



**Relatório**  
**Semestral 2025**  
**JANEIRO - JUNHO**

# ÍNDICE

MENSAGEM DA DIREÇÃO	2
CARACTERIZAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS	3
O VOLUNTARIADO	6
COMBATE DA SOLIDÃO E ISOLAMENTO	8
PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR	12
QUALIDADE DE VIDA NO DOMICÍLIO	15
COMUNICAÇÃO E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS	17
CONTAS	20



## MENSAGEM DA DIREÇÃO

M.M.  
S.R.  
J.B.

Atualmente, observa-se uma tendência crescente de envelhecimento demográfico, à qual a realidade portuguesa não é alheia, evidenciando-se de forma particularmente acentuada. Portugal é considerado o 4.º país mais envelhecido do mundo e o 2.º na União Europeia, com cerca de 24,9% da população portuguesa com 65 ou mais anos. Paralelamente ao aumento da esperança média de vida, constata-se que este fenómeno nem sempre se traduz numa melhoria da qualidade de vida. Verifica-se um agravamento progressivo dos níveis de dependência da população acompanhada, o que tem vindo a exigir um acompanhamento mais próximo, sistemático e regular.

Neste sentido, no primeiro semestre de 2025 reforçámos o apoio junto de 125 pessoas idosas em situação de solidão e isolamento, em especial na área da saúde e bem-estar.

Este trabalho, desenvolvido de forma articulada, evidencia a relevância da criação e consolidação de sinergias entre o setor da saúde e o setor social. A intervenção não pode limitar-se à resposta a um único tipo de necessidades, sendo fundamental adotar uma abordagem integrada, centrada na pessoa e nas diversas dimensões da sua vida.

Este período foi igualmente marcado por resultados positivos e conquistas significativas, que reforçam a confiança e a motivação para a prossecução de um percurso sustentado e orientado para o cumprimento dos objetivos estabelecidos.

Torna-se cada vez mais exigente e desafiante manter o equilíbrio financeiro e a qualidade do acompanhamento por que nos pautamos. Sabemos da necessidade e importância do apoio que prestamos e, por isso, bateremos a todas as portas que forem necessárias para ultrapassar esta crise que já se começa a fazer sentir. Contamos com todos para a construção de uma sociedade mais inclusiva para as pessoas idosas.

Maria Manuela Marques Ferreira  
Presidente da Direção

*Maria Manuela Marques Ferreira*

Sofia Ramos  
Vogal da Direção

*Sofia Raísa Duarte Ramos*

Joana Barreiros  
Vogal da Direção

*Joana Barreiros*

# CARACTERIZAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS



# BENEFICIÁRIOS

Em números

125

**Beneficiários**

84

**Média de idade**

84%

**Género Feminino**

**Vive Sozinho**

57%

**Situação de Isolamento**

42%

**Não têm filhos**

54%

Até Junho de 2025 foram integrados 9 novos beneficiários.

A AMP presta apoio a beneficiários distribuídos por 13 freguesias do concelho de Lisboa, destacando-se a freguesia de Santa Maria Maior, com 63% dos casos, seguida da freguesia de São Vicente, com 7% dos casos. Este apoio varia consoante a distância geográfica, as necessidades apresentadas e a rede de suporte formal e informal de cada beneficiário.

Um dos principais fatores promotores do isolamento social é a falta de condições de acessibilidade - 66% dos beneficiários não têm elevador e 34% residem no 3º andar ou andares superiores.

Relativamente ao agregado familiar e respetiva rede de suporte, 57% vivem sozinhos e destes, 54% não têm filhos.

