarela

A Tertúlia Amarela é uma atividade de carácter regular, dinamizada no Espaço Sensorial. Este espaço encontra-se preparado para ser adaptado consoante a dinâmica de cada sessão e as características do grupo, permitindo uma maior flexibilidade na organização do ambiente, dos materiais e da disposição dos participantes, de acordo com os objetivos definidos para cada momento.

Estas atividades contam, em média, com a participação de cerca de 20 a 25 utentes, assumindo um papel relevante na promoção do convívio, da partilha e da participação ativa. As principais razões para a ausência dos utentes prendem-se, sobretudo, com condições meteorológicas adversas (períodos de muito frio ou muito calor) e com a realização de consultas médicas ou sessões de fisioterapia.

A Tertúlia Amarela constitui um espaço de reflexão e partilha, onde são abordados, mensalmente, diversos temas de interesse para o grupo. As temáticas são definidas com base nas preferências, interesses e vivências dos utentes, promovendo o seu envolvimento no planeamento das sessões.

Mês	Tema	Dinamizador
Janeiro	Sustentabilidade	Alunos da licenciatura em Animação Sociocultural da ESELx
Fevereiro	Saúde Oral	Alunas da Faculdade de Medicina Dentária
Março	Literacia Digital	Centro Social Paroquial do Campo Grande
Abril	Manual do Medicamento	LISBONPH
Maio	Passeio Olivais	Utente
Setembro	Sismos e Tsunamis	Proteção Civil
Dezembro	Tertúlia Natalícia	Técnica de Animação Sociocultural

Este projeto tem uma grande relevância na vida dos participantes, proporcionando momentos de expressão de opiniões, partilha de experiências pessoais, reforço de laços sociais e reencontro com o grupo. As tertúlias promovem também a estimulação cognitiva, a comunicação em grupo e o fortalecimento da autoestima.

Contrariamente aos Ateliers, a Tertúlia Amarela envolve um grupo de maior dimensão, o que, por vezes, torna desafiante a exploração aprofundada de determinados temas. Nesses casos, recorreu-se à criação de subgrupos, permitindo uma maior participação individual, facilitando a escuta ativa e promovendo um conhecimento mais próximo entre os participantes.

De forma global, as Tertúlias Amarelas contribuíram para a promoção do bem-estar, da socialização, da autonomia e da participação ativa dos utentes, afirmando-se como um espaço seguro de diálogo, reflexão e convivência ao longo do ano.

Atelier de Arte, Cultura e Lazer

Ao longo do ano de 2025, os Ateliers de Arte, Cultura e Lazer assumiram-se com uma atividade de grande destaque. Esta tipologia de atividade revelou-se muito apreciada pelos utentes, que demonstram um elevado interesse e motivação para participar, manifestando vontade de integrar os ateliers de forma regular.

Dinamizados no Espaço Sensorial, um espaço criado especificamente para o desenvolvimento de atividades de carácter artístico, de interesses culturais e de lazer, respondendo de forma direta aos objetivos desta intervenção.

Face à crescente manifestação de interesse por parte dos utentes, optou-se por aumentar o número de convites ao longo do ano. Assim, consoante o tema, os objetivos definidos e o tipo de trabalho a desenvolver, os ateliers foram realizados com grupos de dimensão variável, podendo envolver grupos mais pequenos (até 10 participantes) ou grupos maiores (até 20 participantes).

Mês	Tema
Janeiro	Corações Amarelos
Fevereiro	Arte em Grupo
Março	Rastreios de Saúde Oral
Abril	Danças Tradicionais
Maio	Monotípica Simétrica
Junho	Santos & Sardinhas
Agosto	Descobrir a cor
Setembro	Em movimento

Dezembro	Atelier Natalício
----------	--------------------------

Procurou-se, sempre que possível, constituir grupos o mais homogêneos possível, o que facilitou a ajuda entre pares, promoveu uma maior autoestima e potenciou a troca de ideias.

Verificou-se, ao longo das atividades, uma maior colaboração entre participantes, bem como o fortalecimento de laços afetivos dentro do grupo. Os voluntários também aderiram de forma muito positiva a esta atividade, passando a ocupar um lugar mais ativo no grupo, não apenas a nível logístico, mas também na participação e partilha durante as sessões, o que contribuiu para o enriquecimento das dinâmicas e para reforço do convívio intergeracional.

Projeto Intergeracional AO ENCONTRO

O Projeto Intergeracional AO ENCONTRO é desenvolvido em parceria com a Associação Resgate, na Escola Secundária Josefa de Óbidos, tendo como principal objetivo a criação de um espaço de partilha, encontro e diálogo entre utentes, voluntários e alunos do 3º ciclo de ensino.

Este projeto promove a aproximação entre diferentes gerações, valorizando a troca de experiências, saberes e vivências, contribuindo para o desenvolvimento social, emocional e relacional de todos os participantes. Através do contacto intergeracional, pretende-se combater o isolamento social dos utentes e, simultaneamente, sensibilizar os alunos para as questões do envelhecimento, da empatia e da cidadania ativa.

O ano letivo de 2024/2025 correspondeu ao segundo ano de implementação do projeto, tendo sido realizada a transição para uma nova turma. A adaptação a este novo grupo decorreu de forma positiva, sendo alcançados os objetivos inicialmente propostos e verificados resultados satisfatórios ao nível da participação, envolvimento e interação entre os diferentes intervenientes.

Em 2025, deu-se início ao ano letivo de 2025/2026, no período compreendido entre os meses de setembro e dezembro, tendo sido mantida a mesma turma por vontade expressa dos alunos, que manifestaram interesse em continuar a receber a Delegação. Os temas abordados ao longo deste período foram: sustentabilidade, *Good Deeds Day*, música e o natal.

Hora do Conto – Contos com o Coração para Crianças

O projeto Hora do Conto é desenvolvido em parceria com a Escola Básica Rainha D. Estefânia/Hospital e realizou-se ao longo dos meses de janeiro, março, outubro e novembro. Nos meses em que não foi possível a realização das sessões, tal deveu-se a períodos de pausa letiva ou à indisponibilidade das crianças no horário da

atividade, situação que ocorre maioritariamente por estarem a realizar tratamentos ou a tomar medicação.

O projeto Hora do Conto promoveu a leitura de histórias em formato online, dinamizadas por um voluntário, que recorre à sua criatividade e imaginação para proporcionar às crianças um momento de evasão à rotina hospitalar, num contexto lúdico e acolhedor.

Paralelamente, tem-se vindo a incentivar a participação ativa dos alunos da escola, desafiando-os a enviar um desenho alusivo à história ouvida. Estes desenhos são posteriormente partilhados com o voluntário, que manifesta grande reconhecimento pelo feedback recebido, permitindo-lhe perceber o impacto e a importância da sua intervenção junto deste público.

Mês	Tema	Promotor
Fevereiro	Concerto Solidário “Passa por mim no Campo Grande”	Com o Programa Sempre Acompanhados
Junho	Arraial Santos & Sardinhas	Equipa da Delegação de Lisboa
Julho	Dia dos Avós	Cofidis
	Sarau	Técnicas ASC e PSI
Setembro	PICNIC Delegação de Sintra	Equipa da Delegação de Lisboa
Outubro	Dia do Idoso	Grupo de Trabalho dos Olivais

O número de crianças participantes varia consoante a situação de saúde no momento de cada sessão, sendo habitualmente entre 1 a 2 alunos por sessão.

Outras atividades

Ao longo do ano, foram realizadas ainda outras atividades que não se enquadram nas tipologias apresentadas anteriormente. Estas ações surgem, maioritariamente, de parcerias com diferentes entidades e têm demonstrado grande aceitação por parte dos utentes.

Prevê-se a sua repetição em 2026, continuando a diversificar a oferta.

Gestão de Redes Sociais

Em 2025, manteve-se uma presença ativa nas redes sociais, com um total de 76 publicações no Facebook e 30 publicações no Instagram. A criação do Instagram em maio, por ocasião da celebração dos 25 anos da Associação, permitiu atingir novos públicos e expandir a divulgação do trabalho desenvolvido.

Através destas plataformas, promovemos as atividades e eventos em que participamos, incentivamos o voluntariado, partilhamos dicas, estudos e sugestões, entre outras publicações relevantes para a comunidade ACA. Desta forma, conseguimos chegar a utentes, familiares, voluntários e parceiros, sendo também um meio para captar novos voluntários e estabelecer novas parcerias.

Toda a informação divulgada nas redes sociais é igualmente disponibilizada no site da Associação, cuja gestão não é da responsabilidade da equipa da técnica.

3.2. Serviço Social

No âmbito do acompanhamento social à população idosa, a assistente social desempenhou, ao longo de 2025, um papel fundamental na identificação de necessidades e na promoção do bem-estar e da inclusão social dos beneficiários. A intervenção incidiu na avaliação das situações sociais, na elaboração e monitorização de planos de acompanhamento individual, bem como no apoio regular a idosos em situação de isolamento, solidão ou vulnerabilidade.

Foi assegurada a articulação com famílias, voluntários e entidades da comunidade, promovendo o reforço das redes de apoio e o acesso a direitos, prestações sociais e respostas sociais adequadas. A assistente social participou igualmente no trabalho em rede, no encaminhamento para serviços e no encaminhamento de situações de risco, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e para a concretização da missão da Delegação de Lisboa.

Parâmetros de análise

- **Caracterização da população**

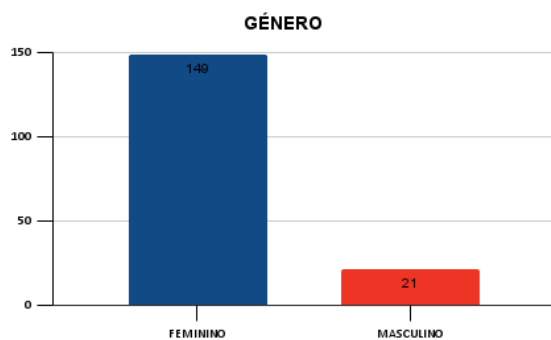


Gráfico 1

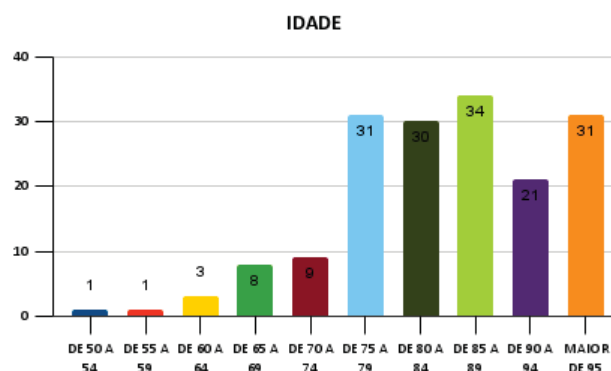


Gráfico 2

Nos gráficos 1 e 2 podemos constatar a existência de 170 beneficiários apoiados pela Delegação de Lisboa no ano de 2025. De um modo geral, os gráficos evidenciam que a amostra é maioritariamente do sexo feminino evidenciando-se a faixa etária dos 85 aos 89 anos. No entanto, é notório uma prevalência relevante na faixa etária dos beneficiários > de 90 anos. Deste modo, concluímos um aumento da longevidade na cidade de Lisboa.

Importa ainda realçar que comparativamente ao ano transato, a Delegação de Lisboa apoiou mais 52 utentes.

