



associação
gerações sorriso IPSS
solidariedade entre idades

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

2024

Índice

Índice	2
Corpos Sociais da Associação	3
Relatório de Atividades 2024	4
Gerações 3.0	5
Espaço Sénior	14
Serviços de Ação Social – Apoio Comunidade Sem Abrigo	32
Conclusões	34
Parecer Mesa da Assembleia Geral	35
Parecer do Conselho Fiscal	36

Mensagem da Direção

É com grande satisfação que apresentamos o relatório de atividades da Associação Gerações Sorriso referente ao ano de 2024. Este relatório vai além do simples registo das ações desenvolvidas, sendo também um testemunho do empenho, solidariedade e dedicação que nos orientam diariamente.

O ano de 2024 trouxe consigo inúmeros desafios, mas também abriu novas portas de crescimento e inovação, permitindo-nos fortalecer ainda mais a nossa missão. Com a resiliência e espírito de adaptação, alargámos o nosso impacto na comunidade, reforçando o apoio àqueles que mais necessitam. Cada obstáculo superado tornou-nos mais fortes e cada conquista reflete o esforço coletivo de todos os que acreditam no nosso propósito.

Neste relatório, apresentamos não só os projetos realizados, mas também as aprendizagens e desafios enfrentados ao longo do percurso. Acreditamos que a evolução passa pelo reconhecimento contínuo de áreas a melhorar, mantendo sempre o compromisso de construir um futuro mais inclusivo e solidário.

Nada disto seria possível sem o contributo essencial de todos os que fazem parte desta associação e a apoiam incondicionalmente. A vossa dedicação é a força que nos impulsiona a avançar e a melhorar continuamente.

Que este relatório seja não só um reflexo das metas alcançadas, mas também uma fonte de inspiração para os desafios que o futuro nos reserva. Seguimos juntos, com determinação e esperança!

Com apreço,

A DIREÇÃO



David Alexandre Loureiro Santos
Ana Maria de Sousa Carneiro
Fátima Jorge Carneiro R. Goda

Corpos Sociais da Associação

Direção

Presidente: David Alexandre Conceição Santos

Vice-Presidente: Ana Maria de Sousa Carneiro

Tesoureiro: Álvaro Francisco Dias Martins

Secretário Direcção: Fábio Delgado

Vogal : Vanessa Painho

1ª Suplente : Idalina Eduardo

2ª Suplente : Aurora Almeida

3ª Suplente : Dália Madeira

4ª Suplente : Alzira Paiva

5ª Suplente : Manuela David

Assembleia Geral

Presidente da Assembleia Geral: Manuela Marinho

1º Secretário da Assembleia Geral: Francisco Prado

2º Secretário da Assembleia Geral: Marina Prado

Conselho Fiscal

Presidente do Conselho Fiscal: Felismina Casinha

1º Secretário do Conselho Fiscal: Inácia Raposo

2º Secretário do Conselho Fiscal: Margarida Matoso

Relatório de Atividades 2024

Para dar cumprimento aos objetivos estatutários durante o ano 2024 realizaram-se as seguintes ações:



2024 EM NUMEROS

Nº DE REFEIÇÕES DISTRIBUÍDAS: **4370**

Nº DE VOLTAS DE APOIO À COMUNIDADE
EM SITUAÇÃO DE SEM ABRIGO: **132**

Nº DE PESSOAS UTILIZADORAS DO
BALNEÁRIO PÚBLICO: **25**

Nº DE VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: **35**

Nº DE PESSOAS UTILIZADORAS DA
LAVANDARIA SOCIAL : **9**

Nº DE CABAZES ALIMENTARES
DISTRIBUÍDOS: **1950**

Nº DE AGREGADOS FAMILIARES
MERCEARIA SOLIDÁRIA: **70**

Nº DE CONSULTAS DE PSICOLOGIA: **450**

Nº DE ATENDIMENTOS SOCIAIS: **370**

Nº DE SENIORES APOIADOS: **70**

Gerações 3.0

O projeto 3.0 corresponde ao nosso Gabinete de Apoio à Família e Comunidade e deu continuidade e reestruturou a iniciativa previamente implementada pela Associação Gerações Sorriso, contando novamente com o apoio financeiro da União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas e da Câmara Municipal de Almada. O seu principal objetivo é oferecer respostas biopsicossociais adequadas, eficazes e eficientes às famílias acompanhadas, promovendo oportunidades de desenvolvimento pessoal e social, capacitação para novas competências e melhoria do bem-estar, tanto físico como mental.

Além disso, o projeto visa reforçar a autonomia, a integração e o envolvimento comunitário dos beneficiários. Paralelamente, aposta na criação de estratégias interinstitucionais que garantam a sustentabilidade financeira da instituição a médio e longo prazo, assegurando a continuidade das respostas sociais aos utentes e permitindo um crescimento sustentado da Associação Gerações Sorriso (AGS).

Objetivos Gerações 3.0

Objetivos Gerais:

- Garantir um Acompanhamento Biopsicossocial para a promoção da qualidade de vida das famílias e Comunidade
- Combater a Pobreza e a Exclusão Social, capacitando para a autonomia
- Criar e implementar estratégias de sustentabilidade a nível global e numa perspetiva sistémica

Objetivos específicos:

Apresentamos os objetivos específicos do Gerações 3.0 , distribuídos pelas 3 áreas de intervenção que compõem a nossa valência de Apoio à Família.

