



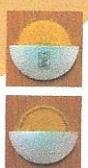
# PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2020



Assembleia Geral de  
29 de novembro de 2019



*Prémio Envelhecimento Ativo  
Dra. Maria Raquel Ribeiro 2019*



COM O ATO PATROCÍNIO  
DE SUA EXCELÊNCIA



## FICHA TÉCNICA

**TÍTULO**

Plano de Ação 2020

**AUTOR**

Direção / APP – Associação Portuguesa de Psicogerontologia

**DATA**

29 novembro de 2019



## INDICE



*Premio Envelhecimento Ativo  
Dra. Maria Raquel Ribeiro 2019*



SANTA  
CASA  
Município de Santa Maria de Marvila

Fundação  
Montepio  
Solidariedade que não acaba



COM O APOIO PATROCÍNIO  
DE SEUS EXCELENCIAS



1. APP – ENQUADRAMENTO GERAL	3
2. ESTRATÉGIA E DESENVOLVIMENTO PARA 2020	4
3. OBJETIVOS GERAIS	4
4. OBJECTIVOS ESPECIFICOS	4
5. EIXO 1 - ESTRATÉGIAS	5
6. EIXO 2 – CAPACITAÇÃO E FORMAÇÃO	5
7. EIXO 3 – CONCERTAÇÃO ESTRATÉGICA DE OBJETIVOS	6
8. CONCLUSÃO	7
9. ORÇAMENTO PARA 2020	8
10. ASSINATURAS	11



## 1. APP – Enquadramento Geral

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA – APP  
 Mansão de Santa Maria de Marvila, Rua Direita de Marvila, n.º 9 – 1950-071 Lisboa – Portugal  
 Tlm+351910330504 • E-mail: [appsicogerontologia1@gmail.com](mailto:appsicogerontologia1@gmail.com) • <http://www.app.com.pt>  
 NIPC: 504984985



A Associação Portuguesa de Psicogerontologia – APP, Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos, de âmbito nacional, dedica-se desde 1998 data em que se iniciaram os trabalhos preliminares para a sua constituição em 2000, às questões biopsicológicas e sociais inerentes ao envelhecimento e às pessoas idosas.

A APP propõe-se promover a dignificação, respeito, saúde, autonomia, participação e segurança das pessoas idosas (com 65 ou mais anos de idade), num quadro de envelhecimento ativo, de solidariedade entre gerações, e de uma sociedade mais inclusiva para todas as idades e ainda realçar exemplos de novas mentalidades e combater estereótipos negativos relativamente à idade e ao envelhecimento.

Com o objetivo de promover uma imagem positiva e participativa, informando sobre o real contributo que as pessoas mais velhas dão à sociedade portuguesa e, não menos importante, dando-lhes voz ativa e visibilidade, a Associação Portuguesa de Psicogerontologia, com a colaboração e apoio da Fundação Montepio e da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa instituiu, no dia 1 de outubro de 2012, Dia Internacional das Pessoas Idosas, o **Prémio Envelhecimento Ativo Dr.ª Maria Raquel Ribeiro**.

Este Prémio, simboliza a luta pela dignificação do ENVELHECIMENTO ATIVO (conceito da Organização Mundial da Saúde), da longevidade e de tudo o que de positivo e de valor neles se encerra, com o duplo propósito de homenagear a Senhora Dr.ª Maria Raquel Ribeiro, figura ímpar da Segurança Social, precursora de muitas das estratégias de intervenção ora consolidadas e que introduziu o tema do Envelhecimento em Portugal, bem como enaltecer exemplos de vida de pessoas longevas que continuam ativas e participativas, influenciando de modo construtivo a sociedade portuguesa.

Trata-se de um Prémio anual, dedicado às Pessoas Idosas Ativas que pretende homenagear cidadãos longevos, com 80 ou mais de idade, que se mantêm ativos e interventivos.



## 2. Estratégia e desenvolvimento para 2020

O presente documento, que constitui o Plano de atividades para 2020, serve de instrumento estratégico de intervenção na promoção dos três pilares do conceito de envelhecimento ativo: Saúde; Participação e Segurança num contexto de solidariedade entre as gerações.