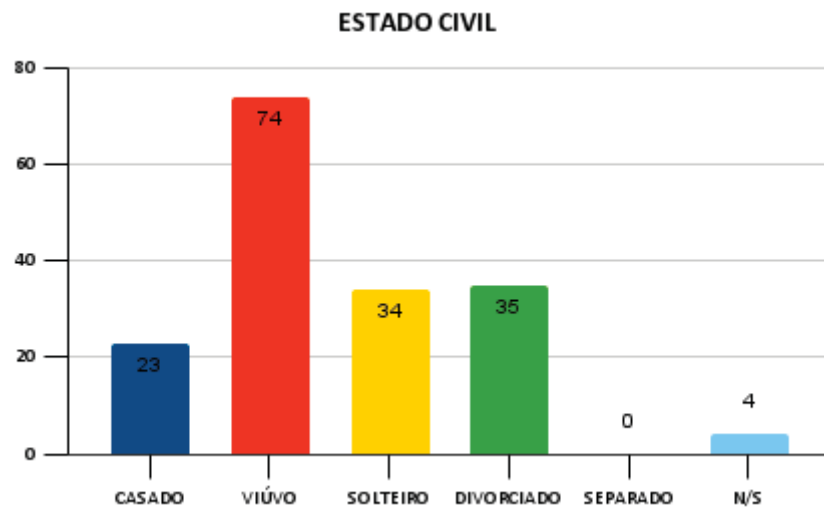


Gráfico 3

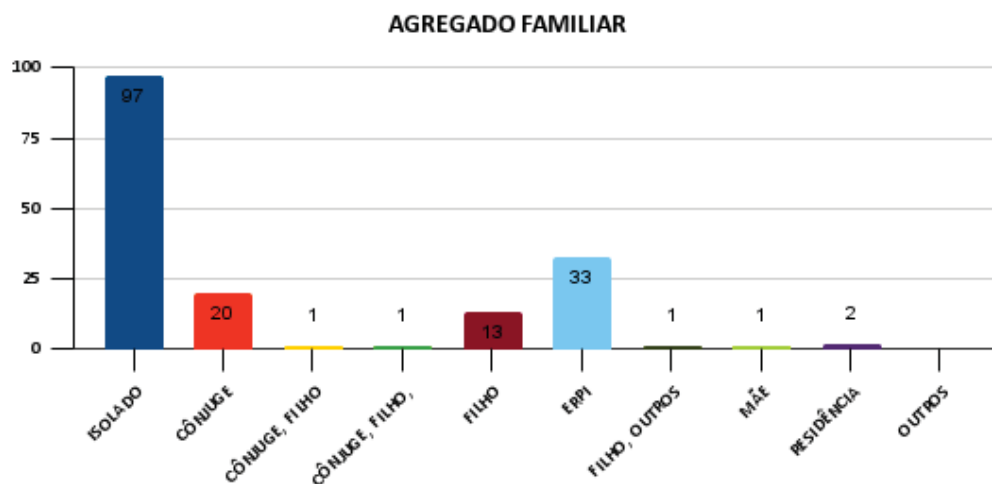
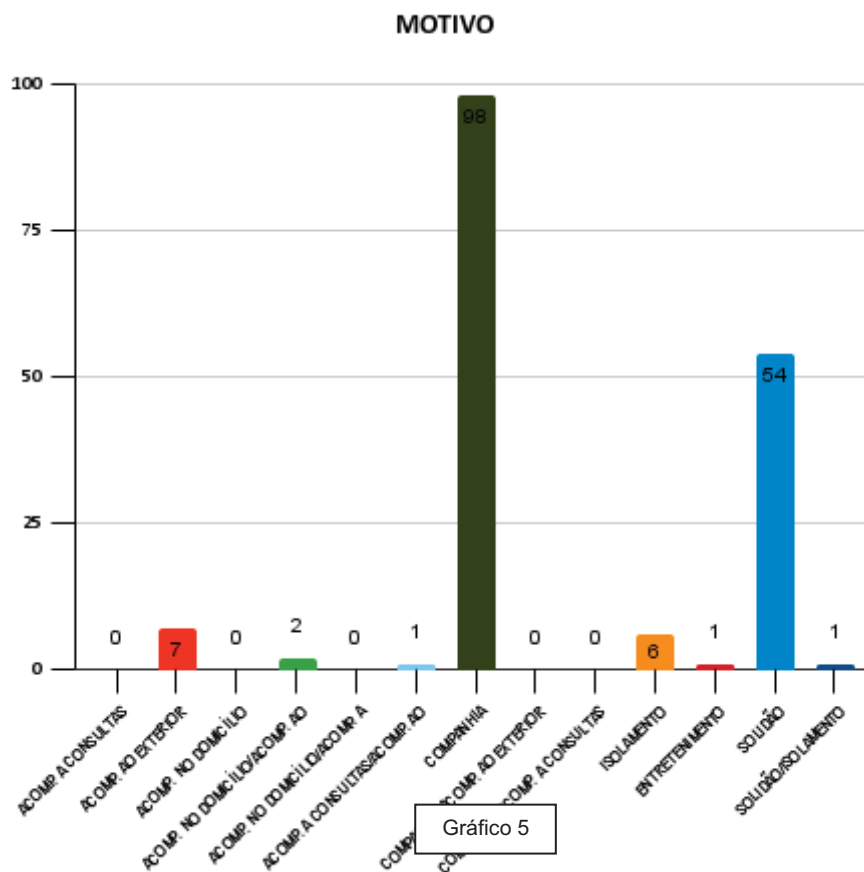


Gráfico 4

A predominância do estado civil “viúvo” (gráfico 3) está fortemente correlacionada com a prevalência do agregado familiar “isolado” (gráfico 4). Numa população envelhecida, depreendemos que esta relação é expectável pelo aumento da esperança de vida nos nossos beneficiários no ano 2025. Após a viuvez, muitos idosos passaram a viver sozinhos, quer por ausência de familiares próximos, quer por manutenção da residência própria e autonomia funcional.

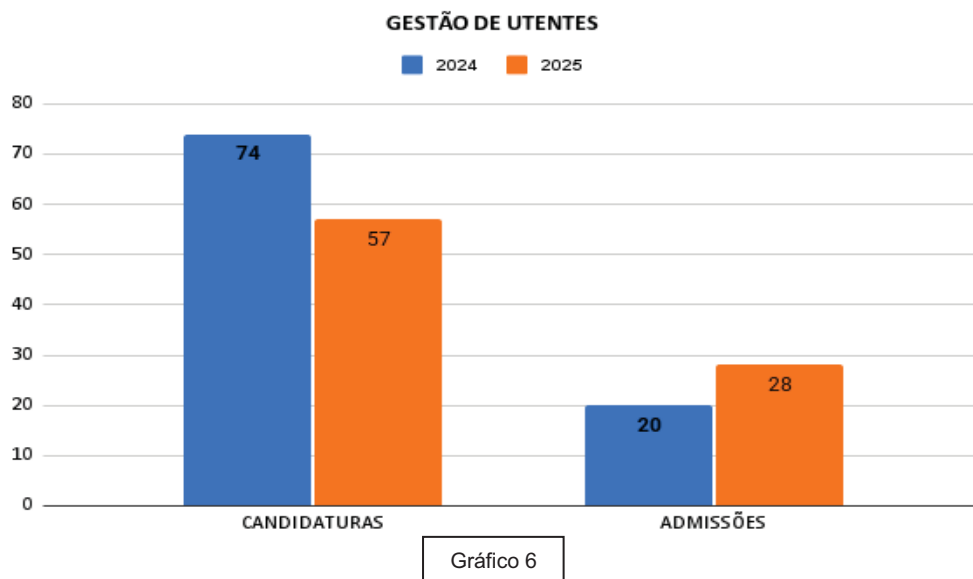
Esta ligação sugere que a viuvez é um fator determinante do isolamento habitacional, refletindo transformações nas estruturas familiares tradicionais. E este facto reflete-se no gráfico 5 que nos mostra que as principais razões pelas quais é necessária a intervenção da Delegação de Lisboa são o isolamento e a solidão. Mediante estas duas premissas verificamos a necessidade urgente de “companhia”. Importa realçar que esta conclusão não se refletiu somente no ano 2025, mas em todos os anos que decorreram desde a criação desta Delegação.



- Metodologia de intervenção**

A intervenção social com pessoas idosas baseia-se numa abordagem

integrada, multidimensional e centrada na pessoa, considerando o isolamento e a solidão como focos de risco social. No entanto, e antes de abordarmos este tema importa refletir sobre o número de candidaturas rececionadas pela Delegação de Lisboa assim como, o número de admissões.



Ao observarmos o gráfico 6, verificamos que mediante os mesmos indicadores, o número de candidaturas sofreu um decréscimo de 2024 para 2025. No entanto, em relação às admissões, houve um acréscimo de 8 utentes. Esta situação resulta do período em que a psicóloga clínica assumiu as funções de Diretora Técnica da Delegação e à adaptação da nova assistente social.

Face à conjuntura apresentada, importa fazer referência à metodologia de intervenção:

1 – Visitas domiciliárias

As visitas domiciliárias realizadas pela assistente social assumiram um papel central na intervenção da Delegação de Lisboa junto da população, permitindo uma avaliação direta e contínua das atividades da vida diária, do contexto familiar e das necessidades sociais dos utentes.

No ano de 2025 foram efetuadas 38 visitas domiciliárias juntamente com a psicóloga clínica, no âmbito do processo de admissão/avaliação. Número esse que se manteve próximo do registado no ano 2024, evidenciando a continuidade e estabilidade do trabalho desenvolvido nesta fase

inicial. Relativamente às visitas domiciliárias de acompanhamento, em 2025 registaram-se 60 visitas o que representa um aumento significativo face a 2024 onde foram realizadas 32 visitas de acompanhamento. Este crescimento reflete um esforço da intervenção social contínua, orientada para a monitorização regular das situações sinalizadas, a prevenção do agravamento de situações de risco e a promoção do bem-estar e da autonomia dos beneficiários.

2 – Contato telefónico

O contato telefónico continuou a ser o meio tecnológico mais utilizado para a comunicação. Este canal é fundamental tanto para o contato com os utentes, como para a articulação com a rede de suporte. Ao longo do ano, registaram-se um total de 475 contatos telefónicos efetuados pela assistente social. Os mesmos foram essenciais para assegurar uma comunicação ágil, contínua e eficaz. Deste total de 475 ligações, destaca-se que 28 corresponderam à articulação com candidatos a utentes, 371 foram ligações de articulação com utentes já em acompanhamento e 76 ligações foram realizadas no âmbito da articulação com parceiros. Esta segmentação evidencia a eficiência do contato telefónico enquanto ferramenta de articulação, garantindo uma resposta integrada e coordenada, tanto no âmbito da admissão de utentes como no acompanhamento contínuo e na colaboração com a rede de parceiros.

3 – Reuniões da Equipa Técnica

No ano de 2025, foram realizadas 28 reuniões de Equipa Técnica, enquanto em 2024 ocorreram 37. Embora tenha existido uma redução no número de reuniões, a sua importância manteve-se inalterada. As reuniões da equipa interdisciplinar assumem um papel essencial na metodologia de intervenção da assistente social. Além disso, permitem a partilha de informação sobre os utentes, a articulação de estratégias entre as diferentes áreas de competência e a definição de intervenções integradas e coerentes.

4 – Reuniões da Equipa Técnica e Direção da Delegação

As reuniões entre a Equipa Técnica e a Direção da Delegação de Lisboa desempenharam um papel crucial na resolução de casos complexos com utentes. Estas reuniões permitiram a partilha de informação estratégica, a tomada de decisões e a coordenação de respostas integradas. Ao envolver a liderança, assegurou-se o alinhamento institucional, recursos adequados e uma intervenção mais eficaz. Em 2025 registaram-se 21 reuniões deste tipo, face a 16 em 2024, evidenciando um

reforço na articulação e na capacidade de resposta.

Trabalho em rede

No ano de 2025 foram realizadas algumas reuniões ao nível da Rede Social/CLAS para auscultação e avaliação do trabalho realizada nas Comissões Sociais de Freguesia e por sector de intervenção, construindo assim um novo Plano de desenvolvimento Social para a Cidade de Lisboa. A Delegação de Lisboa participou em três momentos de discussão e reflexão.

O trabalho no âmbito das comissões sociais de freguesia tem uma importância para a Delegação, pois são espaços de troca de experiências e planeamento de atividades. Além disso, são estabelecidos contactos com os técnicos de apoio para a identificação de situações que a Delegação de Lisboa pode apoiar.

De referir, que no ano de 2025, retomámos a nossa atividade com o Núcleo Executivo dos Olivais onde a Delegação de Lisboa esteve presente em três reuniões.