Área de desenvolvimento pessoal:

- Ampliar a capacidade/efetividade de acompanhamento social
- Disponibilizar apoio psicológico a mais utentes
- Promover estratégias de empoderamento dos indivíduos e famílias
- Potenciar a saúde mental, a qualidade de vida, e o bem-estar percebido
- Fomentar os fatores protetores e a prontidão para a mudança

Área de Emergência Social

- Minimizar o impacto da pobreza e exclusão social
- Facilitar o acesso às respostas de apoio social e comunitário
- Adequar as respostas como forma de assegurar as necessidades das famílias e a sua privacidade individual
- Capacitar para a obtenção de bens e recursos;
- Potencializar a capacidade de gestão de recursos materiais e financeiros;

Área de sustentabilidade e desenvolvimento económico

- Assegurar a exequibilidade e autonomia das diversas respostas sociais da nossa Associação
- Garantir a disponibilidade de bens de primeira necessidade
- Criar estratégias de Comunicação mobilizadores da participação cívica, voluntariado e solidariedade
- Instigar a responsabilidade social do sector privado e de toda a Comunidade
- Realizar a avaliação da implementação deste projeto, os seus indicadores e proposta de melhoria contínua.

O Gerações 3.0 tem o intuito de continuar a responder às frequentes e diversificadas solicitações, das famílias e instituições. Assim para um maior entendimento da intervenção, passamos a descrevê-las:

Relatório de atividades

Atividades	Ações	Objetivo alcançado	Critério avaliação
Acompanhamento Psicossocial	<ul style="list-style-type: none"> Atendimento social e psicológico 	<ul style="list-style-type: none"> -Aumentar a capacidade de resolução autónoma de problemas; -Aumentar a informação dos indivíduos/famílias sobre os recursos existentes na comunidade; -Promover competências pessoais e sociais facilitadoras do desenvolvimento geral positivo; -Aumentar o nível de ajustamento e adaptação psicológica. -Promover a saúde mental e qualidade de vida 	<ul style="list-style-type: none"> -Adequada -Pertinente -Eficiente
Mercado dos frescos	<ul style="list-style-type: none"> Produtos frescos 1 x por semana 	<ul style="list-style-type: none"> -Aumentar a capacidade de obtenção de bens e recursos; -Aumentar a capacidade de gestão de recursos materiais e financeiros; 	<ul style="list-style-type: none"> -Adequada -Pertinente -Eficaz
Mercearia Solidária	<ul style="list-style-type: none"> Mercearia Solidária aberta 2x por semana para utilização dos utentes que se encontram em situação económica vulnerável 	<ul style="list-style-type: none"> -Aumentar a capacidade de obtenção de bens e recursos; -Aumentar a capacidade de gestão de recursos materiais e financeiros; - Promover a gestão financeira através do sistema de moedas (sorrisos) na mercearia 	<ul style="list-style-type: none"> -Adequada -Pertinente -Eficaz
Lavandaria Social	<ul style="list-style-type: none"> Lavandaria Social aberta 2x por semana para utilização dos utentes que se encontram em situação 		

	econômica vulnerável		
Workshops	<ul style="list-style-type: none"> • Ação de Formação 	<ul style="list-style-type: none"> -Prazos de validade -Sustentabilidade alimentar -Orçamento familiar 	<ul style="list-style-type: none"> -Adequada -Pertinente -Eficaz
Gestão Gabinete	<ul style="list-style-type: none"> • Criação de instrumentos e procedimentos de trabalho e gestão • Gestão administrativa dos processos • Reuniões de equipa • Relatórios de avaliação 	<ul style="list-style-type: none"> -Criar impacto ao nível comunitário, intervindo multidisciplinarmente. - Aperfeiçoamento de ferramentas de gestão, organização e avaliação no sentido da melhoria contínua. - Planeamento estratégico de áreas e estratégias de intervenção - Estabelecimento de novas dinâmicas de comunicação interinstitucionais e desenvolvimento de novas parcerias. 	<ul style="list-style-type: none"> -Adequada -Pertinente -Eficaz

“Vamos a dados”:

G AFC Plus	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Agregados Familiares integrados	1	1	1	3	5	4	2	2	5	2	2	6
Atendimentos Pontuais	7	7	3	5	4	0	0	4	0	4	4	7
Acompanhamento Serviço Social	35	25	25	21	30	35	35	45	45	45	45	50
Acompanhamento Psicológico	40	30	45	25	25	25	25	20	20	20	20	16
Lista de espera para mercearia	10	8	7	8	5	4	6	3	4	17	15	9
Famílias usufruem Loja Social	40	40	40	45	40	45	44	45	45	45	45	45
Média de utilizadores de Balneário	7	5	6	7	9	10	8	9	10	9	10	9
Reuniões Equipa técnica	5	4	7	4	4	2	2	2	2	2	3	3
Reuniões Externas	8	9	5	15	10	5	0	0	8	4	8	7

Gerações 3.0	Nº Totais operacionalizados
Agregados Familiares integrados	34
Atendimentos Pontuais	45
Acompanhamento Serviço Social	86
Acompanhamento Psicológico	286
Famílias apoiadas mercearia	36
Lista de espera mercearia	127
Famílias usufruem Loja Social	45
Famílias usufruem Lavandaria Social	10
Reuniões Equipa técnica	40
Reuniões Externas	79

Mercearia e Mercado de Frescos:

O apoio alimentar da Associação Gerações Sorriso continua a ser cuidadosamente estruturado para garantir assistência eficaz às famílias acompanhadas pelo GAFC – Gabinete de Apoio à Família e Comunidade. Desde março de 2023, este apoio foi reforçado com a criação da Mercearia Solidária e do Mercado dos Frescos, iniciativas que visam não apenas fornecer alimentos essenciais, mas também promover uma gestão financeira mais responsável entre os beneficiários.

