

# Relatório de Gestão & Contas 2025



## Relatório de Gestão

Através do presente Relatório de Gestão vem a Direção dar conhecimento, aos Sócios e demais entidades relacionadas com a AMARA - Associação pela Dignidade na Vida e na Morte, dos aspetos mais relevantes e relacionados diretamente com a atividade desenvolvida pela Associação durante o exercício de 2025.

A AMARA propõe-se fazer um acompanhamento existencial de pessoas com doença crónica, avançada e progressiva e suas famílias, no domicílio, hospitais, e outras instituições. Acompanha ainda pessoas idosas em situação de solidão.

Para tal, forma voluntários e profissionais de saúde para esse fim. As suas formações são também destinadas ao público em geral que deseja aprofundar estes temas numa ótica de desenvolvimento pessoal.

Para além disso organiza e participa em eventos que contribuam para que a doença, o envelhecimento e a morte sejam encarados como parte do processo natural que é a vida.

Faz ainda a gestão e apoio contínuo dos seus voluntários.

## Resumo das Atividades em 2025

Grande parte dos cursos e workshops da AMARA continuam a ser realizados online.

Esta nova abordagem veio permitir chegar a mais pessoas e em mais cidades. Também os Acompanhamentos e a Supervisão dos Voluntários passaram a ser feitos em linha.

### Acompanhamentos

O ano de 2025 iniciou-se com 23 pessoas acompanhadas (uma pessoa a menos do que em 2024), algumas ao telefone ou por vídeo-conferência e a maioria em presencial.

Recebemos 18 novos pedidos de acompanhamento em 2025 (contra 21 em 2024) e deixamos de acompanhar (ou pedidos não continuados) 26 pessoas (16 em 2024) por motivos de falecimento ou terem deixado de necessitar de acompanhamento, tendo chegado ao final do ano com 17 pessoas acompanhadas (25 em 2024).

O acompanhamento no Lar de São Francisco continua a ser feito de forma regular, tendo neste momento 4 voluntárias: uma voluntária acompanha um grupo (em média de 6 pessoas), outra voluntária oferece aulas de chi-kung, e dois voluntários acompanham individualmente 3 pessoas.

Em junho de 2025 assinamos protocolo com a Fundação do Santo Nome de Deus. Temos um voluntário a acompanhar, tendo acompanhado uma senhora que faleceu em fevereiro de 2026. Este voluntário vai iniciar em maio a animação de dois grupos de utentes, um com pessoas mais autónomas e outro menos.

Em maio de 2025 iniciámos a colaboração com a equipa intra-hospitalar de Cuidados Paliativos Almada Seixal. Começamos com cinco acompanhamentos, mas destes apenas um se mantém por agora. Trata-se de acompanhamentos onde as mortes, internamentos ou pioria do estado das pessoas acompanhadas são muito comuns.

O número de pessoas acompanhadas tem-se mantido globalmente estável, mas há vários pedidos que depois não se chegam a iniciar.

Continuamos a ter uma voluntária a acompanhar uma pessoa que tinha sido referenciada pela LInQUE que cessou a sua atividade em dezembro 2022.

## Formação e eventos

### **Cursos e Retiros (2024: 68 formandos / 2025: 10 formandos)**

- 1 Retiro: 'Viver e Morrer, a mesma preparação'(R\_VMMP) - (3 formandos)
- 1 Curso 'Viver e Morrer, a mesma preparação'(VMMP) online - (3 formandos)
- 1 Retiro 'IKIGAI - Viver com Propósito' (R\_IKI) - (4 formandos)

### **Workshops (2024: 164 formandos/ 2025: 54 formandos)**

- 1 'Envelhecimento- Caleidoscópio de experiências' (ECE) online - (3 formandos)
- 1 'Consciência Somática' (CS) online - (4 formandos)
- 2 'Educação para a Morte ' (EPM) online - (21 formandos)
- 1 'Resiliência, superar os desafios' (RSD) online - (6 formandos)
- 1 'Encontro Doulas PT-UK' (ED) online - (11 formandos)
- 1 'Voluntariado e Cuidados Paliativos' (VCP) online - (9 formandos)

## Principais projetos

### 1. Projeto Juntos a Cuidar para Cuidadores Informais

Continuamos apenas com o grupo de entreajuda às quartas feiras com uma participação de 6 cuidadores, regulares.