Tal como no ano transato, continuamos a estabelecer contatos com as várias entidades existentes na comunidade, sendo que no ano 2025 destacamos o Projeto RADAR da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e o Projeto “Sempre Acompanhados” do Centro Social e Paroquial do Campo pelo elevado número de pedidos de acompanhamento.

De salientar que a Delegação continua a realizar a sua intervenção nas 24 freguesias da cidade de Lisboa.

Divulgação da ACA – Delegação de Lisboa

A divulgação do trabalho da ACA – Delegação de Lisboa é elemento essencial para dar visibilidade à sua missão, sensibilizar a comunidade para as problemáticas do envelhecimento e facilitar a identificação de novas situações de voluntariado. Ao longo do ano, a maioria das ações de divulgação foram realizadas em faculdades, feiras de voluntariado e participação em eventos de outras delegações perfazendo um total de 15 presenças da assistente social da Delegação de Lisboa. Estas ações permitiram alcançar diversas faixas etárias promovendo a consciência social e incentivo ao envolvimento físico, nomeadamente através do voluntariado.

O voluntariado constituiu um pilar fundamental, sendo indispensável para a continuidade e sustentabilidade da missão. Contribuem de forma decisiva para o acompanhamento, a escuta ativa, ajuda e o apoio das pessoas, reforçando o impacto

da ação de referência da Associação Coração Amarelo – Delegação de Lisboa na cidade de Lisboa.

4 – Coordenação Técnica

A coordenação técnica assume um papel central no funcionamento da Delegação de Lisboa, garantindo a coerência, qualidade e continuidade da intervenção desenvolvida junto da população idosa. Esta função foi assegurada no ano 2025 pela assistente social, cuja atuação foi fundamental para a organização, acompanhamento e supervisão técnica das respostas da Associação.

As reuniões técnicas com a equipa multidisciplinar são um espaço de articulação, reflexão, discussão casuística, planeamento de estratégias e procedimentos a adotar. Permitiram discussão de assuntos técnicos uniformizando práticas e construir intervenções integradas, consistente e centrada na pessoa idosa.

3.3. Psicologia

Acompanhamento a Voluntários e Utentes

A gestão dos voluntários continuou a ser o foco principal desta área, tanto no recrutamento como na formação e acompanhamento dos mesmos. Para além desta gestão, também se realizou um acompanhamento mais próximo aos utentes quer em domicílio quer através de atendimento telefónico e houve uma maior participação nas atividades.

Desta forma, durante o ano de 2025, foram realizadas 38 visitas de avaliação com a Assistente Social e foram realizadas 72 visitas de acompanhamento, o que representa um aumento face aos valores do ano passado.

É de enfatizar que cada vez mais são encaminhados e acompanhados processos de utentes com características relacionais muito específicas, que pretendem também eles voluntários/as com condições de horário ou de personalidade específicos, o que dificulta o processo de atribuição. Apesar deste facto, foram realizadas 18 visitas de apresentação, havendo um aumento de 260% face ao ano passado.

As avaliações de perfil dos utentes e dos voluntários/as são cruciais, para que se possa proceder a um *match* bem-sucedido que perspetive a possibilidade de uma relação duradoura e securizante para ambos. Atualmente os voluntários/as que temos recebido são, na sua maioria, pessoas em idade ativa, com pouca disponibilidade de horário e, muitas vezes, com poucas experiências de relação com pessoas idosas, por isso tão importante é o processo de recrutamento, seleção e formação. Ao longo do

ano 2025 foram rececionadas 82 candidaturas para voluntários/as, o que representa uma diminuição de 15% em relação ao ano anterior. A dificuldade no recrutamento e manutenção de voluntários é uma problemática crescente e transversal. Foram realizadas 30 entrevistas de avaliação e 21 entrevistas de confirmação. Apesar de continuar a haver uma discrepância entre estes valores, que representa a desistência durante o processo de recrutamento, durante 2025, houve uma menor taxa de desistência ao longo do processo em comparação com o ano passado (30% de desistências em 2025 vs. 74% de desistências em 2024).

Durante o ano de 2025 foi realizado um esforço ativo para a recuperação do contacto mensal com todos os voluntários, por se achar importante este acompanhamento mais próximo e um contacto mais presente da Delegação. Também se recuperou o acompanhamento mais frequente dos utentes através do contacto telefónico. Desta forma, foram realizadas 707 articulações com os voluntários (aumento de 211%), 121 com candidatos a voluntários (redução de 60%) e 476 com utentes (aumento de 447%). Os registos encontram-se nos processos de utentes e/ou voluntários/as.

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. Ao longo do ano, a psicóloga esteve presente em 23 reuniões de equipa e 19 reuniões de equipa com a Direção da Delegação.

Em 2026 pretende-se uma melhoria no acompanhamento de utentes e voluntários, através de uma mudança de metodologia, nomeadamente, através de Gestão de Caso e de auto reporte semanal por parte dos voluntários.

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

A formação inicial continua a ser crucial para que os voluntários/as conheçam os pressupostos de atuação da Associação e para que tenham oportunidade de explorar antecipadamente possíveis situações que poderão surgir no âmbito do voluntariado. A Delegação de Lisboa tem também a responsabilidade de prestar formação às outras Delegações a nível Nacional, em formato online.

Assim, no ano de 2025, a Delegação realizou 5 formações iniciais para a delegação de Lisboa e 3 formações iniciais para as restantes delegações.

Em 2026, pretende-se que haja uma oferta mensal de formação para as delegações, como solicitado pelas mesmas.

Formações/ Participação em Eventos

Durante o ano de 2025, a psicóloga participou em 6 eventos de divulgação da Associação, destacando-se a ação realizada na Diaverum – Clínica do Saldanha, a apresentação realizada no âmbito do curso para a FEDECAJA da Colômbia e a participação no Dia Aberto da USF Oriente. De resto, mantivemos a presença em diversas feiras de voluntariado nas Universidades.

Caracterização de Voluntários

No ano de 2025, a Delegação de Lisboa contou com a colaboração de 118 voluntários/as com a caracterização abaixo descrita:

- Sexo: Feminino – 98; Masculino – 20.
- Grupo etário: 18 aos 25 anos – 21; 26 aos 40 anos – 34; 41 aos 65 anos – 36; mais de 66 anos – 27.
- Habilitações Literárias: 3º ciclo - 4; Ensino secundário – 27; Ensino superior – 87.
- Situação Profissional: Ativo – 72; Reformado – 16; Estudante – 24; Desempregados – 6.
- Como conheceram a ACA: Comunicação Social – 15; Amigos ou familiares - 21; Outras instituições – 24; Site ACA – 36; Universidade – 4; Motor de busca – 6; Redes sociais – 11; Chat GPT – 1.

No ano 2025 foram encerrados 50 processos por motivos de indisponibilidade relacionada com a situação laboral ou de saúde.

Voluntariado Empresarial

Grupo José de Mello

No âmbito da responsabilidade social das empresas, o Grupo José de Mello manteve a parceria com a Associação Coração Amarelo – Lisboa. Em 2025, contribuíram com cabazes de Natal com produtos de higiene.

Cofidis

A Cofidis continua a apadrinhar a Delegação de Lisboa, através de ofertas de cabazes de natal e da especial comemoração do Dia dos Avós. No âmbito do voluntariado de proximidade “Tempo Juntos” foram recrutados 6 voluntários, estando atualmente 5 a realizar voluntariado de proximidade num modelo mais flexível de visitas quinzenais intercaladas com contactos telefónicos.

Bi4all

No âmbito da responsabilidade social da empresa, a Bi4all contribuiu com cabazes de Natal com produtos de higiene e de incontinência.

Voluntariado Jovem

Ao longo do ano de 2025 foram estabelecidos vários contactos com o mundo académico e participamos em várias feiras de Voluntariado nas universidades.

Voluntariado intergeracional

Em parceria com o Colégio Salesianos de Lisboa, 8 estudantes realizaram, durante 3 meses, visitas regulares a 4 utentes residentes na Fundação Lar dos Cegos, voluntariado esse realizado no âmbito da disciplina de Cidadania.

Linha de Apoio Telefónico

A Linha de Apoio Telefónico continuou a ser realizada por um grupo de 6 voluntários. As chamadas de uma das zonas de atuação foram mantidas pela colega do secretariado, devido à ausência temporária de uma das voluntárias. No final do ano foi adicionada uma nova voluntária para realizar as chamadas de uma zona que estava em falta.

No ano de 2025 foram efetuadas 2764 chamadas. Os assuntos mais relevantes estiveram associados à componente de saúde, às questões associadas à família e à questão da solidão.

Com as mudanças na equipa técnica, desde setembro, o apoio fornecido à LAT foi realizado pela psicóloga. A monitorização e acompanhamento que é realizado aos registos que os voluntários realizam, serve de matéria de intervenção para a equipa que semanalmente reúne para discussão de casos.

Observações finais

Durante o ano de 2025 houve um maior envolvimento da psicóloga no contacto com utentes e voluntários, no sentido de haver um acompanhamento mais próximo a ambos. Surge como objetivo para 2026 a mudança da metodologia de atuação para a metodologia de Gestão de Caso, por forma a realizar um acompanhamento técnico regular que complemente o apoio fornecido pela Linha de Apoio Telefónico.

Entre os meses de agosto e setembro de 2025 verificou-se uma alteração na Equipa Técnica com a contratação de uma nova Assistente Social e com o papel de Diretora Técnica a ser assegurado, provisoriamente, pela Psicóloga. Todas estas mudanças

refletiram-se, temporariamente, no modo de atuação da Equipa, que teve de se ajustar às mudanças vividas.

Em 2026 pretende-se um maior investimento de tempo no recrutamento de voluntários com recurso a plataformas como a Bolsa do Voluntariado e no acompanhamento mais próximo a voluntários e utentes.

4.3 Terapia Ocupacional

Avaliação e Intervenção de Terapia Ocupacional

A atuação da terapeuta ocupacional, em regime de trabalho a tempo parcial, visa promover a autonomia e a participação nas atividades do dia-a-dia de utentes com dificuldades físicas, cognitivas, emocionais ou sociais.

A intervenção foca-se em três pilares principais:

- **Pessoa:** capacidades, hábitos e interesses.
- **Ambiente:** barreiras físicas, sociais e culturais.
- **Ocupação:** atividades significativas (tudo o que a pessoa realiza).

O **voluntário** acompanha semanalmente os utentes, observando as alterações na autonomia e reportando à terapeuta, permitindo a aplicação de estratégias facilitadoras individualizadas.

Principais metas da intervenção:

- Promover a independência nas atividades de vida diária.
- Adaptar o ambiente para maior segurança e acessibilidade.
- Estimular as ocupações significativas e participação social.
- Capacitar os voluntários para um acompanhamento eficaz.

Atividades de Intervenção e Articulação

Visitas de Avaliação e de Acompanhamento

Tipo de visita	Número
Visitas de avaliação	18
Visitas de acompanhamento	45
Visitas com parceiros	38

Análise:

- **Visitas de avaliação:** identificam as necessidades individuais, dando início aos planos de intervenção.
- **Visitas de acompanhamento:** garantem a continuidade da intervenção e ajustes de estratégias.
- **Visitas com parceiros:** fortalecem a articulação interinstitucional e o acesso a recursos complementares.

Articulações com Utentes, Voluntários e Parceiros

Tipo de articulação	Número
Articulação com utentes	627
Articulação com voluntários	115
Articulação com cuidadores informais	15
Articulação com parceiros	186

Análise:

- A comunicação com os **utentes** permite acompanhar como estão e convidar para participar nas atividades.
- O contato com os **voluntários** serve para dar estratégias e apoio nas atividades.
- A articulação com **cuidadores informais** inclui técnicos de outras instituições ou familiares.
- O contato com **parceiros** garante a colaboração e a mobilização de recursos quando necessário.