A Mercearia Solidária funciona às segundas e sextas-feiras, das 15h às 17h, permitindo que as famílias utilizem moedas da associação, atribuídas no início de cada mês, para gerir autonomamente os seus recursos alimentares. Já o Mercado dos Frescos ocorre semanalmente, às quintas-feiras, das 17h30 às 18h30, proporcionando o acesso a produtos frescos, como frutas e legumes, essenciais para uma alimentação equilibrada.

É importante destacar que todo o apoio alimentar prestado pela Associação Gerações Sorriso é possível graças às generosas doações do Banco Alimentar, que continuam a



ser fundamentais para garantir o funcionamento destas iniciativas.

Lavandaria Social

A Lavandaria Social da Associação Gerações Sorriso foi um projeto desenvolvido com o objetivo de apoiar a comunidade mais carenciada da freguesia de Almada, promovendo melhores condições de higiene e qualidade de vida para indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade social.

A lavandaria, situada na Rua Capitão Leitão N°84 B, galeria das Andorinhas, disponibilizou serviços de lavagem, secagem e engomagem de roupa, sem custos para quem comprovasse rendimentos iguais ou inferiores ao valor da pensão social do regime não contributivo da segurança social.

Os serviços destinaram-se a:

- Maiores de 18 anos com autonomia económica;
- Famílias com rendimento per capita dentro dos critérios estabelecidos pela Associação;
- Utentes do Espaço Sénior da Associação Gerações Sorriso, que puderam usufruir do serviço mediante um donativo.

A gestão da lavandaria ficou a cargo da Associação Gerações Sorriso, que assegurou a manutenção dos equipamentos e o cumprimento do regulamento, garantindo que o apoio chegasse de forma contínua e eficaz a quem mais precisava.

Este projeto representou o compromisso da Associação em promover a dignidade e o bem-estar das pessoas mais desprotegidas, facilitando o acesso a cuidados básicos essenciais.



Avaliação GAF

Os dados apresentados refletem um crescimento na nossa capacidade de integração, ao mesmo tempo que evidenciam a necessidade de definir critérios claros para um acompanhamento mais eficaz e impactante das famílias. Este acompanhamento é monitorizado de forma contínua e consistente, garantindo uma intervenção ajustada às reais necessidades dos beneficiários.

Os números demonstram uma procura constante pelos nossos serviços, abrangendo diversas atividades da Associação. Além disso, temos registado um aumento das sinalizações feitas por entidades parceiras no território, com destaque para a SCMA, no âmbito das consultas de psicologia, e para as equipas de RSI da SCMA e da Segurança Social, relativamente aos pedidos de apoio alimentar de emergência.

A avaliação do GAF não se baseia apenas nos dados quantitativos apresentados, mas também em critérios como adequação, pertinência, eficiência e eficácia das atividades desenvolvidas. O objetivo é assegurar que cada iniciativa contribui, de forma concreta, para o cumprimento da missão e dos objetivos definidos.

Espaço Sénior

O Espaço Sénior da Associação Gerações Sorriso tem como principal objetivo promover o envelhecimento ativo da população sénior de Almada, através do desenvolvimento de iniciativas que fomentem o bem-estar, a inclusão e a qualidade de vida.

Este projeto assenta no princípio fundamental do trabalho em rede, potenciando o desenvolvimento pessoal e social dos participantes. Ao longo do tempo, tem demonstrado um impacto significativo, refletido nos benefícios para os nossos seniores e na consolidação das parcerias estabelecidas.

Este relatório apresenta a análise quantitativa e qualitativa da execução do projeto entre janeiro e dezembro de 2024, permitindo avaliar o cumprimento dos objetivos definidos.

Dada a tendência de crescimento da população sénior em Almada, este projeto assume uma importância cada vez maior, contribuindo ativamente para a criação de oportunidades que favorecem um envelhecimento mais saudável e participativo.

Com base nos Censos do concelho de Almada, verifica-se que:

População residente no concelho de Almada e taxas de variação populacional, por grandes grupos etários, em 2001, 2011 e 2021

Faixa Etária	0-14			15-64			65 ou mais		
	2001	2011	2021	2001	2011	2021	2001	2011	2021
	22.662	25.583	24.219	111.218	112.722	110.834	26.945	35.725	42,18

População idosa: 65 anos e mais	Taxa de Variação		
	2001-2011	2011-2021	2001-2021
	32.64%	18.10%	56.98%

Com base nos Censos do concelho de Almada de 201, 2011 e 2021, verifica-se que:

Existe um aumento significativo na população de Almada de 65 anos ou mais ao longo do período de 20 anos, de 2001 a 2021. Especificamente, a população nessa faixa etária aumentou aproximadamente 56.98%. Esse aumento indica uma tendência de envelhecimento da população de Almada.