### 2. Projeto Juntos a Cuidar | Cuidar de perto

#### Concurso La caixa

Concorremos a este concurso com o projeto JAC - Cuidar de perto. Um programa de formação para cuidadores informais incluindo formação prática, ao domicílio, a fazer por enfermeiras e fisioterapeutas. Solicitamos o valor de 42 170€ e foi-nos concedido 32 380€. Trata-se de um projeto de grande envergadura para a AMARA comportando formação online para os cuidadores informais e formação prática, in loco, por enfermeiras, fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais.

O projeto iniciou-se com forte apoio da Amadora Compassiva tendo sido contactadas juntas de freguesia, câmaras, Santa Casa da Misericórdia, Afid, USf e outras instituições da Amadora e de Oeiras para angariação de cuidadores informais e de voluntários. Até ao momento temos 6 cuidadores informais e 7 voluntários inscritos.

### 3. Parceria com Centro Budista do Porto

Colaboração logística na organização de 2 formações: Inicial de Instrutores de Meditação e Mindfulness e Treino Essencial em Mindfulness.

Pontualmente existe a divulgação mútua de formações entre ambas as instituições nas redes sociais.

### 4. Projeto Envelhecer com sentido

Em abril iniciámos este projeto que consiste numa série de workshops ligados ao tema do envelhecimento e um grupo de partilha sobre o tema. Tivemos cerca de 43 inscrições em que metade se inscreveu para todos os ws. O grupo de partilha contou com entre 10 e 15 participantes. Em outubro iniciámos um novo ciclo, com temas diferentes, mas apenas 10 inscrições.

### 5. Parceria com a Câmara de Oeiras

#### **Projeto Oeiras Solidária**

Continuamos no e-book do Projeto Oeiras Solidária que reúne instituições que podem vir a

ser apoiadas pelos parceiros, empresas instaladas no concelho de Oeiras. Não tivemos, no entanto, qualquer contacto durante este ano.

## **Clas de Oeiras**

Desde fevereiro de 2025 que a AMARA faz parte deste órgão da rede Social de Oeiras fazendo ainda parte do Grupo de trabalho idosos. Este grupo reuniu em junho de 2025 mas apenas iniciou uma verdadeira atividade em fevereiro de 2026.

## **Formação dos voluntários do Coração Amarelo de Oeiras**

Em novembro iniciou-se a formação “Viver e morrer, a mesma preparação” para 10 voluntários desta associação. A formação foi financiada pela CMO no valor de 1 760€.

Os testemunhos das participantes foram muito positivos, tendo reaproximado as voluntárias e permitirá um acompanhamento de maior qualidade.

## **6. Encontro: Abraçar a Vida, aceitando a Morte**

### **Encontro: Abraçar a Vida, aceitando a Morte | 18 outubro**

A AMARA com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e dos Bombeiros Voluntários de Paço de Arcos promoveu este encontro onde propusemos um dia de reflexão, partilha e aprendizagem sobre como viver melhor e com mais alegria. Houve ainda momentos de abraços e de dança dos afectos. Participaram cerca de 23 pessoas, menos do que no ano passado, mas com pessoas muito motivadas. A CMO contribuiu com o coffee break.

## **7. Outras iniciativas**

### **Câmara Municipal de Almada**

No seguimento dos contactos com a Câmara de Almada e no quadro do programa RMAPA (Regulamento Municipal de Apoios Públicos de Almada), obtivemos em junho um financiamento de 2 000€. O valor atribuído não permitiu a organização do evento proposto, mas foi feita a formação das equipas de cuidados paliativos.

Em novembro iniciou-se a formação Viver e Morrer a mesma Preparação. Contou com 5 pessoas da Equipa comunitária Almada-Seixal, 4 da Equipa intra-hospitalar adultos do Hospital Garcia da Horta, 3 da Equipa intra-hospitalar pediátricos e 2 técnicas do Departamento de Intervenção Social e Saúde da CMA. Os testemunhos das participantes na formação foram muito positivos.

*"Uma mais valia na minha prestação intra EIHCSP."*

*"Ajudou-me a ter mais consciência acerca da importância de viver uma vida plena/ com entrega, e dos processos de luto nas situações de morte de entes queridos. Ajudou-me a refletir em como me posiciono e como me sinto nesta área da vida."*

*"Continuar a melhorar a postura perante o outro, perante o processo vida/morte."*

*"Foi muito importante confrontar-me com as perdas futuras, para assim saber dar a importância do presente. Saber o que é importante exprimir no aqui e no agora."*

### **Livro AMARA**

O livro "Viver e Morrer, a Mesma Preparação com exercícios práticos" de Carol Costeloe foi editado em novembro. Obtivemos um patrocínio de 500€ da Educa-te em troca de formação e 2 298€ da Câmara de Oeiras correspondente a 75% do valor global.