Reuniões e Formação

Atividade	Número
Reuniões de equipa técnica	20
Reuniões com direção da delegação	12
Reuniões com parceiros	10
Formação inicial para voluntários	4

Análise:

- As **reuniões de equipa** permitem troca de informações, discussão de casos e definição de estratégias.
- As **reuniões com a direção da Delegação de Lisboa** mantêm a direção atualizada e permitem discutir os assuntos pendentes.
- As **reuniões com os parceiros** variam conforme os temas a tratar.
- A **formação inicial dos voluntários** explica a filosofia da Associação Coração Amarelo, a sua logística, a dinâmica e o trabalho realizado.

Projetos e Divulgação

Projeto/Atividade	Número
Postais de aniversário	111
Grupos terapêuticos (Conversa puxa Conversa)	10
Divulgação no Facebook	12
Outras atividades	6

Análise:

- **Postais de aniversário:** realizados pelos alunos e voluntários da Faculdade de Letras, reforçam vínculos emocionais e reduzem a solidão.
- **Grupos terapêuticos (Conversa puxa Conversa):** dinamizados por uma colega (psicóloga) dos Sempre Acompanhados, promovem o convívio, a autoestima, a participação social e a discussão de temas significativos para os utentes.
- **Divulgação no Facebook:** aumenta a visibilidade dos projetos e envolve a comunidade.
- **Outras atividades:** incluem passeios culturais e atividades em grupo de estimulação cognitiva e motora.

4. Conclusões

A Delegação de Lisboa tem uma intervenção assente em três eixos: utentes, grupo e comunidade. O ano de 2025 potenciou uma intervenção mais próxima dos utentes e voluntários, através das inúmeras e diferente atividades realizadas, priorizando o bem-estar dos utentes, tendo em conta o impacto que as atividades grupais têm perante a complexidade do fenómeno a que respondemos.

A continuidade de facilitar o transporte aos utentes para as atividades continua a ser a forma mais assertiva de garantir a participação dos utentes e envolve-los no planeamento, na organização das atividades de acordo com as experiências anteriormente vividas, as memórias e capacitando-os para inserirem grupo que permitem construir inclusivamente relações sociais de amizade. Por outro lado, e no âmbito das competências da equipa multidisciplinar não foram descuradas as ações que levaram à vigilância das capacidades motoras, cognitivas e emocionais, extremamente importantes para aspetos relacionados com a autoestima, autonomia e qualidade de vida.

Salientamos que foi um ano muito importante ao nível das parcerias, em diferentes sectores da sociedade e ao nível da rede social, um ano de consolidação em mais freguesias, como novos contactos e identificação de novos utentes. Sabemos que continua a ser um desafio dar resposta a pedidos de pessoas que se encontram fragilizadas do ponto de vista emocional, cognitivo e psicológico, casos que respondem a especificidades muito complexas associadas à saúde mental. Dito isto, será uma das prioridades para o ano 2026 no âmbito das ações formativas da Delegação.

A Academia do Bem-Estar tem como finalidade uma atuação em diferentes perspetivas sensoriais, com uma oferta diversificada de atividades na promoção de saúde, sociabilização e estimulação cognitiva. Durante o ano transato verificámos a importância das duas áreas de intervenção: terapia ocupacional e animação socio cultural, no exercício das atividades e na complementaridade de atuação, quer seja individual e/ou no domicílio, em grupo ou em comunidade. Dar Sentido de Vida é uma das áreas mais importantes deste projeto. Sendo que no decorrer do ano 2025, com a intervenção das áreas acima referidas, foi notório a contribuição para um envelhecimento mais ativo e saudável.

Este documento serve de descrição e de reflexão das inúmeras frentes de intervenção que a Delegação de Lisboa enfrenta diariamente e não menos importante, o reconhecimento e a valorização dos voluntários que colaboram com a missão, dos parceiros que mantêm a confiança, da articulação em Rede Social profícua e

DELEGAÇÃO DE LISBOA



consolidada no terreno e dos cuidadores que se revêm nas boas práticas desenvolvidas pela Delegação de Lisboa.

Lisboa, 10 fevereiro de 2026

A Direção da Delegação de Lisboa

JF
B

Demonstração de resultados até 31 de Dezembro 2025
da Delegação de Lisboa

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	64 403.62	87 959.01
- Impostos (TSU, IRS, FC)	23 555.39	
2. Fornecimentos e serviços externos		13 704.31
• Água	0	
• Electricidade	0	
• Correio	196.17	
• Telefone e Internet	3 809.15	
• Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	5 777.98	
• Artigos para oferta e divulgação/merchandising	0	
• Produção de folhetos	0	
• Serviços especializados (Servilimpe, Springzone e Your Care, Extincendios)	3 551.86	
• Consultoria (YOUR)	334.56	
• Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	34.59	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	15 846,40	
4. Seguros	2 395.11	2 395.11
5. Rendas das instalações	1 044.94	1 044.94
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	1 183.53	1 183.53
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais	0	0
10. Diversos (Quotas em organismos afins, apoios, etc)	0	0
11. Outras despesas: Bancos	232.52	232.52
12. Outras despesas: Florista,...	4 688.78	4 688.78
T O T A L:	127 054.60	127 054.60

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
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	2 495.00	
3. Donativos - ACA	3 037.20	
4. Subsídios e Apoios Institucionais	117 309.84	
5. Receitas Diversas (discriminar se relevante):	<u>5 316.70</u>	
Juros de aplicações bancárias	730.00	

Comparticipação "Kits Emergência"	4 586.70	
T O T A L:	128 158,74	128 158,74
Saldo		1 104.14
(Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)		

Nota: o ano de 2025, saldou-se por um superavit de 1 104,26€ explicado por quatro situações excecionais:

- a) um nº anormal de rescisões de contrato laboral (2 numa equipa de 5 colaboradoras);
- b) dois pagamentos excecionais, um relativo aos telemóveis em uso na Delegação tendo em Janeiro sido regularizado a despesa anual de 2024 e outro a uma desinfestação necessária na Sede por invasão de baratas e roedores
- c) do lado das receitas, recuperação de quotas de sócios em atraso

Situações de carácter excepcional

Rescisões de contrato de trabalho (a)	6 807.93
Telecomunicações do ano anterior (b)	1 736.00
Desinfestação da Sede (b)	344.40
Recuperação de quotas em atraso (c)	-1.507.00

<u>Total</u>	<u>7 381.33</u>
---------------------	------------------------

Sem estas situações, teríamos um excedente de **8 485,47€**

Assinalamos ainda que pela primeira vez recebemos juros (730€ brutos) na sequência de uma aplicação a prazo (depósito bancário a prazo) que se constituiu em 2025.

A Direção da Delegação de Lisboa

Maria José Rebelas
P.ª Joana Figueiredo

J. Chapert
Tesoureira

RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Exercício de 2025

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

(não apresentou as Contas de 2025)

**Comissão Instaladora
da
MADEIRA**

Relatório Anual e Contas 2025

Delegação do Coração Amarelo da Madeira

1 Informações de Compito Geral

A delegação do Coração Amarelo da Madeira, no ano civil de 2025, viu-se confrontada com alteração de sede, pois partilha instalações com todos os movimentos laicos da Igreja, facto esse que nos fez estar num limbo, aguardando sair de um local e sem condições estruturais ainda, para se instalar noutro.

Não obstante, permaneceu perseverante, seguindo as suas premissas orientadas para:

Ponto 1 Divulgação da Delegação Coração Amarelo Madeira à comunidade regional, especialmente através dos media;

Ponto 2 Prospeção de voluntários/utentes para a associação;

a) Formação e acompanhamento dos voluntários.

b) Inscrição e seguimento dos utentes.

Ponto 3 Parcerias formais e/ou informais com entidades e instituições regionais e locais, criando uma rede facilitadora de proximidade para divulgação e acompanhamento dos casos.

2 Atividades de gestão corrente

A principal tarefa do ano de 2025 foi a estabilização dos ritmos de trabalho, pois deparamo-nos com poucos, e sempre os mesmos, disponíveis para trabalhar e encetar novas abordagens.

Era igualmente preocupação nossa, poder recorrer a candidaturas a Programas de Apoio Financeiro, que sem sede definida novamente, nos impediu de saber em que concelho tal nos seria permitido.

A divulgação, nos jornais regionais e na RTP Madeira, que acontece repetidamente, trouxe-nos alguns voluntários, mas muito poucos sócios e mecenas, facto para o qual teremos de desenvolver estratégias de cativação.

Os corpos dirigentes, bem como os seus voluntários mantiveram reuniões e contacto permanente, não só para operacionalizar os pedidos que foram surgindo, bem como para manter a equipa coesa e funcional, apesar das flutuações.

Face ao trabalho desenvolvido, que neste momento ronda 30 casos em acompanhamento, muitos desses em Santa Cruz, concelho limítrofe ao Funchal, o que motivou abertura de extensão, facto que veio a concretizar-se no início de 2026, novamente acolhidos pela Cúria, partilhando instalações na Paróquia de São Pedro, em Santa Cruz, com todos os outros movimentos católicos.

Atividades em desenvolvimento no âmbito do apoio direto

Internamente estamos a criar fluxos de trabalho e informação, que carece de sistematização, nomeadamente:

- registo e análise dos pedidos de apoio (tipo de pedido, situação sócio familiar e outras), com definição de prioridades no atendimento;
- elaboração do ficheiro de beneficiários, voluntários e sócios;
- modelos de apoio e acompanhamento aos beneficiários;
- circuito de encaminhamento de situações para outras entidades, quando necessário;
- prospeção de atividades de carácter recreativo e cultural, de acordo com as expectativas, interesses e capacidades individuais das pessoas apoiadas, para possível implementação.

3 Parcerias

- No ano de 2025, reunimos com o Instituto de Segurança Social da RAM, tendo feito chegar súmula sobre o nosso trabalho, que foi divulgado junto da rede de colegas de Serviço Social da RAM;

- Estabelecemos informalmente parceria com o Centro Comunitário da Madeira, onde os nossos beneficiários são convidados a participar em atividades lúdico/recreativas. No ano de 2025, tivemos 17 utentes a participar nas marchas populares, tendo a Delegação da ACA na RAM, apoiado, através de mecenato, nos trajes e enfeites necessários, num valor que ascendeu os 1.000 euros.
- Com o mesmo organismo, Centro Comunitário Regional, procedemos à recolha graciosa de brinquedos novos, junto de estabelecimentos sensíveis à atividade da ACA, que distribuímos pelos netos dos nossos utentes e de outros beneficiários do referido Centro Comunitário. Esta atividade foi muito apreciada por todos e inspiradora para novas abordagens.

A nossa aposta deverá passar muito por redes de trabalho e colaboração.

Conclusão

O ano de 2025, apesar de desafiador, com instabilidade a nível de estrutura de acolhimento como sede, e de, por vezes, esgotamento de quadros técnicos, que se mantêm poucos e permanentemente os mesmos, proporcionou-nos abertura a parcerias com outras entidades, ampliando grandemente a divulgação do nosso trabalho e propiciando uma diversidade de intervenções, mais criativas e inclusivas.

A nossa atuação, apesar de desenvolvida a ritmo cadenciado, tem se mostrado de vital importância para os beneficiários, quer sejam utentes, quer sejam voluntários, que demonstram amiúde, a sua gratidão e o seu gosto em participar e fazerem parte desta “família”.

Funchal, 21 de fevereiro de 2026.

RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Exercício de 2025

**Delegação
ODIVELAS**



Relatório de atividades e contas 2025

Relatório de atividades 2025

A delegação o de Odivelas foi constituída de modo a poder representar os objetivos do ACA no concelho de Odivelas. Pretendemos reduzir a solidão e o isolamento, principalmente dos mais velhos, seus cuidadores informais e formais através de contacto telefónico, visitas presenciais ao domicílio ou outro local onde se encontrem. Dinamizar atividades lúdicas, culturais e desportivas.

Pretendemos realizar projetos de formação e sensibilização dirigidos a voluntários e à comunidade fomentando o relacionamento intergeracional contribuindo para uma maior autonomia e qualidade de vida de pessoas idosas.