Este aumento significativo na população de 65 anos ou mais anos destaca a importância de políticas e programas que abordem as necessidades e os desafios enfrentados pela população idosa, garantindo uma qualidade de vida adequada para todos os residentes de Almada.

O aumento da população idosa no concelho sugere uma necessidade crescente por apoio e serviços direcionados a esta faixa etária. Isso inclui serviços de saúde, atividades recreativas, apoio emocional, entre outros. A Associação Gerações Sorriso tem tido uma grande importância nestes aspectos. Dedicamo-nos todos os dias com o espaço sénior a atender as necessidades específicas desta população mais envelhecida, propiciando encaminhamento para serviços, desenvolvendo atividades que promovem o bem-estar e o envelhecimento ativo e saudável e tendo à disposição dos nossos utentes apoio social e apoio psicológico.

Objetivos do projeto

Este projeto teve como principal objetivo promover o envelhecimento ativo dos residentes do concelho de Almada, com maior enfoque nos residentes da Freguesia de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, prevenindo o processo de degeneração biológica/cognitiva associada a esta faixa etária, e ainda combater o isolamento social provocado por este processo. Promover o desenvolvimento de uma atividade física regular como forma de estimular e reforçar as capacidades motoras dos mais idosos. Trabalhar as competências cognitivas através da estimulação sensorial, como forma de retardar o processo de degeneração neurológica associado ao envelhecimento. O objetivo geral deste projeto consiste na promoção e apoio ao bem-estar dos idosos de Almada reduzindo sentimentos de solidão e isolamento, numa efetiva melhoria das suas condições de vida, fomentando intergeracionalidades e troca de experiências entre gerações.

Objetivos específicos:

- Contribuir para o combate à solidão e ao isolamento dos seniores;
- Melhorar a qualidade de vida dos seniores;
- Valorizar os conhecimentos dos seniores e reforçar o seu papel na comunidade;
- Aumentar a autoestima dos seniores;
- Minimizar os sintomas de exclusão social.

Atividades Operacionalizadas

Atividades	Objetivos estratégicos	Calendarização	Periodicidade	Nº Participantes
Ballet Sénior	Desenvolvimento da expressão corporal e emocional; Estimulação sensorial e cognitiva.	<u>Jan-Dezembro</u>	1 x semana	6
Jardinagem	Estimulação cognitiva, promoção da saúde física; Melhoria da mobilidade e flexibilidade.	<u>Jan-Dezembro</u>	1 x semana	6
Ginástica	Combater o sedentarismo Promover o bem-estar físico e psicológico.	<u>Jan-Dezembro</u>	2 x semana	20
Envelhecimento ativo	Minimizar solidão/isolamento, Estimular a atividade física e mental. Promover a capacidade de criatividade, pensamento crítico e também as capacidades motoras.	<u>Jan-Dezembro</u>	1 x semana	12

Coro	Canalizar a exteriorização e vivência de emoções. Combater os sentimentos de isolamento, solidão e tristeza e ansiedade.	<u>Jan-Dezembro</u>	1x semana	10
Dança	Melhorar a saúde física, mental e emocional. Combater o sedentarismo. Aumentar a expressão da criatividade.	<u>Jan-Dezembro</u>	1x semana	15
Pintura	Promover o convívio, autonomia Exercitar a motricidade fina e a atividade criativa.	<u>Jan-Dezembro</u>	1x semana	8
Atividade Natal	Aproximação de Utentes e Associação . Promoção espaços de convívio e lazer.	<u>Dezembro</u>	Anual	40
Festa de Carnaval	Estímulo à expressão criativa; Promoção da prosocialidade.	<u>Fevereiro</u>	Anual	35
Desfile de Moda	Promoção do autocuidado e da autoestima.	<u>Março</u>	Anual	15

Tarde De Fado	Reforço da Identidade Cultural; Promoção de espaço de convívio	<u>Março</u>	Anual	50
---------------	--	--------------	-------	----

Ballet Sénior

O ballet é uma atividade que estimula a mobilidade, a flexibilidade e o equilíbrio, aspetos cruciais para a prevenção de quedas e para o desenvolvimento da autonomia na terceira idade. A prática regular fortalece a musculatura, melhora a postura e promove uma coordenação motora mais eficiente, proporcionando benefícios significativos para a saúde geral dos idosos.

Além dos benefícios físicos, o ballet tem um impacto positivo na saúde mental. A expressão corporal, associada à música, oferece uma oportunidade para a libertação de emoções, redução do stress e um aumento da autoestima. A aprendizagem e a superação de novos desafios, como a execução de movimentos e coreografias, criam sensações prazerosas de realização pessoal e motivação contínua, fundamentais para o bem-estar emocional desta população. Outro objetivo importante do ballet é o fortalecimento da socialização. As aulas em grupo promovem a interação, a construção de laços afetivos e o trabalho em equipa, combatendo a solidão e o isolamento social. Assim sendo, através do ballet promove-se uma vida mais ativa, saudável e socialmente integrada.



Horta Comunitária

A jardinagem tem como objetivo principal promover o bem-estar físico, mental e social dos idosos, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, saudável e integrado na comunidade. Através da prática de jardinagem, os idosos desenvolvem habilidades motoras, aumentam a autoestima, reduzem o stress e estimulam a interação social.