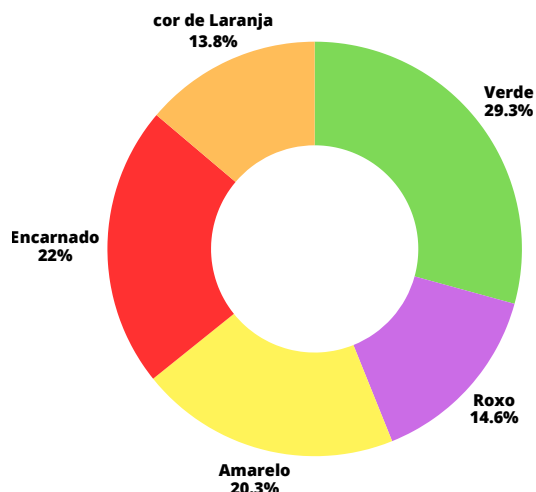
Até ao primeiro semestre de 2025, dos 125 beneficiários que a AMP apoia, 11 deles estão institucionalizados em ERPI. Esta continuidade de apoio, ainda que menos frequente, permite manter o elo de ligação, valorização e sentimento de estima, pelos beneficiários.

# BENEFICIÁRIOS

## Categorização

O plano de intervenção desenvolvido para cada beneficiário tem em consideração vários parâmetros, nomeadamente, a capacidade física e mobilidade dentro e fora de casa, o estado de saúde, a rede de apoio formal e informal e o grau de dependência do apoio e serviços da AMP. Esta avaliação resulta no sistema de categorização da AMP.

A categorização é feita por “cores”, do verde ao encarnado. Os beneficiários caracterizados pela cor “verde”, são aqueles em que a AMP atua numa ótica de prevenção, para já não é necessário o apoio constante da AMP, mas sabem que poderão recorrer ao nosso apoio, quando necessário. São pessoas mais autónomas, com maior mobilidade e capacidade para resolver as suas tarefas do dia a dia, quer pela sua independência e autonomia, quer seja por terem uma rede de apoio suficiente para as suas necessidades atuais.



**Gráfico 1 - Distribuição dos beneficiários pela categorização**

Por outro lado, a AMP apoia beneficiários com menor autonomia, capacidade física e cognitiva para as atividades de vida diária e com uma rede de suporte inexistente ou insuficiente para as suas necessidades. O acompanhamento e apoio por parte da AMP é, nestes casos, mais regular e complexo, pela multiplicidade de problemas de saúde física e mental, mas também por situações de violência doméstica e contextos socioeconómico desfavorecidos.

A cor “roxa” foi criada pela necessidade e vontade de dar continuidade aos beneficiários que já residiram na zona de intervenção da AMP, mas que, por diversos motivos, saíram da zona de residência e solicitaram a continuidade do acompanhamento da AMP. Devido à distância geográfica, este acompanhamento traduz-se, em contactos telefónicos e visitas ocasionais.



# O VOLUNTARIADO



M.M.  
50  
75

# VOLUNTARIADO



**Contactos de acompanhamento**



**Voluntários Regulares**



**Sessões de supervisão**

**Visitas ao domicílio**



**Voluntariado Corporativo**



**Voluntariado Académico**



Os voluntários desempenham um papel crucial na Associação, complementando a intervenção da equipa técnica. A sua dedicação e empenho são fundamentais para o sucesso das nossas iniciativas.

Em termos de voluntariado corporativo, A AMP desenvolveu em conjunto com a Deloitte uma ação, que tornou inesquecível o dia dos utentes envolvidos.

Face ao voluntariado académico, decorreu a já tradicional ação de Praxes Solidárias, em parceria com a Universidade Autónoma de Lisboa, onde de porta a porta, se encheram as casas de música e sorrisos.

A destacar, ainda, a sessão de formação inicial para voluntários de acompanhamento, bem como a sessão de compromisso de novos voluntários e renovação de votos dos restantes.



M.M.  
S.R.  
J.B.