Sendo a CI da delegação de Odivelas do CAC muito recente as ações têm sido com foto principal na comunidade de modo a sensibilizar a mesma e partilhar as respostas existentes.

Ações desenvolvidas

Tens um amigo com mais de 65 anos e gostavas de lhe dar a mão no dia 25 de janeiro no **Clube Atlético e Cultural (CAC)** ?
Envia email para odivelas@coracaoamarelo.pt



**Dá-me a tua
e eu dou-te
o meu** 
Associação
Coração Amarelo

Acompanhamento a jogos de futebol de crianças

Divulgação na comunicação social da comunicação social do Concelho

TEM + DE 65 ANOS e mora em ODIVELAS?

A ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO EM PARCERIA COM A NV CONTABILIDADE E GESTÃO VÃO AJUDAR...

IRS AT

Automático / Mo
Prazo a decorrer -1 de
Prime aqui a decla
declaração

MAIS INFORMAÇÃO?
+351 935 773 359
odivelas@coracaoamarelo.pt



Oferta do preenchimento do IRS gratuitamente Reuniões BNI (Business Networking Internacional)

Associação Coração Amarelo

A Associação Coração Amarelo (ACA), é uma IPSS fundada a 20 de maio de 2002 por 7 mulheres, todas ativas, com um ideal humanitário e solidário para as necessidades de sociedade com especial foco no envelhecimento. Não é apenas voluntariado para a ACA, é também voluntariado porquê em todo o tempo há sempre alguém que precisa de intervenção, apoio e que de forma desinteressada procura uma e sua ajuda, seja a sua atividade para ajudar alguém que necessita.

MISSÃO
Assistir, apoiar de voluntários devidamente treinados e formados, dando o acompanhamento a pessoas idosas, em particular as que se encontram em situação de isolamento, solidão e/ou dependentes, que vivem no seu próprio habitat de vida que se encontram a maior parte excluídas.

OBJETIVOS
Promover iniciativas que visem apoiar pessoas em situação de isolamento, solidão e/ou dependentes, nomeadamente idosas. Orientar e acompanhar de forma de voluntariado e cooperação em situação com pessoas idosas que possam viver o seu tempo no seu habitat, nomeadamente através de atividades de lazer e recreativas. Promover, junto das entidades responsáveis, iniciativas orientadas à sua sensibilização para a necessidade de melhorar a qualidade de vida das pessoas que se encontram em situação de vulnerabilidade. Criar redes de apoio que contribuam para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. Promover, em âmbito de solidariedade e cooperação entre as famílias, idosas e amigos.

Valores
Qualidade
Responsabilidade
Dignidade
Integridade
Participação

Associação Coração Amarelo

"Foi o tempo que dedicaste à tua avó que a fez tão independente."
(Lúcia de Castro Eanes)

Em novembro de 2024, apanha-se a comemoração do 25.º aniversário do Município de Colares, da constituição e criação da Associação de Colares de Colares Coração Amarelo, por um conjunto de mulheres, todas elas, principalmente por mulheres, que trabalham com dignidade e competência. Colares tem a grande honra, juntamente com o Município de Colares, de celebrar este aniversário com o Município de Colares, para ser mais do que um momento histórico e comemorativo e multidisciplinar.

Para comemorar este aniversário, a ACA tem a honra de apresentar a todos os habitantes, residentes no Município de Colares, o seu programa organizativo.

CONHECE OS SEUS VIZINHOS?

PROBLEMA DE SAÚDE? PRECISA DE AJUDA? QUER SABER MAIS? CONTACTE-NOS! odivelas@coracaoamarelo.pt

BOAS FESTAS
TANCA AS SUAS COMPRAS NO COMÉRCIO LOCAL

Divulgação na comunicação social do Concelho



Evento Refood



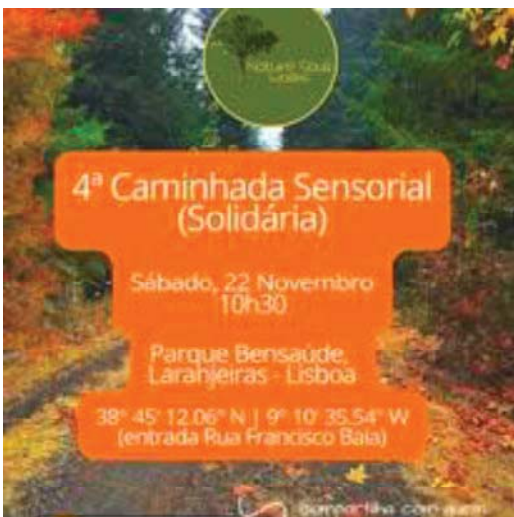
Evento Festival da Marmelada



Aniversário do Município



Caminhada de Odivelas/Loures



Caminhada Solidária



Participação de Sarau em escola



Atividades ao ar livre



Ofertas de material de higiene



Comemoração do 1.º aniversário

Algumas das Parceiras



AMATE
Espaço Terapêutico

FOLLOW US ON Instagram
Venha cuidar de si!

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia

Pure Coaching

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia

ECO CAROÇO
Recicla sustentável com valor partilhado

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia

BUTTERFLY ESSENCE
CONSULTORIA DE ANIMAS

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia

CENTURY 21.
Nações

SUSANA CALISTO
Tel: 961 962 604
Email: susana.calisto@century21.pt

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia

MERCADO DIGITAL
AGÊNCIA MARKETING DIGITAL

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia

Sítio do Cidadão
Tudo o que precisa para viver e não comprometer. Odivelas

218 061 097
939 784 816

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia

ESTEVES TURISMO
STAYERS - CITY TOURS - STAYERS

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia

bambu
BOUTIQUE EVENTOS

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia

CASAS NA HORA

Paula Cunha
961 962 604
939 784 816

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia

SOPRO DA TERRA
ARTE COM ALMA

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia

PG

PARCEIROS

Coração Amarelo Odontologia
Parceiros: Coração Amarelo Odontologia



Indicadores

n.º de Sócios	24
n.º de Voluntários	7
n.º de idosos apoiados	23

Orçamento p/2026 Delegação Odivelas

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	0	
2. Fornecimentos e Serviços Externos	0	
2.1- Água	0	
2.2- Eletricidade	0	
2.3- Correio	0	
2.4- Telefone e Internet	0	
2.5- Material de Escritório, Expediente e Higiene	0	
2.6- Artigos p/ Oferta e Divulgação/ Merchandising	0	
2.7- Produção de Folhetos	0	
2.8- Manutenção do Site	0	
2.9- Serviços Especializados	0	
2.10- Fotocópias, Trabalhos Gráficos, Impressão	0	
2.11- Ferramentas e Utensílios	0	
3 Deslocações em Serviço (inclui comb. de veículos)	0	
4 Seguros	0	
5 Rendas das Instalações	0	
6 Apoio às Atividades da Delegação	0	
7 Custos com Ações de Formação	0	
8 Organização Eventos de Índole Social ou Cultural	0	
9 Organização e Convocação de Assembleias Gerais	0	
10 Diversos (v.g. Quotas em Organ. afins, Apoios, Incl. Donativos a ONG/IPSS, Assembleias Gerais/DN)	0	
11 Outras Despesas e Imprevistos		
11.1 Apoio a Utentes (medicamentos, consultas, ajudas técnicas)	0	
11.2 Outras Despesas	0	
TOTAL DA DESPESA		0
Proveitos/Receitas		
1. Angariação de Fundos		
1.1. Organização de Eventos:		
- Eventos de Índole Social ou Cultural		
1.2. Vendas		
Artigos de Merchandising	220	
Livros		
Outros		
2. Quotas	576	
3. Donativos		
4. Subsídios e Apoios Institucionais	150	
5. Receitas Diversas		
TOTAL DA RECEITA		
SALDO		946
PROVEITOS/RECEITAS - CUSTOS DESPESAS		

Assinado por: **Sónia de Jesus Pais Ramos**

Num. de Identificação: 11494949

Data: 2026.02.12 09:19:28+00'00'

RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Exercício de 2025

**Delegação
OEIRAS**

**RELATÓRIO DE ATIVIDADES E
CONTAS
DELEGAÇÃO DE OEIRAS
EXERCÍCIO 2025**

RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS DELEGAÇÃO DE OEIRAS ~ Exercício de 2025~

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 de Atividades e Contas diz respeito ao ano de 2025 e tem como objetivo dar a conhecer, de forma clara e transparente, o trabalho desenvolvido pela delegação de Oeiras ao longo deste período, bem como a gestão dos recursos financeiros colocados ao seu dispor.

O ano de 2025 foi marcado pela continuidade do compromisso da ACA com a promoção do bem-estar, da dignidade e da inclusão dos seus utentes, reforçando o papel do voluntariado como pilar essencial da nossa atuação. Ao longo do ano, foram desenvolvidas diversas atividades e iniciativas que procuraram responder às necessidades identificadas, promover o convívio e minimizar a solidão e o isolamento. Este relatório reflete o empenho da direção, voluntários, parceiros, instituições locais e sócios e amigos, cuja colaboração foi determinante para a concretização das ações realizadas. Apresenta-se, assim, uma visão global das atividades desenvolvidas, bem como das contas relativas ao exercício de 2025, evidenciando uma gestão responsável, equilibrada e alinhada com os princípios e objetivos da associação.

A direção encontra-se a planear que, no próximo relatório de atividades, sejam apresentados indicadores que reflitam o trabalho desenvolvido, uma vez que a delegação de Oeiras tem vindo a implementar outras ações que exigem um investimento significativo de tempo que importa ficar devidamente plasmado no relatório.

Objetivo do Relatório

O presente Relatório de Atividades e Contas de 2025 tem como objetivo apresentar, de forma clara e transparente, as ações desenvolvidas pela associação no apoio aos idosos, os resultados alcançados na promoção do bem-estar, combate ao isolamento e solidão e melhoria da qualidade de vida dos utentes. Pretende demonstrar a situação financeira da delegação, permitindo avaliar o cumprimento da sua missão e a correta gestão dos recursos disponíveis assim como as 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, (primeira terça-feira de cada mês)
- 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, sempre que solicitadas.

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 a adesão de novas entidades ao CLAS, e os

documentos que servem de base para 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).

Assim como reuniões para com parceiros e organizações.

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 **março**, comemorámos o Dia da Amizade e o Carnaval com os nossos Amigos da Associação Resgate, os nossos utentes e voluntários, através do Projeto ao Encontro. Em **maio** no âmbito do voluntariado corporativo tivemos uma tarde de convívio com os Voluntários da Securitas Direct na Cooperativa de Habitação Económica Nova Morada, CRL.

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

Em junho realizámos a Colónia de Praia, em Caxias, no espaço do nosso parceiro de há vários anos, o restaurante A Baía dos Golfinhos, tendo a UFOPAC oferecido o transporte.

A Farmácia Holon da Figueirinha promoveu uma Caminhada pela solidária pela saúde, cujo valor da inscrição reverteu a favor da ACA Oeiras.

Em **setembro**, a convite da delegação de Sintra participámos no *PicNic* na Quinta da Ribafria em Sintra. Este encontro faz parte dos "Dias da Idade" que junta muitos idosos, não só da nossa Associação, mas também de instituições do concelho de Sintra

Em **setembro** realizou-se o nosso já famoso "Concerto", oferecido pela Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras, nosso grande parceiro. Este concerto realizado este ano, pela primeira vez, no Centro Paroquial de Nova Oeiras.

Em **outubro**, inseridas na comemoração do mês do Idoso e em parceria com a Câmara Municipal de Oeiras (CMO) e outras Instituições do concelho participámos em várias atividades promovidas pela CMO.

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.

Ainda em **novembro** realizou-se o jantar convívio com os voluntários da nossa Delegação. Foi mais um momento de partilha e de conhecimento entre os novos e mais antigos voluntários.

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 Utentes, Voluntários, 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 um momento musical e a troca dos presentes.

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.

OUTRAS

As "**Conversas Amarelinhas**" continuam na forma de apoio telefónico semanal, que têm por objetivo minimizar os efeitos da solidão, assim como registar situações no histórico de cada utente e averiguar do seu estado geral.