Ao longo das atividades de jardinagem, os idosos são incentivados a participar ativamente no cultivo de plantas, desde a plantação até o cuidado contínuo. A atividade é realizada na associação, onde são utilizadas as ferramentas necessárias para a atividade, bem como, a preparação do solo, a plantação de sementes, rega e a colheita, permitindo que os idosos se envolvam em todas as etapas do processo.



Ginástica

A ginástica para a população idosa tem como principal objetivo promover a saúde física robusta, melhorar a mobilidade dos membros, fortalecer a musculatura e prevenir lesões. Através de exercícios adaptados às capacidades e necessidades dos idosos, a prática da ginástica estimula a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação motora, resistência, componentes essenciais para manter a autonomia, a independência e a qualidade de vida na terceira idade.

Realizada duas vezes por semana, a ginástica proporciona uma oportunidade regular de exercício, criando uma rotina saudável que, ao longo do tempo, contribui para o fortalecimento do sistema cardiovascular, ajuda a melhorar a resistência física e a combater o sedentarismo. Os exercícios são planejados de forma a serem seguros e adequados, respeitando as limitações de cada indivíduo, e permitindo uma evolução gradual nas atividades, evitando qualquer risco de sobrecarga ou lesões.

Além dos evidentes benefícios físicos, a prática regular de ginástica tem um impacto profundamente positivo na saúde mental e emocional, ajudando a reduzir o stress, ansiedade, tensão acumulada, bem como, melhorar o humor. A interação social que ocorre durante as aulas também favorece a criação de laços de amizade entre os idosos, fortalecendo o espírito da comunidade e estimulando a convivência entre os idosos.

A ginástica também exerce um efeito estimulante no cérebro, ajudando a manter a mente ativa e a prevenir o declínio cognitivo. As aulas, cheias de energia e entusiasmo, tornam-se um momento de prazer e motivação para os idosos, onde podem desafiar-se a aprender novas aptidões, superando limites e melhorando o seu desempenho.

Envelhecimento Ativo

No contexto do envelhecimento ativo, é uma atividade que envolve simultaneamente o corpo e a mente. Uma abordagem que considera tanto o bem-estar físico como psicológico é essencial para garantir uma qualidade de vida plena para os idosos.

Nesse sentido, as atividades que integram exercícios físicos com estímulos mentais e emocionais têm um impacto particularmente positivo. Estas práticas não só contribuem para a saúde física, como também ativam o cérebro, promovem a saúde mental e proporcionam uma sensação de bem-estar.

A combinação de componentes físicos e psicológicos é essencial para manter os idosos envolvidos e dinâmicos, melhorando, assim, o seu bem-estar geral e qualidade de vida.



Coro

O coro no Espaço Sénior tem como objetivo principal promover o bem-estar físico, emocional e social, através da prática musical e do canto em grupo. No decorrer da atividade, os idosos têm a oportunidade de se expressar artisticamente, desenvolvendo habilidades vocais, melhorando a capacidade respiratória e fortalecendo a memória.

Em termos emocionais, a participação no coro proporciona um forte sentido de realização, ao permitir que os idosos se envolvam com a música e se sintam parte de algo coletivo. O canto, como forma de expressão, tem efeitos terapêuticos, ajudando a aliviar o stress, a ansiedade e a promover o relaxamento. Além disso, a música pode trazer memórias afetivas, contribuindo para o aumento da autoestima e do bem-estar emocional dos idosos.

No aspecto social, o coro funciona como um excelente meio de integração, estimulando a convivência entre a população idosa e criando um espaço de interação e amizade. Esta atividade sendo em grupo promove as questões sociais, combatendo o isolamento social, um problema



frequentemente associado ao envelhecimento. As apresentações e ensaios coletivos são momentos de partilha, em que os idosos se sentem valorizados e reconhecidos pela sua participação. A troca de experiências e o trabalho em conjunto reforçam o sentido de pertença, criando deste modo laços afetivos fundamentais para o grupo e individualmente. Por fim, o coro oferece aos idosos a oportunidade de continuarem a aprender e a desafiar-se, melhorando a sua capacidade vocal, a postura e a coordenação. O simples ato de cantar em conjunto proporciona momentos de alegria e leveza, ajudando a manter a mente ativa e a desenvolver uma atitude positiva face ao envelhecimento.

Dança

A dança para a população idosa visa principalmente melhorar a saúde física, mental e emocional, sendo uma excelente forma de estimular a memória, a criatividade e o bem-estar individual, sendo uma prática muito eficaz para combater o sedentarismo e melhorar a qualidade de vida na terceira idade.



Realizada apenas 1x por semana, a dança oferece aos idosos a oportunidade de se envolverem em atividades que estimulam o corpo e a mente e manterem-se ativos. Os movimentos ritmados e coordenados ajudam a melhorar o equilíbrio, a postura e a força muscular, fundamentais para a prevenção. Além disso, a prática da dança contribui para a saúde cardiovascular, promovendo a circulação sanguínea.

No que diz respeito aos benefícios emocionais e psicológicos, a dança tem um impacto extremamente positivo, incluindo a redução de níveis de stress, ansiedade e depressão. A interação social que ocorre durante as aulas de dança é um



dos maiores benefícios, permitindo que os idosos se conectem entre eles, estabeleçam novas amizades e se sintam integrados e valorizados.