# COMBATE À SOLIDÃO E ISOLAMENTO



*Sinto-me sozinho quando não estou nas atividades.*



# COMBATE À SOLIDÃO E ISOLAMENTO

3526

Contactos telefónicos

1422

Visitas ao domicílio

125

Aniversários  
e datas festivasContactos com familiares,  
cuidadores e vizinhos

Passeios

Grupo  
de Encontros

635

52

5



Durante o primeiro semestre de 2025 a AMP deu continuidade à sua atividade base - visitas no domicílio. Foram realizadas 1422 visitas no domicílio feitas pela equipa técnica e com o apoio de voluntários, um crescimento face ao ano anterior, no mesmo período.

Estas visitas permitem fazer um levantamento real das principais necessidades dos beneficiários para que o Plano de Intervenção seja o mais adequado possível.

A integração de 9 novos beneficiários permitiu-nos conhecer novas ruas de Lisboa e dar oportunidade a novas pessoas de usufruírem dos serviços da AMP.

Para além das visitas, também os contactos telefónicos são essenciais para manter o contacto com os beneficiários, garantindo segurança e proximidade.



# COMBATE À SOLIDÃO E ISOLAMENTO

M.M.  
S.A.  
J.B.



A celebração de aniversários e outras datas festivas continuam a realizar-se com regularidade, sendo uma das atividades que melhor demonstra o caráter personalizado do serviço prestado pela Associação Mais Proximidade.

Graças à valiosa parceria com os restaurantes da Portugália, os beneficiários da AMP tem a possibilidade de desfrutarem de um almoço de aniversário em companhia dos seus familiares, cuidadores, ou da equipa técnica e voluntários da AMP. Um momento que todos valorizam imenso, como nos diz este testemunho:

*"Este ano tive novamente a sorte de comemorar o meu aniversário de uma forma muito especial. Foi um almoço cheio de sabor e de muitas gargalhadas. Muito obrigada por tornarem este dia tão marcante, gostei muito."*

No 1º semestre do ano, no festivo mês de junho, a AMP voltou a reviver os Santos Populares, com uma sardinhada, que começa já a ser uma tradição entre os beneficiários. Entre deliciosas sardinhas, música popular e convívio à volta da mesa, passa-se uma tarde em que se revive os tempos de antigamente. O evento reuniu 36 beneficiários, a Equipa Técnica e vários voluntários da associação.



# COMBATE À SOLIDÃO E ISOLAMENTO

M.M.  
S.A.  
J.B.

Os passeios culturais proporcionam aos beneficiários um dia diferente, algo que não seria possível sem o apoio prestado pela AMP e por parceiros como o Pedalar sem Idade. A AMP considera muito importante para o crescimento e desenvolvimento da autoestima dos beneficiários, bem como para a sua motivação e manutenção das capacidades físicas.

No total, foram realizados 92 passeios, o que representa um aumento de 104% em relação ao mesmo período do ano anterior.

Pelo quarto ano, o Rotary Club Lisboa Internacional proporcionou um almoço e um passeio à Costa da Caparica a 36 beneficiários.



**80.65%**  
dos beneficiários afirmam sentir-se  
mais estimados através da AMP  
SAIA (2025)

**75%**  
dos familiares concorda que a  
AMP contribui para a melhoria da  
sua própria qualidade de vida  
SAIA (2025)

# PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR



*Não tenho razão de queixa. Só tenho é pouco equilíbrio, mas as canadianas ajudam e desde que as uso nunca mais caí.*





M.M.  
S.R.  
J.B.

# PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR

604

Contactos com profissionais  
de saúde

343

Acompanhamentos  
a consultas e exames

152

Doações/aquisições  
de bens de saúde

Marcações de exames e  
consultas

160

Medições de tensão  
arterial

63

Sessões de apoio  
psicológico

54



A diminuição da mobilidade, a redução das capacidades cognitivas e a insuficiência ou ausência de uma rede de apoio adequada continuam a ser fatores que impedem muitos idosos de conseguirem cuidar da sua saúde de forma autónoma.

A colaboração estreita com os profissionais de saúde tem desempenhado um papel fundamental na melhoria da monitorização das condições patológicas de grande parte dos beneficiários.