3.2.2 Atividades de divulgação/formação

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

Em parceria com a Universidade Sénior e o Hospital Sant'Ana Parede, realizou-se uma palestra sobre fragilidade óssea dada por técnicas do referido hospital.

Participámos numa formação online, ministrada pela Dra. Rosário Zincke dos Reis com os temas: Regime do Maior Acompanhado e Testamento Vital.

Na continuação da parceria mantida com a Farmácia Holon da Figueirinha tivemos uma formação sobre "Gestão da medicação".

Participamos no evento que surge no âmbito da iniciativa "Lisboa Cuida +", protocolo que conta com uma parceria institucional entre o Instituto Padre António Vieira (IPAV) e a Câmara Municipal de Lisboa (CML) cujo objetivo é a construção das bases que viabilizem uma intervenção sustentada e continuada do Departamento para os Direitos Sociais da CML na área do apoio aos cuidadores informais de Lisboa.

Participamos na primeira edição do Fórum Nacional de Gestores de Voluntariado promovida pela Confederação Portuguesa do Voluntariado e ocorreu na Fundação Liga, em Lisboa, o programa teve espaço para palestras, discussões entre colegas, dinâmicas, apresentação de recursos e resultados.

Participámos nas Tertúlias com o tema "Atenção aos Outros" - coordenadas pelo Dr. Manuel Barão da Cunha

Continuamos com a nossa Exposição itinerante do Projeto DesenQuadrado, Projeto intergeracional, feito em parceria com o Teatro Bastardo e que constitui uma homenagem às grandes figuras do universo Shakespeariano, através de produções fotográficas com os utentes da delegação de Oeiras.

Por solicitação da delegação de Oeiras a Direção-Geral do Consumidor fez uma sessão de esclarecimentos presencial para a ACA e os alunos da USO sobre o Guia Prático para Consumidores Idosos.

Com início no ano 2025 continuamos com a formação da AMARA – "Viver e morrer a mesma preparação" que terá o seu término no dia final de janeiro 2026.

Acreditamos que esta formação trará benefícios significativos, fortalecendo o apoio aos utentes e promovendo a aprendizagem dos voluntários.

3.2.3 Atividades de participação no âmbito de parcerias

A delegação de Oeiras continuou ao longo do ano a trabalhar em parceria, pois acredita que só assim se pode fazer mais e melhor poupando 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, assim como com o Hospital S'Ana da Parede. A delegação de Oeiras sempre que possível continua a participar nas Sessões do Café Memória de Oeiras.

A delegação de Oeiras participou na 4ª Edição da Feira de Voluntariado da Nova SBE. O nosso *stand* 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 e dar a conhecer o trabalho da ACA.

3.3 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;
- 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 aos 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 2025 com 97 utentes, caracterizados de acordo com os seguintes parâmetros:

Maioritariamente mulheres, acima dos 80 anos, com deficiência visual e/ou motora, sem família ou família ausente.

5. Caracterização dos Voluntários

Terminámos o ano de 2025 com 42 voluntários (4 masc. e 38 fem.) Devido a várias doenças, alguns pedidos de suspensão e mesmo desistências, os nossos voluntários continuam a ser insuficientes para todos os utentes.

O Grupo etário de voluntários é maioritariamente dos 64 aos 84 anos.

Quanto às habilitações literárias maioritariamente têm a ensino superior.

Total de horas feitas pelos voluntários: 6599 h

Este foi o resultado que, mais uma vez, não traduz as horas efetivamente feitas, que são muito mais, pois nem todos os voluntários preenchem a ficha de acompanhamento, logo não traduz o trabalho efetivamente realizado.

6. Conclusões

O ano de 2025 ficou marcado pelo empenho contínuo da delegação no cumprimento da sua missão de apoiar e acompanhar a população idosa, promovendo o bem-estar, a dignidade e a inclusão social dos seus utentes. Apesar dos desafios enfrentados, foi possível desenvolver atividades que contribuíram de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida dos idosos apoiados.

As ações realizadas ao longo do ano evidenciaram a importância do trabalho de proximidade, do acompanhamento regular e da relação de confiança estabelecida entre utentes, voluntários e parceiros. O envolvimento ativo dos voluntários revelou-se, uma vez mais, essencial para o sucesso das iniciativas desenvolvidas, permitindo uma resposta personalizada às necessidades identificadas.

No que respeita à gestão financeira, a delegação manteve uma atuação responsável e criteriosa, procurando garantir a sustentabilidade das suas atividades e a correta aplicação dos recursos disponíveis. As contas refletem um esforço de equilíbrio entre a contenção de despesas e a manutenção da qualidade dos apoios prestados.

Em síntese, 2025 foi um ano de consolidação, aprendizagem e compromisso, que reforçou a relevância do papel da Associação na comunidade. Para o futuro, mantém-se o propósito de fortalecer parcerias, promover iniciativas que combatam o isolamento e valorizem o envelhecimento ativo, sempre com o foco no bem-estar dos idosos que acompanhamos.

Para finalizar gostaríamos, de agradecer o trabalho, dedicação e carinho dos nossos voluntários, das entidades e parceiros existentes no nosso concelho e aos nossos utentes, razão da nossa existência como Associação.

Para todos, o nosso reconhecimento e agradecimento pelo bom trabalho feito.

Oeiras, 10 de fevereiro de 2025

Pela Direção da Delegação de Oeiras

Demonstração de resultados até 31 de dezembro 2025
da Delegação de Oeiras

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	7 200,00	
Segurança Social	660,00	7 860,00
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Eletricidade		
- Correio	34,88	
- Telefone e Internet	639,19	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	732,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)	51,41	1 501,68
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	44,20	
-		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	477,33	477,33
4. Seguros	193,50	193,50
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	6 119,62	6 119,62
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	503,62	503,62
T O T A L :	16 655,75	16 655,75
Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:	2 051,45	
- Eventos de índole social ou cultural		2 051,45
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.		
- Feiras diversas		
- Outros artigos e produtos		
-		
2. Quotas	1 567,00	1 567,00
3. Donativos	3 357,20	3 357,20
4 - Subsídios e Apoios Institucionais	5 880,00	5 880,00
5 - Receitas Diversas (discriminar se relevante):		
T O T A L :	12 855,65	12 855,65
Saldo (Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)		-3 800,10

A Direção da Delegação de Oeiras

Resultado:	-3800,10€			
Saldo Caixa:	394,04 €			
Saldo Bancos:		MONTEPIO 24.892,46 € 393,04 € 25.285,50€		

RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Exercício de 2025

Delegação

PORTO



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

DELEGAÇÃO DO PORTO

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E CONTAS

EXERCÍCIO DE 2025

ÍNDICE:

1.	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS EM 2025.....	3
1.1	Reestruturação e Reorganização de Procedimentos.....	3
1.2	Comunicação e divulgação	3
1.3	Construção de rede de parcerias	4
1.4	Formação	5
1.5	Iniciativas e Projetos.....	5
2.1	Caracterização dos beneficiários	6
2.2	Caracterização dos voluntários	8
2.	CONCLUSÕES.....	9
3.	ANEXOS	10

1. Atividades desenvolvidas em 2025

O ano de 2025 ficou, essencialmente, marcado pela consolidação do funcionamento da Associação, impulsionado sobretudo pelo grande esforço de recrutamento de novos voluntários, concretizando-se, deste modo, a missão da Associação Coração Amarelo: levar a ACA a mais pessoas na cidade do Porto.

Destaque também para a admissão de um novo elemento na Direção, que pela sua disponibilidade, características pessoais e grande envolvimento, contribuiu para uma equipa mais reforçada e motivada

Destacamos, então as principais linhas de atuação deste ano.

1.1 Reestruturação e Reorganização de Procedimentos

- Aperfeiçoamento dos registos internos: Mapa de atividades, Atas de reuniões, organização de emails, etc.
- Otimização dos registos escritos relativos ao acompanhamento dos beneficiários e atividades inerentes dos voluntários;
- Consolidação da implementação dos processos de voluntários e beneficiários, de acordo com as recomendações recebidas;

Será importante referir que se realizaram 11 reuniões de Direção em 2025 e que, grande parte das mesmas, refletem o acompanhamento regular e quase diário dos beneficiários e voluntários da ACA.

O cuidado com os processos e registos, refletem o forte compromisso, da Associação Coração Amarelo, com o rigor e o cuidado no seu exercício diário de voluntariado.

1.2 Comunicação e divulgação

Conscientes da importância de um bom processo de comunicação e de divulgação, capaz de transmitir de forma clara quais os nossos projetos, ideias e valores, destacamos as seguintes atividades realizadas em 2025 neste âmbito:

- Dinamização da página do Facebook com notícias e atividades pertinentes;
- Reforço da comunicação com os voluntários através da app WhatsApp, emails e contatos telefónicos;
- Reforço da comunicação com os beneficiários através de envio de postais, convites, contatos telefónicos e sobretudo das visitas presenciais;

- Participação no Projeto Buzz Cash da Faculdade de Economia da Universidade do Porto, com um vídeo de apresentação da ACA (03/25);
- Participação na Assembleia Geral (03/25);
- Criação de campanha de consignação do IRS;
- Participação na Feira de Voluntariado da AEISCAP (04/25);
- Participação na Feira de Cariz Social – ISLA (04/25);
- Candidatura Prémio Maria Manuela Marques Alves, Dr. Alexandre Magalhães recebeu o prémio (05/25);
- Participação na cerimónia do 25 aniversário da Associação Coração Amarelo em Lisboa (5/25);
- Participação da Delegação da ACA Porto no programa televisivo “Por Perto” do Porto Canal (12/25)

A realização destas atividades permitiu não só a divulgação da Associação Coração Amarelo, assim como a angariação de recursos e de voluntários, e acima de tudo a consolidação da reputação da ACA Porto.

1.3 Construção de rede de parcerias

A Associação Coração Amarelo, Delegação do Porto, há muito que tem como missão o estabelecimento de parcerias estratégicas, no sentido de se reforçar o ecossistema de intervenção social onde está inserida.

O intercâmbio de experiências e de conhecimento com tantos, e diferentes parceiros, tem permitido à ACA- Porto, a prossecução da sua atividade, com maior rigor e acompanhamento, junto de quem se encontra em solidão.

Da combinação entre quem tem profundo conhecimento das necessidades e desafios e de quem tem estrutura e experiência para agir, foi possível, em 2025, responder a novos pedidos de acompanhamento e participar em novos projetos de divulgação, como atrás já referimos.

Destacamos aqui alguns dos importantes parceiros de 2025:

- Compassio;
- ENTREAJUDA;
- Rede Social do Porto;
- Grupo Mello Saúde;
- Junta de Freguesia de Ramalde;
- Junta de freguesia de Massarelos
- Faculdade de Medicina da Universidade do Porto – programa de participação de estudantes no acompanhamento de beneficiários, em regime de voluntariado, para efeito de estágio semestral;

- Fundação Manuel da Mota;
- Rede Local do Voluntariado da Câmara Municipal do Porto;
- Centro Hospitalar Conde Ferreira;
- Mundo a Sorrir -Destaque para a obtenção de uma prótese dentária para uma beneficiária de 86 anos, com mais de 12 consultas de acompanhamento;
- Faculdade Economia da Universidade do Porto;
- AEISCAPP;
- JUNITEC;

Neste âmbito, destacamos sobretudo a adesão ao Cartão digital de Voluntário, uma iniciativa da Entreaajuda, que permite registar e agregar os dados de todas as participações de voluntários, em todos os projetos de voluntariado que estão registadas na plataforma da Entreaajuda.

1.4 Formação

A formação tem sido, desde sempre, um investimento estratégico para a ACA- Porto.

A capacitação dos voluntários com competências e conhecimentos relevantes permite uma atuação mais rigorosa, eficaz e inovadora de voluntariado.