A nível cognitivo, a dança também tem um efeito estimulante, uma vez que exige concentração e memória para memorizar as sequências de movimentos e passos. Este exercício mental é fundamental para manter a mente ativa, ajudando a prevenir o declínio cognitivo e a melhorar a capacidade de atenção.

Pintura

A pintura estimula a criatividade, promove a expressão artística e proporciona uma forma relaxante e terapêutica de ocupar o tempo. Ao envolver os idosos em atividades artísticas, a pintura oferece uma oportunidade única de exploração pessoal, ao mesmo tempo que traz benefícios para a saúde mental, emocional e cognitiva.

Através da pintura, os idosos podem desenvolver a sua imaginação e criatividade, ao mesmo tempo que exercitam a destreza manual e a coordenação motora fina. A prática regular de pintura contribui para a melhoria da precisão nos movimentos das mãos e dos dedos, o que é essencial para manter a agilidade e a mobilidade nas atividades do dia-a-dia. Além disso, pintar permite trabalhar a concentração e a atenção aos detalhes, estimulando a mente de forma lúdica e envolvente.

Em termos emocionais, a pintura é uma excelente forma de aliviar o stress, a ansiedade e a tensão acumulada.

Através da expressão das suas emoções e sentimentos nas telas, os idosos têm a oportunidade de libertar-se de preocupações, promovendo uma sensação de bem-estar e satisfação pessoal. Além disso, o processo artístico ajuda a aumentar a autoestima, pois os idosos podem sentir-se orgulhosos do trabalho desenvolvido e da sua evolução ao longo das atividades.

A pintura também contribui para a socialização, sendo uma atividade realizada em grupo. A partilha de experiências artísticas e a interação com os outros ajudam a combater o isolamento social, proporcionando um ambiente de apoio e amizade. As sessões de pintura em grupo criam um espaço onde os idosos se sentem valorizados e parte de uma comunidade, o que reforça o seu bem-estar emocional e social.



Atividade de Natal

A atividade de Natal organizada para a população idosa, teve como objetivo proporcionar um momento de celebração e alegria, promovendo a interação social, a partilha de experiências e o fortalecimento dos laços comunitários. A atividade foi estruturada em várias partes, começando com uma apresentação de atividades que permitiu aos participantes reviverem as tradições natalícias, através de músicas e danças. Após a apresentação, todos os convidados desfrutaram de um lanche.

A parte final do evento foi dedicada ao convívio, onde todos tiveram a oportunidade de socializar, trocar experiências e interagir entre si, criando um ambiente de amizade.

Desfile de Carnaval

Foi realizado um desfile de Carnaval para a população idosa, que se revelou uma oportunidade maravilhosa para celebrar a criatividade, a diversão e o espírito comunitário. O evento foi marcado por muita animação, onde puderam mostrar o seu estilo único através de fantasias coloridas, originais e cheias de alegria, criando um ambiente festivo e descontraído.

Durante o desfile, cada participante teve a oportunidade de se expressar e de dar asas à imaginação, escolhendo fantasias, personagens divertidos, figuras históricas ou até mesmo criando trajes temáticos, que mostravam o seu gosto pelo Carnaval e pela diversão.

O desfile não só celebrou o espírito carnavalesco, mas também proporcionou uma excelente oportunidade para os participantes interagirem e se divertirem, promovendo o convívio social e o fortalecimento de laços entre a comunidade. Este evento foi, sem dúvida, uma forma de promover a alegria, o envelhecimento ativo e a autoestima dos idosos.



Desfile de Moda

Foi realizado um desfile de moda sénior que proporcionou uma oportunidade única para as pessoas mais velhas se expressarem, escolherem roupas e acessórios que as fizessem sentir bonitas, confiantes e elegantes. A atividade teve como objetivo não só celebrar a moda, mas também promover o aumento da autoestima e a valorização pessoal dos idosos.

Durante o evento, os idosos tiveram a oportunidade de se maquilharem e se prepararem para o desfile, o que lhes permitiu explorar o seu estilo pessoal e experimentar novos looks. Para muitos, o desfile foi uma experiência transformadora, que as fez sentir-se mais bonitas e importantes. Ao desfilarem na passarela, elas puderam sentir-se no centro das atenções, sendo aplaudidas e admiradas por todos, o que lhes proporcionou uma sensação de realização e orgulho.

Além de ser um momento de diversão e celebração, o desfile também teve um impacto positivo na autoestima dos participantes, ajudando-os a recuperar ou reforçar a confiança em si mesmos. Para

muitos, foi uma oportunidade de se verem sobre uma nova luz, resgatando o sentimento de vitalidade e beleza que, muitas vezes, é esquecido com o passar dos anos.

Este evento não só celebrou a moda e a elegância, mas também foi uma poderosa ferramenta para promover a inclusão e a valorização dos idosos, reforçando a ideia de que a beleza não tem idade e que todos merecem sentir-se especiais, independentemente da fase da vida em que se encontram. O desfile de moda sénior foi, sem dúvida, um momento memorável, que contribuiu para o bem-estar emocional e social, proporcionando-lhes uma experiência única.



Tarde de Fados

A "Tarde de Fados" foi uma atividade memorável, marcada por momentos de emoção, convívio e cultura. Inspirada na tradição portuguesa, proporcionou aos sêniores uma experiência envolvente e repleta de nostalgia.