No último ano, verificou-se uma nova vaga de aumentos nos pedidos de apoio no âmbito da saúde. Esta continua a ser a atividade mais solicitada por todos os beneficiários e uma das que mais impacta a vida das pessoas idosas.

M.M.  
S.O.  
J.B.



# QUALIDADE DE VIDA NO DOMICÍLIO



*Em Lisboa não tenho ajudas e não consigo fazer tudo sozinha. Já faço muito, mas há coisas que não dá.*





M.M.  
S.A.  
J.B.

## QUALIDADE DE VIDA NO DOMICÍLIO

45

Doação/ Aquisição de bens

147

Acompanhamentos  
a organizações/serviços

385

Contactos  
com entidades

Pesquisas de informação

Obras no domicílio

Encaminhamentos  
para organizações/serviços

190

6

15

A maior vulnerabilidade dos beneficiários fica patente na maior necessidade de apoio de outras respostas sociais existentes na comunidade. Destacando o papel da AMP, como entidade de articulação com as restantes instituições da comunidade para uma resposta integrada e adequada ao estado de cada utente.

Quando necessário, além da informação e do empoderamento da pessoa face às diversas respostas disponíveis para a sua situação e contexto, a AMP acompanha a pessoa, de forma a que esta tenha acesso aos serviços e a outras instituições.

Assim, acima de tudo a AMP privilegia o bem estar da pessoa, recorrendo a parceiros de terreno e estabelecendo novas sinergias.

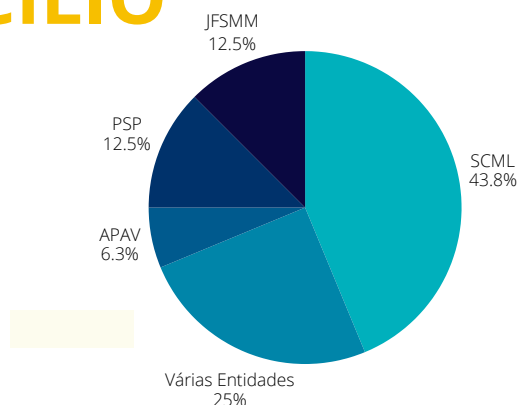


# QUALIDADE DE VIDA NO DOMICÍLIO

M.M.  
S.M.  
J.B.

A colaboração com outras entidades é essencial para o sucesso da intervenção da Associação. Estas entidades e serviços atuam em consonância com a Associação, assegurando uma otimização mais eficaz dos recursos da comunidade.

O gráfico apresentado destaca os principais parceiros que também prestam apoio aos beneficiários da AMP.



**Gráfico 5 - Principais entidades destinatárias de encaminhamento**

Para além deste contacto regular entre instituições, os beneficiários pedem muitas vezes apoio na deslocação a serviços. Ou seja, sem o apoio da AMP, os beneficiários não conseguiriam ter acesso a serviços como a segurança social, finanças, instituições bancárias, etc. No primeiro semestre de 2025 foram realizados 147 acompanhamentos a serviços.

A Associação Mais Proximidade mantém como foco as condições habitacionais e de dignidade no dia a dia para que cada pessoa possa continuar a residir na sua casa, se esse for o seu desejo, acreditamos que este é um primeiro passo para evitar a institucionalização.

Assim, sempre que haja condições e vontade dos beneficiários permanecerem em sua casa, a AMP procura dar o melhor conforto e qualidade de vida através de limpezas e pequenas reparações no domicílio que, normalmente acontecem com apoio de voluntariado académico e corporativo.