Esta agregação de valor é proporcional quer para a Associação, quer para o voluntário e o ano de 2025 foi bastante ilustrativo nesta matéria, com as seguintes participações:

- Sessão de Acolhimento para novos voluntários organizado pela Direção Nacional da ACA (fevereiro);
- Direitos Humanos no envelhecimento e na saúde mental, Formação online com Rosário Zincke dos Reis participou a voluntária Ana Margarida (17 de março)
- Divulgação formação Comunicação Positiva organizada pela voades, voluntária Paula Graça participou (7 sessões de 9 de abril a 21 de maio)
- Cartão Voluntário organizado pela Entreaajuda, Formação online participaram Joana Martins e Sandra Picoto (13 março)

1.5 Iniciativas e Projetos

A ACA – Porto procurou, em 2025, ser mais rigorosa na gestão dos seus projetos e iniciativas, preocupando-se mais com a sua qualidade do que com a sua quantidade.

Assim, todos os projetos que se realizaram tiveram as seguintes ações implementadas antes da sua prossecução:

- Análise da viabilidade do projeto;

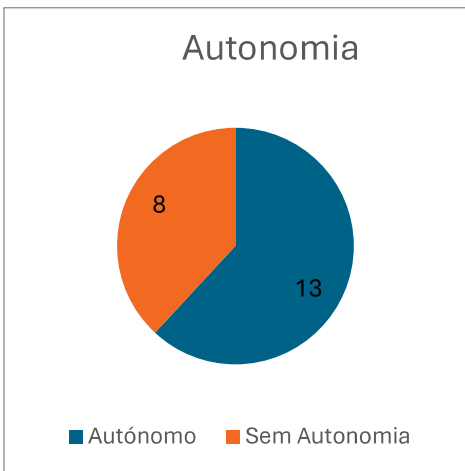
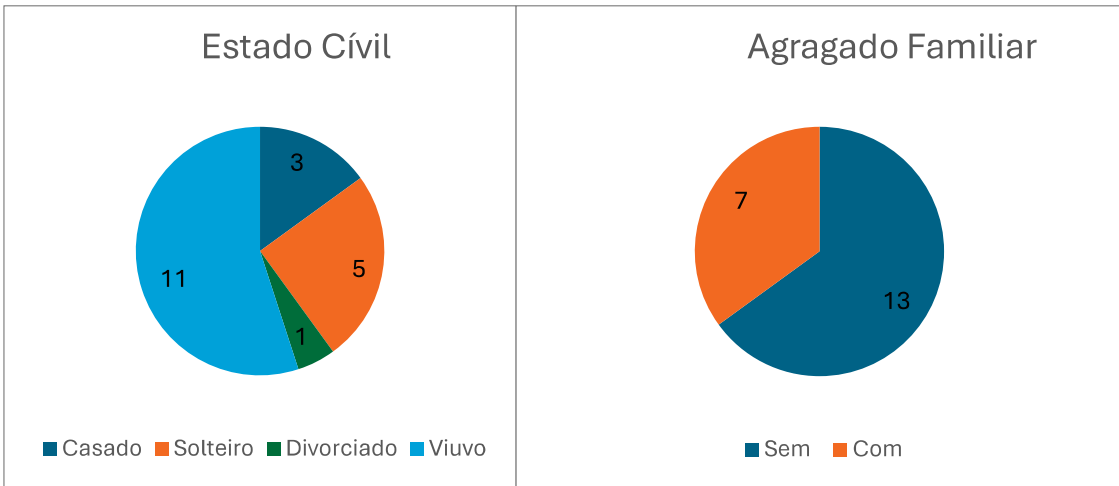
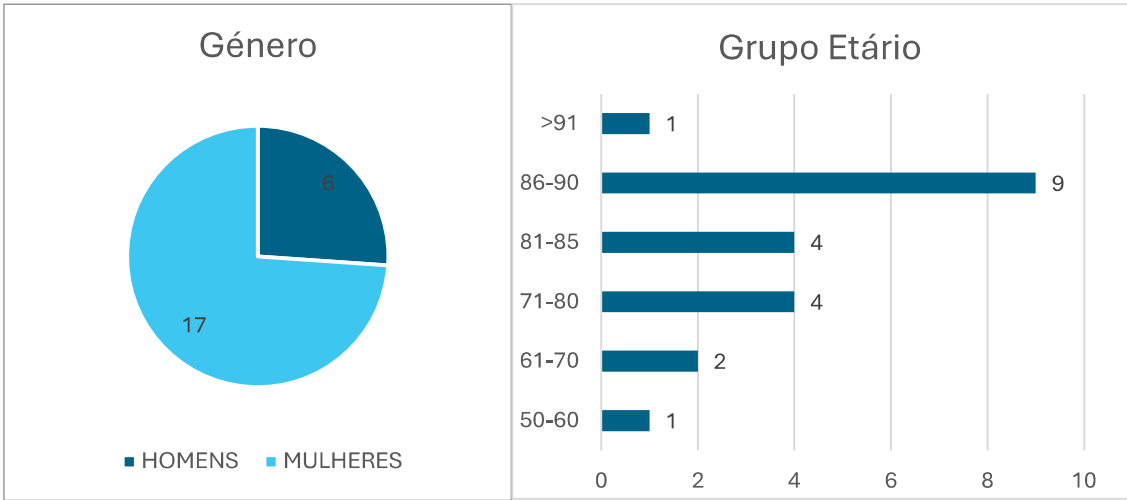
- Prazos e cronograma;
- Recursos humanos, financeiro e materiais necessários;
- Distribuição de tarefas;
- Organização de tarefas em ordem cronológica;
- Identificação de problemas possíveis e definição de estratégias de adaptação;

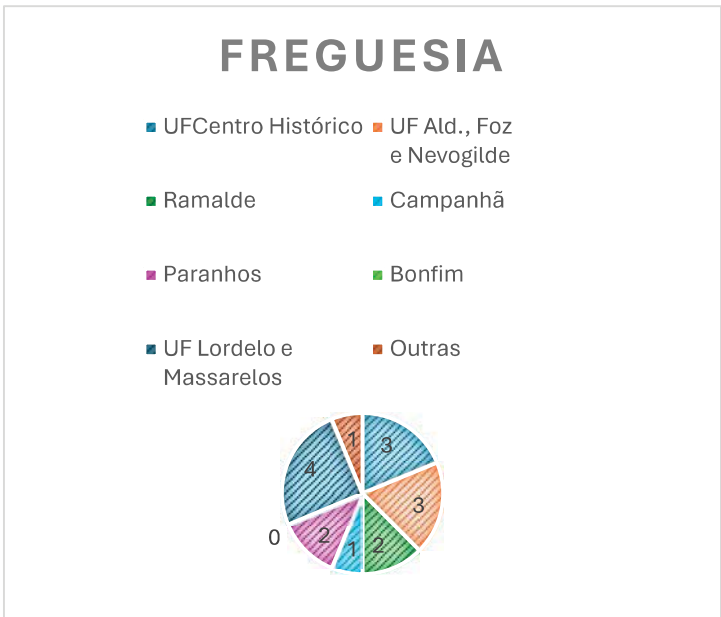
Destacamos os seguintes projetos realizados:

- Aplicação de questionário, dirigido aos beneficiários, com vista a mapear interesses e preferências para o planeamento de novas atividades;
- Participação no Projeto AcompanhARTE pelos nossos Voluntários e Beneficiários;
- Divulgação: Fundação Galp Divulgação do Programa "Vale Energia" Doação de Garrafas de Gás (03/25)
- Campanha de consignação do IRS;
- Organização e distribuição de ofertas de Páscoa junto dos beneficiários e alguns parceiros;
- Participação em Estudo/Projeto Ação Social, organizado pela Escola Superior de Saúde do Porto;
- Visita à Casa da Música, foi realizada visita guiada à casa da música com 10 participantes: voluntários e beneficiários (05/25). Atividade que resulta do interesse manifestado pelos beneficiários, em atividades de cariz cultural e social;
- Convite de Colaboração– Formação em Responsabilidade Social (U. Porto). Recebemos uma voluntária durante 7h (10/25);
- Organização e realização de um almoço de Natal em 22 de novembro com a participação de voluntários e beneficiários.
- Organização e distribuição de ofertas de Natal junto dos beneficiários e alguns parceiros;
- Acompanhamento e intervenção em várias iniciativas de regularização legal e administrativa de beneficiários da ACA;
- Acompanhamento e intervenção junto de diversas entidades sociais e de saúde, relacionados com os nossos beneficiários;
- Obtenção, distribuição e avaliação de satisfação de produtos, ajudas técnicas (produtos de higiene para incontinência, banho, etc) para os nossos beneficiários;
- Yoga na cadeira - Em outubro de 2025 iniciamos o projeto Yoga na cadeira com 6 beneficiários. Esta atividade resulta do interesse manifestado pelos beneficiários, por atividades de saúde e reabilitação. Dada a boa recetividade deste programa pretende-se em 2026, alargar a atividade a mais beneficiários e aumentar a frequência de quinzenal para semanal.

2.1 Caracterização dos beneficiários

Caracterização quanto ao género, grupo etário, estado civil, agregado familiar, autonomia, capacidades funcionais e junta de freguesia onde habitam:





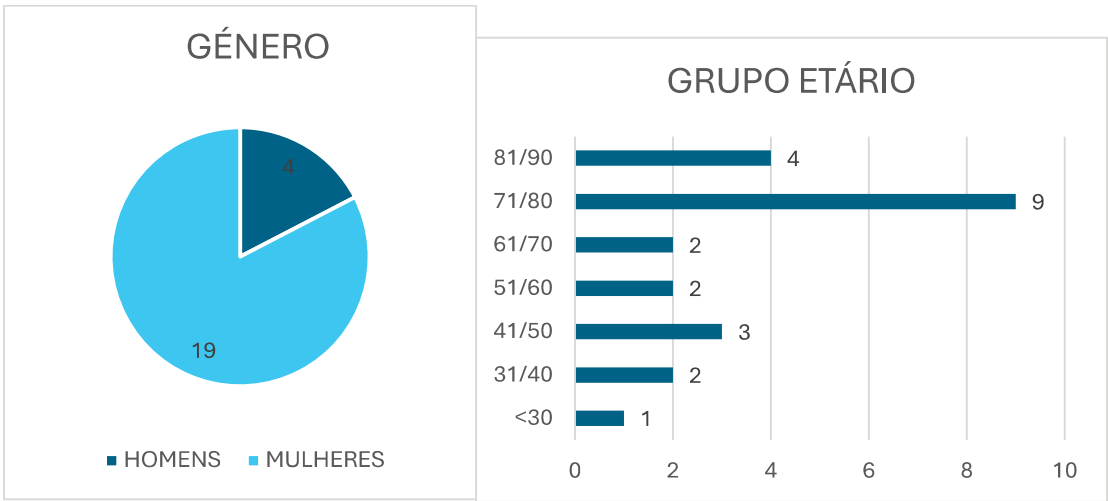
Relativamente ao movimento de beneficiários:

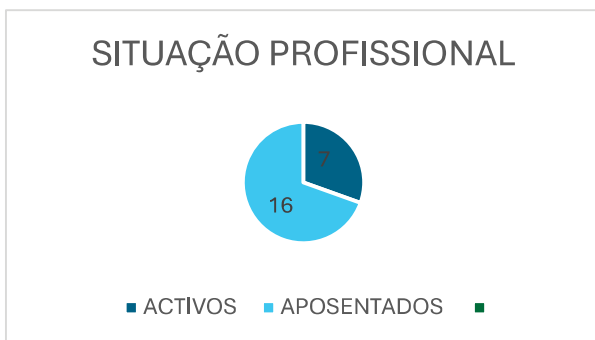
Registamos 13 pedidos de acompanhamento.

Registaram-se 4 entradas e 2 saídas. Uma das saídas foi por motivo de óbito e outra por desistência.

2.2 Caracterização dos voluntários

Caracterização quanto ao género, grupo etário e situação profissional:





Como nota importante relacionada com os voluntários:

Registaram-se 3 novas entradas num universo de 24 novos pedidos. Facto que se mantém desde anos anteriores e que revela a enorme dificuldade, tempo e esforço despendido para o recrutamento de novos voluntários.