Em dezembro foi feito o lançamento do livro na Casa da Poesia no Parque dos Poetas, tendo o espaço sido cedido pela Câmara de Oeiras. Contamos com a presença de cerca de 50 pessoas incluindo vários elementos dos serviços sociais da câmara.

O lançamento no Porto, previsto para janeiro, foi adiado devido às tempestades que assolaram o país.

### **Clube de leitura**

Em 2025 continuamos o clube de leitura da AMARA tendo lido e partilhado sobre dois livros: A(morte) de Marina Ferraz e Envelhecer como Buda de Tsering Paldron.

## **Factos relevantes ocorridos após o termo do exercício**

### **1. Evolução previsível da atividade**

Temos sentido, nos últimos tempos, algumas dificuldades na angariação de formandos para as propostas de formação promovidas pela AMARA, o que nos leva a refletir com atenção sobre os desafios atuais e sobre a necessidade de encontrar novas respostas para garantir a continuidade e o reforço da nossa ação.

Neste sentido, ao longo de 2026, procuraremos desenvolver parcerias estratégicas e participar em concursos e oportunidades de financiamento, com o objetivo de identificar novas formas de apoio à atividade da AMARA e de criar condições que permitam alargar e consolidar a nossa intervenção.

Paralelamente, a equipa da Direção encontra-se a frequentar o Programa Miles, numa aposta consciente no reforço das suas competências e na capacitação para os desafios específicos das organizações sociais. Este percurso formativo constitui uma oportunidade importante de aprendizagem, crescimento e qualificação, permitindo adquirir conhecimentos e ferramentas que poderão ser colocados ao serviço da AMARA, com vista ao seu desenvolvimento, sustentabilidade e impacto junto da comunidade.

Acreditamos que é através da aprendizagem contínua, da abertura à colaboração e da procura de novas soluções que será possível fortalecer a associação e continuar a cumprir, com proximidade e compromisso, a missão que lhe dá sentido.

## 2. Dívidas à Administração Fiscal e à Segurança Social

A Associação não tem em mora qualquer dívida à Administração Fiscal, Centro Regional de Segurança Social, nem a quaisquer outras entidades públicas.

## 3. Resultado Líquido do Exercício

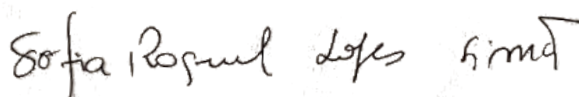
Em 2025, a AMARA encerrou o exercício com um resultado líquido positivo de 2.554,35 euros, reflexo de uma gestão cuidadosa, responsável e profundamente comprometida com a continuidade da sua missão. Ainda que este valor seja inferior ao registado no ano anterior, representa muito mais do que um dado financeiro: traduz a capacidade da associação para continuar presente, próxima e disponível para cuidar, apoiar e acompanhar com dignidade aqueles que mais precisam.

Num contexto exigente, a AMARA soube gerir os seus recursos com prudência, sem nunca perder de vista a dimensão humana que está no centro da sua ação. Cada decisão, cada esforço e cada contributo tiveram como horizonte a preservação de uma resposta solidária, sensível e atenta, capaz de levar conforto, presença e esperança a quem enfrenta momentos de maior fragilidade.

Este resultado positivo é, por isso, também expressão de um compromisso coletivo. Foi possível graças ao empenho dos sócios, da Direção, dos parceiros, dos voluntários e de toda a comunidade envolvente, que continuam a acreditar no valor desta missão e a sustentá-la com generosidade, confiança e sentido de responsabilidade. A todos se deve o facto de a AMARA poder continuar a afirmar a sua vocação de serviço humanizado, mantendo viva uma presença solidária, próxima e verdadeiramente transformadora na vida de tantas pessoas e famílias.