O espaço esteve cuidadosamente preparado e as mesas foram organizadas em pequenos grupos, promovendo a proximidade e a partilha entre os participantes.

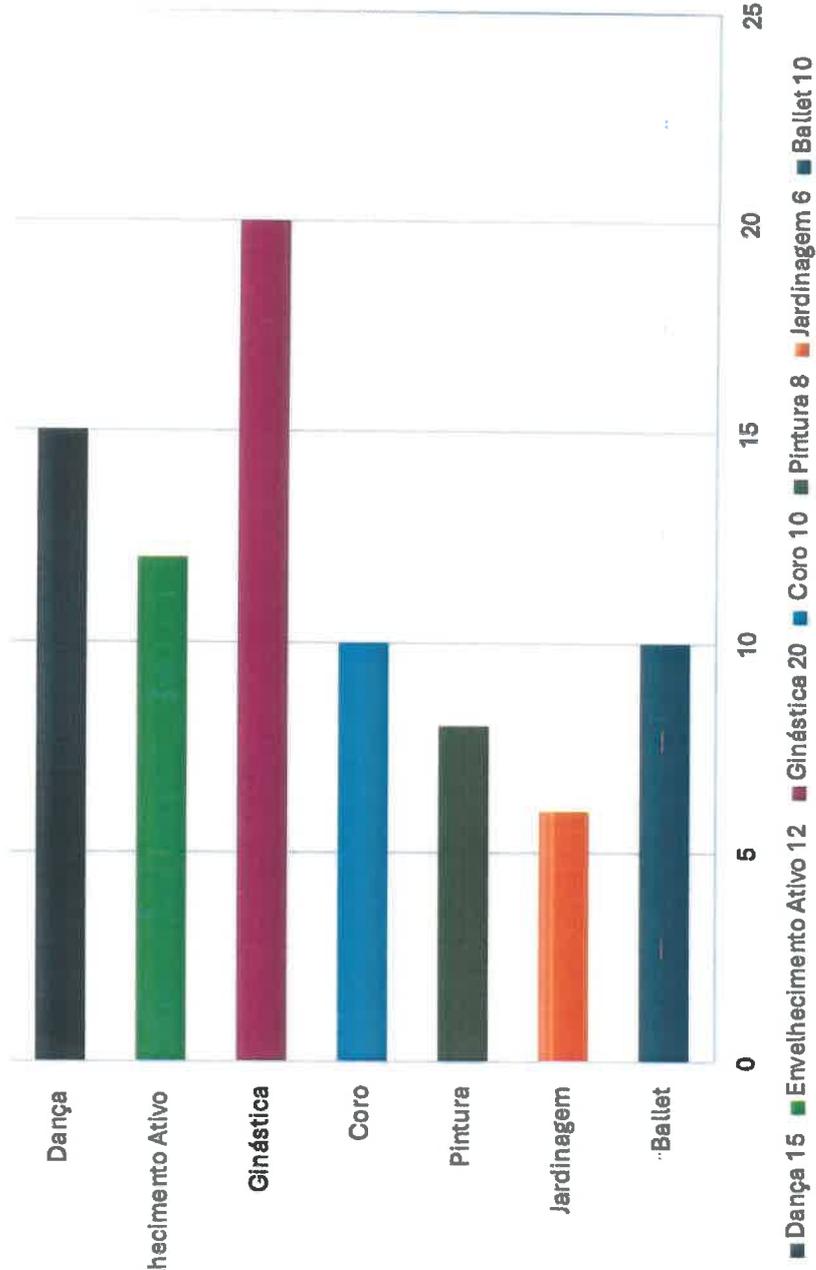
Entre uma música e outra, os participantes partilharam histórias e recordações, criando um ambiente de cumplicidade e boa disposição. Alguns até se aventuraram a cantar, trazendo ainda mais alegria e autenticidade ao momento.

A tarde terminou com um sentimento de leveza e felicidade, deixando nos participantes a memória de uma experiência inesquecível.



Média de participantes de cada atividade em 2024

Médias de participantes de cada atividade 2024



Avaliação Global Envelhecimento Ativo

Ao longo de 2024, este projeto de envelhecimento ativo proporcionou a muitos dos nossos seniores a oportunidade de se manterem ativos, envolvidos e integrados na sociedade.

O “*Acreditamos em seniores ativos Sempre*” tem gerado um impacto positivo não só na vida dos participantes, mas também nas suas famílias e na comunidade em geral. Através do aumento de respostas eficazes e de iniciativas que capacitam os utentes, o projeto tem contribuído para o crescimento da Associação, num processo em que ajudamos a transformar vidas e, simultaneamente, crescemos com a intervenção comunitária junto da população sénior.

A relevância desta iniciativa é evidenciada pelo aumento da participação e pelo crescente número de inscrições nos últimos meses. A promoção de um envelhecimento ativo e saudável tem sido um compromisso contínuo, que, ao longo dos anos, tem apresentado resultados muito positivos.

Como reflexo desse impacto, podemos afirmar que, dos 50 utentes que frequentam regularmente as nossas atividades, com uma média de idades de 77 anos, todos demonstram evolução em diferentes áreas, seja ao nível motor, físico, mental ou social.

Serviços de Ação Social – Apoio Comunidade Sem Abrigo

Almada apresenta uma população sem abrigo variável, mas que tem oscilado entre as 50 e as 80 pessoas, desde 2018 (altura em que foi criada a base de dados municipal com as sinalizações de todas as pessoas em situação de sem abrigo).