Das novas entradas, destaque para o regresso de um antigo voluntário e de uma estudante da faculdade de medicina que, após a conclusão da cadeira de Formação Social e Humana, decidiu tornar-se voluntária da ACA.

2. Conclusões

O ano de 2025 caracterizou-se pelo desenvolvimento de ações de divulgação da Associação e sua missão e por um acompanhamento de maior proximidade junto dos voluntários e dos beneficiários. São exemplos destas atividades, a participação da ACA Porto em feiras de voluntariado e em projetos com outras entidades, funcionando cada vez mais em rede com associações locais de proximidade. Por outro lado, os convívios realizados com os voluntários e beneficiários figuraram como momentos de estreitamento de laços e de quebra da solidão.

A ACA Porto para desenvolver a sua missão tem grandes desafios pela frente, como seja a angariação de novos voluntários e sua capacitação, o acompanhamento regular e motivação dos já existentes, e o fortalecimento do trabalho com entidades que possam otimizar a ação da ACA.

3. ANEXOS

Relatório Financeiro

Na parte que concerne ao relatório financeiro é de salientar:

Aumento dos donativos (+85€) face ao ano transato e diminuição das quotas (-120€);

As despesas em 2025 foram superiores em 2.744 € relativamente a 2024, sendo de destacar uma despesa fixa (telefone e internet) que era assumida pela Direção Nacional e que agora é paga pela delegação. Igualmente importante de referir que este aumento de despesa acompanha também o aumento de atividades e participação em eventos e iniciativas pela ACA. Importa salientar que as despesas foram cobertas na íntegra pelas receitas angariadas.

Apresentação das Contas

Os saldos de Caixa e Bancos (apresentados em anexo) à data de 31 de dezembro de 2025 estão organizados 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.

Saldo do Exercício

O saldo do Exercício (Anexo II), resultante da diferença entre as receitas (€ 9824,46) e as despesas (€ 8702,33), é positivo em € 1122,14.

Dívidas a Terceiros

Em 31 de Dezembro de 2025 não existiam dívidas a terceiros.

Saldo da conta de caixa

O saldo da conta de caixa em 31 de dezembro de 2025 é de €76,80, constante no anexo II.

Saldo da conta de depósito à ordem

O saldo da conta de depósito à ordem em 31 de dezembro de 2025 é de €24509,69, constante no anexo II.

Porto, 4 de fevereiro de 2026

A presidente da Direção da Delegação do Porto

Maria Áurea Neto Abrantes Serra Martins

Maria Áurea Martins

ANEXO I - BALANCETE PLURIANUAL DE TESOUREARIA

RECEITAS	2024	2025	DIF.	DESPESAS	2024	2025	DIF.
1 ANGARIAÇÃO DE FUNDOS				1 PESSOAL - REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS			
1.1 Organização de Eventos:				2 FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS			
- Eventos de índole social ou cultural				2.1 - Água			
Feiras diversas		22,92	22,92	2.2 - Electricidade			
				2.3 - Correio	63,37	75,13	11,76
- Artigos de Divulgação e <i>Merchandising</i>				2.4 – Telefone e Internet		931,98	931,98
- Livros		20	20	2.5 – Material de Escritório, Consumíveis, Expediente e Higiene	117,67	439,35	321,68
- Outros Artigos e Produtos				2.6 – Artigos para Oferta e Divulgação e <i>Merchandising</i>			
				2.7 Produção de folhetos			
2 QUOTAS	410	290	-120	2.8 Manutenção do <i>site</i>			
				2.9 Serviços especializados			
3 DONATIVOS	9 203,00	9 288,00	85	2.10 Fotocópias, Trabalhos gráficos e Impressão	96,28		-96,28
4 SUBSÍDIOS E APOIOS INSTITUCIONAIS				3 DESLOCAÇÕES EM SERVIÇO	348,01	1411,85	1063,84
5 RECEITAS DIVERSAS	607,65	203,54	-404,11	4 SEGUROS	480,02	290,16	-189,86
				5 RENDAS DAS INSTALAÇÕES			
				6 APOIO A ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES E C. I. 's			
				7 CUSTOS COM ACÇÕES DE FORMAÇÃO	35	30	-5
				8 ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DE ÍNDOLE SOCIAL OU CULTURAL	3922,87	3896,04	-26,83
				9 ORGANIZAÇÃO E CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIAS GERAIS			
				10 DIVERSOS			
				11 OUTRAS DESPESAS E IMPREVISTOS	895,33	1627,81	732,48
TOTAL DAS RECEITAS	10220,65	9824,46	-396,19	TOTAL DAS DESPESAS	5958,55	8702,32	2743,77

ANEXO II - SÍNTESE DOS MOVIMENTOS DE RECEITA E DESPESA

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Electricidade		
- Correio		75,13
- Telefone e Internet		931,98
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene		439,35
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)		1411,85
4. Seguros		290,16
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a atividades das Delegações e Cl's		
7. Custos com Ações de Formação		30
8. Organização de eventos de índole social ou cultural		3896,04
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10. Diversos (Quotas em organismos afins, apoios, etc)		
11. Outras despesas:		
Bancos		18,9
Apoio Beneficiários		1283,91
Yoga na cadeira		325
TOTAL :		8702,32
Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural		
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.		20
- Feiras diversas		22,92
- Outros artigos e produtos		
2. Quotas		290
3. Donativos - ACA		9288
4 – Subsídios e Apoios Institucionais		
5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante):		203,54
TOTAL :		9824,46
Saldo		
(Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)		1122,14

APURAMENTO DOS RESULTADOS LÍQUIDOS

Receita	9824,46
Despesa	8702,32
Resultado do Ano	1122,14

DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS

SALDOS EM 01 DE JANEIRO	VALOR	SALDOS EM 31 DE DEZEMBRO	VALOR
Caixa	20,7	Caixa	76,80
Depósitos à Ordem	21213,65	Depósitos à Ordem	24509,69
Total das Disponibilidades	21234,35		24586,49

ANEXO III - MAPA DE EXECUÇÃO DO ORÇAMENTO

RECEITAS	ORÇAM.	EXECUT.	DIF.	DESPESAS	ORÇAM.	EXECUT.	DIF.
ANGARIAÇÃO DE FUNDOS				1 Pessoal – Remunerações e honorários			
1.1 Organização de Eventos:				2 Fornecimentos e serviços externos			
Eventos de índole social ou cultural		22,92	22,92	2.1 Água			
1.2 Vendas:				2.2 Electricidade			
Artigos de Divulgação e Merchandising				2.3 Correio	100	75,13	-24,9
Livros		20	20	2.4 Telefone e Internet		931,98	932
Outros Artigos e Produtos				2.5 Material de Escritório, Consumíveis, Expediente e Higiene	100	439,35	339
2 Quotas	500	290	-210	2.6 Artigos para Oferta, Divulgação e Merchandising			
3 Donativos	4500	9288	4788	2.7 Produção de Folhetos			
4 Subsídios e apoios institucionais				2.8 Manutenção do Site			
				2.9 Serviços Especializados			
5 Receitas diversas		203,54	203,54	2.10 Fotocópias, Trabalhos Gráficos e Impressão	100		-100
				3 Deslocações em serviço	500	1411,85	912
				4 Seguros	300	290,16	-9,84
				5 Rendas das instalações			
				6 Apoio a atividades das delegações			
				7 Custos com ações de formação	300	30	-270
				8 Organização de eventos	2000	3896,4	1896
				9 Organização de assembleias gerais			
				10 Diversos	2500	18,9	-2481
				11 Outras despesas e imprevistos	200		-200
				Bancos		18,9	18,9
				Apoio Beneficiários		1283,91	1283,91
				Yoga na cadeira		325	325
TOTAIS DAS RECEITAS	5000	9824,5	4824,5	TOTAIS DAS DESPESAS	6100	8702,68	2603

RELATÓRIO E CONTAS



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Exercício de 2025

**Delegação
PORTO DE MÓS
(Bouceiros)**

RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

Delegação da Associação Coração Amarelo – Bouceiros – Porto de Mós

Realizamos 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. Sempre que nos é possível gostamos de estar presentes nos momentos importantes da nossa associação.

No dia 25 de Outubro a Associação de Bouceiros -Porto de Mós teve o prazer e a honra de receber todas delegações que puderam estar presentes no Encontro Nacional da Associação do Coração Amarelo. O encontro teve como agenda :acolhimento; almoço partilhado ,seguido de um momento musical com Abel Laranjeiro e posteriormente a apresentação de um projeto de organização e marketing e finalmente troca de experiências . Foi um momento muito agradável do qual nos orgulhamos e nos permitiu melhor conhecimento entre as delegações e aquisição de novas ideias para prosseguir a nossa missão

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 dos mesmos.

As nossas únicas receitas foram as das cotas e um donativo de multa de tribunal na quantia de 500 euros . 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, 19 / 01 / 2025

A Presidente da Delegação dos Bouceiras-Porto de Mós

Maria Filomena de Moraes Sarmiento Machado Matos

Demonstração de resultados até 31 de dezembro 2025
da Delegação de Bouceiros -Porto de Mos

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários		
Segurança Social		
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Eletricidade		
- Correio		
- Telefone e Internet		
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene		
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
-		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)		
4. Seguros		
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		
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		
T O T A L :		
Proveitos/Receitas	(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.		
- Feiras diversas		
- Outros artigos e produtos		
-		
2. Quotas	75.00	75.00
3. Donativos	500.00	500.00
4 - Subsídios e Apoios Institucionais		
5 - Receitas Diversas (discriminar se relevante):		
T O T A L :		
Saldo (Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)	575.00	575.00



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

**Relatório de atividades
E
contas**

**Delegação de Sintra
2025**

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 2025, 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 Ação da Delegação para o ano de 2025:

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 Direção 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 selecionados 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 atividades é coordenado por elementos da Direção e voluntários.

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

madeira, azulejos, pinturas, saúde e alimentação saudável, etc. Recorrendo sempre que possível ao aproveitamento de desperdícios; realizaram-se ainda sessões musicais, poesia e teatro.

O grupo Coral continua 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 poíamos e outros de interesse nomeadamente a Viola Viçosa e passeios no Distrito de Lisboa, que abrangeram um grupo de aproximadamente 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 atividade teve o apoio da União de Freguesias de Sintra no projeto do Apoio ao Associativismo e da Câmara Municipal de Sintra.. Voltou a ser um êxito pela satisfação manifestada pelos participantes.

Foi realizado o 11º Mega Piquenique Inter Freguesias e de nível Concelhio, que foi um êxito quer pela grande participação de seniores quer pelo bom tempo que se fez sentir.

5. O magusto de S. Martinho, foi uma vez mais realizado na paróquia de S. Miguel, com 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 “As três irmãs”.

A Presidente

Maria Clarinda Rebelo Rodrigues

Demonstração de resultados até 31 de dezembro 2025

da Delegação de SINTRA

Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	3.300,00	0
2. Fornecimentos e serviços externos:		
Água	0	
Eletricidade	0	
Correio	20,86	
Telefone e Internet	319,59	
Material de escritório/consumíveis/Expediente e Higiene	125,80	
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)	327,71	
4. Seguros		
5. Rendas das instalações	420,00	
6. Apoio a atividades	1.199,58	
7. Custos com Ações de Formação	0	
8. Organização de eventos de índole social ou cultural		
9. Diversos	222,36	
10. Outras Despesas (colónia e passeio)	7.353,98	
T O T A L :	13.289,80€	

Proveitos

	(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		
- Livros (Balbina Gamito)	685,00	

- Venda de natal ,passeios ,etc.	378,30	
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	9.776,00	
3. Receitas diversas (quotas, saldos,etc)	1.169,00	
T O T A L :	12.008,30	
Saldo:	-1.281,50 €	

Sintra 15/02/2025

a Presidente

Maria Clarinda Rebelo Rodrigues

RESULTADO	- 1.281,50€			
SALDO DE CAIXA	142,32€			
SALDO BANCOS		MONTEPIO	Á ordem 29.312,81€	A prazo

A Presidente

Maria Clarinda Rebelo Rodrigues