**Através do SAIA concluímos que 75% dos beneficiários encontra-se satisfeito com a sua qualidade de vida e que 90% dos beneficiários contribui para a melhoria da mesma.**



M.H.  
SN  
JB

# COMUNICAÇÃO E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS



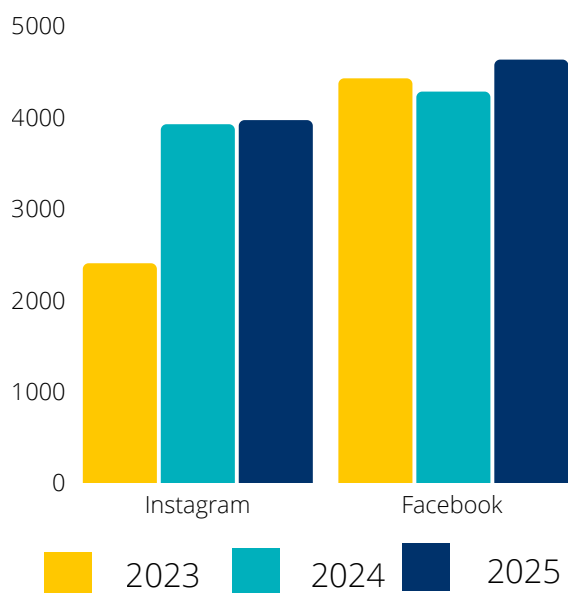


M.M.  
S.A.  
J.B.

# COMUNICAÇÃO E REPRESENTAÇÃO INSTITUCIONAL

## COMUNICAÇÃO

No que respeita à comunicação através das redes sociais, a Associação destaca a tendência de crescimento do número de seguidores do perfil de Instagram e de Facebook da Associação.



Ao longo do primeiro semestre a AMP teve especial destaque nos media, nomeadamente no Jornal Observador e no Jornal Público.

## PARCERIA FUNDAÇÃO PRIMAVERA

Em fevereiro de 2025 foi lançada a Fundação Primavera, onde a AMP esteve presente, como o 1º parceiro Smart Senior. Esta é uma organização social 100% filantrópica, criada para reforçar o terceiro setor em Portugal, com foco em populações mais vulneráveis.

Em maio de 2025 foi assinado o contrato de parceria entre a AMP e a Fundação Primavera, que conta com modelo diferenciador no apoio social em Portugal, com ferramentas de gestão, comunicação e marketing, sustentabilidade financeira e planeamento estratégico, com o objetivo de construir uma rede nacional de impacto coordenado.



FACEBOOK  
4631 SEGUIDORES



INSTAGRAM  
3969 SEGUIDORES



1372  
SEGUIDORES



M.M.  
S.M.  
J.B.

# TRABALHO EM REDE E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

## TRABALHO EM REDE

Atualmente a Associação Mais Proximidade faz parte dos seguintes grupos de trabalho:

- 1) Rede Social de Lisboa no Grupo de trabalho para a população idosa;
- 2) Comissão Social de Freguesia de Santa Maria Maior;
- 3) Grupo da Prescrição Social de Lisboa USF da Baixa;
- 4) European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing, tendo inclusivamente sido oradora no lançamento do Centro de Referência para o envelhecimento ativo e saudável em Lisboa - Lisbon\_AHA para o triénio de 23-25;
- 5) Projeto Portugal Mais Velho;
- 6) Conselho Consultivo do Cuidador Informal através do Fórum para a Governação Integrada do IPAV.
- 7) Conselho Municipal para a Pessoa Idosa
- 8) Projeto Korale

## CONSIGNAÇÃO DE IRS 2024



A campanha da consignação de IRS desenvolvida em regime probono pela agência Publicis em 2024, conseguiu angariar **15,426,95€**. A campanha voltou a ser divulgada em 2025, mas este ano apelando à consignação de 1% do IRS.

## PROJECT TO BE

O grupo educativo Project To Be, Be Kind continua a apoiar os sonhos dos nossos beneficiários!

No mês de maio realizámos o sonho da D. Júlia que sonhava passear junto à praia e almoçar numa esplanada. E o sonho da D. Irene e da D. Maria, que sonhavam ir a Fátima.

Obrigada aos alunos das escolas que viveram e proporcionaram estes dias de sonho às nossas beneficiárias.