Verifica-se que, à data de hoje, Almada apresenta 52 pessoas em situação de sem abrigo. Os locais de pernoita são na sua maioria o espaço público e construções abarracadas / casas abandonadas sem condições de permanência.

Em Almada a intervenção estruturada com a população sem abrigo tem início com a constituição do Núcleo de Planeamento e Intervenção com os Sem-Abrigo de Almada (NPISA Almada) em 2010, no âmbito da estratégia nacional 2009-2015. Esta parceria interinstitucional é composta por entidades públicas e privadas com intervenção direta ou indireta junto das pessoas sem-abrigo, com o âmbito territorial no concelho de Almada. Este NPISA foi coordenado pela AMI – Centro Porta Amiga de Almada até 2017.

Com a publicação da nova estratégia nacional – ENIPSSA 2017-2023, a estrutura do NPISA foi repensada à luz deste novo documento, sendo que uma das mudanças reside na alteração da coordenação, que passou a ser do município. Desde então foi realizada uma reestruturação na estrutura do NPISA de Almada e dos respetivos instrumentos.

A Associação Gerações Sorriso como entidade da Rede Social, durante o ano 2024 continuou a sua ação no âmbito da parceria com o NPISA.

No âmbito da sua intervenção esta entidade tem como objetivos :

- Diagnóstico local sobre o fenómeno das pessoas em situação de sem-abrigo, como contributo para o diagnóstico da rede social e base de planificação da sua atividade;
- Identificação e mobilização dos recursos necessários à resolução do problema – sistematização de um guia de recursos local;
- Planificação das atividades nesta área, através da construção de um Plano de Ação, para conjugação de esforços e rentabilização de recursos na resolução do problema;

- Identificação das necessidades de formação das equipas e programação da mesma;
- Relatórios de atividades anuais.
- Promover a articulação entre as entidades públicas e privadas visando a conjugação e rentabilização de recursos;
- Monitorizar os processos (controlo da execução dos planos de inserção, identificação e gestão de obstáculos);
- Contribuir para assegurar a implementação e monitorização da ENIPSSA 2017-2023, centralizando toda a informação a nível local;

Da responsabilidade desta entidade em 2024 ficou a gestão de Equipas de Rua Noturnas compostas por voluntários, que através da equipa de rua noturna distribuíram géneros alimentícios e agasalhos às 2, 5ª e 6ª feira em todo o território do Concelho de Almada.

Foram executadas 132 voltas noturnas, o que equivale a 4370 refeições distribuídas.

Foi ainda desenvolvida a resposta em parceria com a União de Juntas de Freguesia de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas os Balneários públicos abertos 2 vezes por semana com apoio médio de 10 pessoas por semana.

Conclusões

A Associação Gerações Sorriso mantém-se firme no seu compromisso de enfrentar os desafios sociais que afetam a nossa comunidade. Ao longo do nosso percurso, constatámos um aumento significativo das necessidades dos nossos beneficiários, especialmente no que diz respeito ao apoio social e humanitário.

O impacto da inflação e das dificuldades económicas intensificou a procura pelos nossos serviços. O crescimento das sinalizações de pessoas sem-abrigo e de famílias em situação de vulnerabilidade destaca a urgência das respostas sociais que temos vindo a desenvolver.

Apesar deste cenário difícil, é encorajador perceber que a nossa Associação se tornou uma referência na comunidade. Estamos determinados a reforçar e expandir as nossas ações, assegurando que o apoio chegue a quem mais necessita.

Queremos expressar a nossa mais sincera gratidão a todos os que tornaram este trabalho possível — desde os profissionais e voluntários dedicados, até aos associados, doadores e parceiros institucionais. A vossa colaboração tem sido essencial para o impacto positivo que conseguimos gerar.

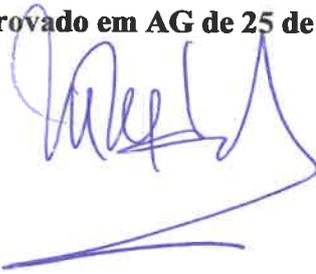
Juntos, continuaremos a promover a solidariedade, a inclusão e a esperança. O nosso compromisso permanece: trabalhar para garantir um futuro mais digno, justo e humano para todos.

Obrigado por fazerem parte desta missão connosco!

Parecer Mesa da Assembleia Geral

Ao abrigo dos estatutos desta associação a assembleia –geral, sob proposta da direção da Associação Gerações Sorriso com o parecer favorável do Conselho Fiscal, decidiu aprovar por unanimidade o relatório de contas e atividades de 2024.

Visto e aprovado em AG de 25 de Março 2025



Parecer do Conselho Fiscal

Nos termos dos Estatutos desta Associação o Conselho Fiscal no exercício das suas competências vem aprovar o relatório de contas e atividades desta entidade.

Após uma análise cuidada do relatório de contas e atividades de 2024 apresentado pela direção desta associação e reconhecendo o esforço e dedicação de todos os órgãos sociais e associados para a concretização de todas as atividades e manutenção do equilíbrio orçamental desta associação somos a propor:

1. Que seja aprovado o relatório de contas e atividades 2024

Almada

Margarida Silva
Feliciana Casimiro
M. Luísa Rodrigues
Joaquim Prado
Joaquim Prado