Susana Leitão  
Vice-presidente Executiva



Sofia Simões  
Tesoureira

# Anexo ao Balanço e à Demonstração de Resultados

			2025 vs 2024	
	dez 2025 (€)	dez.24	Dif. (Valor)	Dif. (%)
<b>RECEITAS FIXAS (NÃO OPERACIONAIS)</b>				
Quotas e jóias	3 005	2 785	220	8%
Consignação IRS	3 191	2 867	324	11%
Donativos	4 707	1 260	3 447	274%
Subsídios		10000	-10 000	0%
Subsídio diferido				
<b>TT Receitas Fixas</b>	<b>10 903</b>	<b>16 912</b>	<b>-6 009</b>	<b>-36%</b>
<b>RECEITAS VARIÁVEIS</b>				
Formação	24 990	35 383	-10 394	-29%
Vendas livros	387	57	330	578%
Outros				
<b>TT Receitas Variáveis</b>	<b>25 376</b>	<b>35 440</b>	<b>-10 064</b>	<b>-28%</b>
<b>CUSTOS DIRETOS VENDAS</b>				
Custos Formação	14 068	23 034	-8 966	-39%
<i>Mg Formação</i>				
Custos livros vendidos	1 186	0	1 186	0%
<i>Mg Livros</i>				
Custo Outros	183	333	-150	-45%
<b>TT Custos das Vendas</b>	<b>15 436</b>	<b>23 367</b>	<b>-7 931</b>	<b>-34%</b>
<b>Mg Vendas Variáveis</b>				

<b>RESULTADO VENDAS VARIÁVEIS</b>	<b>9 940</b>	<b>12 073</b>	<b>-2 133</b>	<b>-18%</b>
<b>TOTAL RECEITAS LÍQUIDAS</b>	<b>20 843</b>	<b>28 985</b>	<b>-8 142</b>	<b>-28%</b>
<b>CUSTOS FIXOS</b>				
FSE	200	73	127	175%
Contab. e Pessoal Adm	16 098	21 010	-4 912	-23%
Seguros	290	0	290	
Outros Custos	140	1 164	-1 024	-88%
Comunicação+site	1 562	1 144	418	37%
<b>TOTAL CUSTOS FIXOS</b>	<b>18 289</b>	<b>23 391</b>	<b>-5 102</b>	<b>-22%</b>
<b>RESULT Antes Impostos</b>	<b>2 554</b>	<b>5 594</b>	<b>-3 040</b>	<b>-54%</b>

Lisboa, 26 de março de 2026

Pela Direção,



Tesoureira



## Análise das contas de 2025

Em **2025**, a AMARA conseguiu **fechar o ano com resultado positivo**, no valor de **2.554 €**. Isto significa que a associação continuou a manter equilíbrio financeiro. No entanto, quando se compara com **2024**, percebe-se que foi um ano **mais difícil**, porque em 2024 o resultado antes de impostos tinha sido de **5.594 €**. Houve, por isso, uma **descida de 3.040 €**, o que corresponde a uma redução de **54%**.

A principal explicação para esta descida está na **quebra das receitas**. As **receitas fixas** passaram de **16.912 €** em 2024 para **10.903 €** em 2025, o que representa menos **6.009 €**. Esta diferença explica-se sobretudo pela ausência de **subsídios**, que em 2024 tinham tido um peso importante de **10.000 €**. Ao mesmo tempo, também as **receitas variáveis** desceram, passando de **35.440 €** para **25.376 €**, muito por causa da diminuição da **formação**, que baixou de **35.383 €** para **24.990 €**.

Apesar desta quebra geral, houve um sinal muito positivo que merece ser valorizado: o aumento dos **donativos**. Em 2024, os donativos tinham sido de **1.260 €** e, em 2025, passaram para **4.707 €**, o que representa um aumento de **3.447 €**, ou seja, um crescimento muito expressivo. Isto mostra que, mesmo num ano mais exigente, houve pessoas e entidades que continuaram a apoiar a missão da AMARA.

Os donativos de 2025 correspondem aos seguintes registos:

- **Donativo— 384 €**
- **Donativo— 10 €**
- **Donativo - 15 €**
- **Câmara de Almada — 2.000 €**
- **Câmara de Oeiras — 2.298 €**

No total, estes valores perfazem os **4.707 €** registados no mapa comparativo. No extrato, apenas um donativo surge com o nome da pessoa identificado; os restantes aparecem sem nome, sendo possível identificá-los apenas pelo número de contribuinte.

Este ponto é particularmente importante, porque os **donativos tiveram um papel relevante em 2025**. Embora não tenham sido suficientes para compensar totalmente a descida da formação e a falta de subsídios, ajudaram claramente a reforçar a capacidade da associação para enfrentar um ano financeiramente mais frágil. Foram, por isso, uma fonte de apoio muito significativa.

Além dos donativos, também houve evolução positiva noutras rubricas. As **quotas e jóias** subiram de **2.785 €** para **3.005 €**, e a **consignação de IRS** aumentou de **2.867 €** para **3.191 €**. Isto mostra que houve continuidade no envolvimento dos associados e também confiança por parte de quem escolheu apoiar a associação através do IRS.