M.H.  
5A  
7B

# CONTAS



# BALANÇO

Associação Mais Proximidade Melhor Vida

Contribuinte: 503099036

Moeda: EUR

BALANÇO (Individual ou consolidado) em 6 de 2025

rubricas	Notas	2025	2024
<b>ATIVO</b>			
Ativo não corrente			
Investimentos financeiros		3.231,62	3.231,62
	Subtotal	3.231,62	3.231,62
Ativo corrente			
Estado e outros entes públicos		375,00	0,00
Obrigações		350,00	350,00
Outros ativos correntes		7.719,67	13.811,66
Caixa e depósitos bancários		217.824,87	207.202,22
	Subtotal	226.329,54	211.364,88
	<b>Total do ativo</b>	<b>229.561,16</b>	<b>214.596,50</b>
<b>FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO</b>			
Fundos Patrimoniais			
Fundos			
Resultados transferidos		229.870,41	209.780,31
	Subtotal	229.870,41	209.780,31
Resultado líquido do período		-13.310,16	-13.820,09
	<b>Total dos fundos patrimoniais</b>	<b>216.560,25</b>	<b>195.960,22</b>
Passivo			
Passivo não corrente			
Outras dívidas a pagar		750,00	750,00
	Subtotal	750,00	750,00
Passivo corrente			
Fornecedores		293,00	0,00
Estado e outros entes públicos		3.406,44	3.406,77
Fundadores/benevolentes/patrocinadores/dadores/associados/membros		3.756,46	950,00
Outros passivos correntes		23.489,91	23.489,91
	Subtotal	24.945,81	27.846,68
	<b>Total do Passivo</b>	<b>25.695,81</b>	<b>28.634,28</b>
	<b>Total dos fundos patrimoniais e do passivo</b>	<b>229.561,16</b>	<b>214.596,50</b>

Continuando - (c) Primavera 2025

A Administração/Celentia: Tara Pamela Marques Ferreira

Solic. With Dank Amos Jana Baerens

O Contabilista/Certificado: Rein CCSKAI

# DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS

**Associação Mais Proximidade Melhor Vida**

Moeda: EUR  
Contribuinte: 513599136

Demonstração dos resultados por naturezas em 6 de 2025  
(ESM)

Rendimentos e Gastos	Notas	2025	2024
Vendas e serviços prestados		300,00	520,00
Subsídios, doações e legados à exploração		54 519,75	75 298,21
Variação nos inventários da produção		0,00	0,00
Trabalhos para a própria entidade		0,00	0,00
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas		0,00	0,00
Fornecimentos e serviços próprios		-17 045,07	-11 621,61
Gastos com o pessoal		-75 565,96	-77 934,59
Ajustamentos de inventários (perdas/reversões)		0,00	0,00
Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)		0,00	0,00
Provisões (aumentos/reduções)		0,00	0,00
Provisões específicas (aumentos/reduções)		0,00	0,00
Outras imparidades (perdas/reversões)		0,00	0,00
Aumentos/reduções de justo valor		0,00	0,00
Outros rendimentos		5 693,33	0,00
Outros gastos		-188,71	-46,10
<b>Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos</b>		<b>-32 286,66</b>	<b>-13 764,49</b>
Gastos / reversões de depreciação e de amortização		0,00	0,00
<b>Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)</b>		<b>-32 286,66</b>	<b>-13 764,49</b>
Juros e rendimentos similares obtidos		0,00	0,00
Juros e gastos similares suportados		-44,50	-38,00
<b>Resultado antes de impostos</b>		<b>-32 331,16</b>	<b>-13 802,49</b>
Impostos sobre o rendimento do período		0,00	0,00
<b>Resultado líquido do período</b>		<b>-32 331,16</b>	<b>-13 802,49</b>

Contabilidade - (s) Primavera 2025

A Administração/Gerência Tara Pamela Marques Ferreira

Solicitação: Solicitação com Dente Ramos José Baerens

O Contabilista Certificado [Assinatura] CC1691