Do lado da despesa, a associação conseguiu fazer um esforço de contenção. Os **custos diretos das vendas** desceram de **23.367 €** para **15.436 €**, e os **custos fixos** passaram de **23.391 €** para



**18.289 €.** Ou seja, houve uma tentativa clara de ajustar a estrutura de custos à realidade das receitas. Ainda assim, essa redução não foi suficiente para anular o impacto da quebra de rendimentos.

### **Em síntese**

Pode dizer-se que **2025 foi um ano mais desafiante do que 2024**, sobretudo devido à **redução das receitas**, em especial na **formação** e na ausência de **subsídios**. Ainda assim, a AMARA conseguiu **manter um resultado positivo**, o que revela prudência na gestão. Dentro deste contexto, os **donativos assumiram especial importância**, porque cresceram bastante e constituíram uma ajuda concreta para sustentar a atividade da associação.

## BALANÇO EM 31 de Dezembro de 2025

RUBRICAS	NOTAS	31 dez 2025	31 dez 2024
<b>ATIVO</b>			
<b>Ativo não corrente</b>			
Ativos fixos tangíveis			
Ativos intangíveis			
Investimentos financeiros			
Créditos e outros ativos não correntes			
<b>Ativo corrente</b>			
Inventários		2 816,65	938,15
Clientes		1 387,22	2 589,22
Estado e outros entes públicos		1 160,20	1 160,09
Capital subscrito e não realizado			
Diferimentos			
Outros ativos correntes		54,89	54,89
Caixa e depósitos bancários		57 858,92	29 446,09
		<b>63 277,88</b>	<b>34 188,44</b>
<b>Total do ativo</b>		<b>63 277,88</b>	<b>34 188,44</b>
<b>CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO</b>			
<b>Capital próprio</b>			
Capital Subscrito			
Outros instrumentos de capital próprio			
Reservas legais			
Outras reservas		1 134,35	1 134,35
Resultados transitados		27 543,42	23 240,03
Resultado líquido do período		2 554,35	4 303,39
Ajustamentos / Outras variações no capital próprio			
Dividendos antecipados			
<b>Total do capital próprio</b>		<b>31 232,12</b>	<b>28 677,77</b>
<b>Passivo</b>			
<b>Passivo não corrente</b>			
Provisões			
Financiamentos obtidos			
Outras dívidas a pagar			
<b>Passivo corrente</b>			
Fornecedores		334,68	160,68
Estado e outros entes públicos		443,69	6,19
Financiamentos Obtidos			
Outros passivos correntes		5 363,39	5 343,80
Diferimentos		25 904,00	
		<b>32 045,76</b>	<b>5 510,67</b>
<b>Total do passivo</b>		<b>32 045,76</b>	<b>5 510,67</b>
<b>Total do capital próprio e do passivo</b>		<b>63 277,88</b>	<b>34 188,44</b>

DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS POR NATUREZAS EM 31 de Dezembro de 2025

RENDIMENTOS E GASTOS	NOTAS	31 dez 2025	31 dez 2024
Vendas e serviços prestados		30 083,24	45 409,60
Subsídios à exploração		3 191,42	2 867,45
Variação nos inventários da produção			
Trabalhos para a própria entidade			
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas		-1 185,50	
Fornecimentos e serviços externos		-24 514,72	-38 742,49
Gastos com o pessoal		-7 972,60	-7 876,17
Imparidades (Perdas/Reversões)			
Provisões (aumentos/reduções)			
Outros rendimentos		3 092,51	2 785,00
Outros gastos		-140,00	-140,00
<b>Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos</b>		<b>2 554,35</b>	<b>4 303,39</b>
Gastos / reversões de depreciação e de amortização			
<b>Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)</b>		<b>2 554,35</b>	<b>4 303,39</b>
Juros e rendimentos similares obtidos			
Juros e gastos similares suportados			
Resultado antes de impostos		2 554,35	<b>4 303,39</b>
Imposto sobre o rendimento do período			
Resultado líquido do período		2 554,35	4 303,39

Assinado por: **PAULO ALEXANDRE LOURENÇO HENRIQUES**

Num. de Identificação: 11285989

Data: 2026.03.24 17:04:36+00'00'

Certificado por: **Ordem dos Contabilistas**

**Certificados**

Atributos certificados: **Membro da OCC nº 72021**