À semelhança do modelo que esteve na base da definição das estratégias que a APP vem desenvolvendo, os objetivos estratégicos traçados para 2020 assentam numa lógica de consolidação das parcerias existentes e promoção de novas parcerias para a inovação e desenvolvimento de projetos.

## 3. Objetivos Gerais

Promoção do conceito de envelhecimento ativo e saudável; promoção de uma imagem positiva do envelhecimento humano, numa perspetiva holística e multidisciplinar; promoção do conhecimento científico e profissional nas matérias da Psicogerontologia e Gerontologia em geral; promoção de novas mentalidades face ao envelhecimento humano e às pessoas idosas; combate a todas as formas de discriminação pela idade;

## 4. Objetivos Específicos

Cooperação Institucional – Contribuir para uma maior e melhor colaboração com a União Distrital de Instituições Particulares de Solidariedade Social de Lisboa – UDIPSS de Lisboa, com a Federação das Instituições de Terceira Idade - FITI e com a Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade – CNIS, bem como com outras instituições e organizações ligadas ao envelhecimento e às pessoas idosas; explorar e fomentar o desenvolvimento de parcerias estratégicas a longo prazo com diferentes entidades, aprofundando as parcerias já existentes.

O Plano de Ação 2020 da APP está estruturado em 3 eixos de intervenção:



## 5. Eixo 1 - Estratégias

- Fortalecer instrumentos de comunicação estáveis (reuniões presenciais, site, Facebook, Newsletter, folhetos de informação temática e colaboração com revistas periódicas e outras plataformas);
- Continuar com a conceção de uma rede de parceiros que suporte a ação da APP na prossecução dos seus objetivos e na defesa dos interesses do seu público alvo;
- Promover reuniões e debates sobre matérias da atualidade, visando antecipar ou diagnosticar problemas e ajudar na sua resolução direta ou na prevenção, assim como manter unidades ou projetos de referência que sejam um veículo da promoção geral da saúde e melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas; dar seguimento às atividades anteriormente iniciadas e desenvolvidas pela APP;
- Favorecer projetos de investigação na área do envelhecimento, com o contributo de associados, estagiários, voluntários, Universidades e outros parceiros sociais e da comunidade;
- Promover a parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e a Fundação Montepio, para a realização, continuidade e melhoria do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.

## 6. Eixo 2 - Capacitação e Formação

- Continuar a capacitar a sociedade em geral, familiares e técnicos organizando sessões de formação, debates e seminários temáticos que incidam sobre as múltiplas áreas do envelhecimento ativo;
- Impulsionar e investir nas parcerias com a comunidade académica e científica, e outras entidades técnico normativas e geradoras de *guidelines* e orientações técnicas (Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Departamento de Formação Avançada; Instituto de Ciências da Saúde; Instituto CRIAP, Universidade Lusíada, Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia, Direção-Geral da Saúde; Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Lusíada, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação/Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Instituto Superior de Ciência Sociais e Políticas da



*Prémio Envelhecimento Ativo  
Dra. Maria Raquel Ribeiro 2019*

Universidade de Lisboa, Universidade do Minho, Escola de Psicologia, Instituto Politécnico de Castelo Branco, outros Institutos, Universidades, Fundações e entidades credíveis técnica e cientificamente que se relacionem com as áreas do envelhecimento);

- Continuar a acompanhar tecnicamente o projeto Passo Positivo/ Casa Sénior enquanto parceiro ativo com o BPI;
- Realizar encontros e visitas no sentido de aprofundar partilhas de boas práticas e procura de recursos inovadores.
- Promover a visibilidade da APP, priorizar a informação no site, desenvolvendo contactos e continuando colaborações com órgãos de comunicação local, regional e nacional.

## 7. Eixo 3 – Ações a Desenvolver em 2020

- Elaboração do Relatório e contas de 2019 a aprovar na Assembleia Geral de março de 2020;
- Elaboração do Plano de Ação e Orçamento para 2021 a aprovar na Assembleia Geral de novembro de 2020;
- Atualizar, sustentar e desenvolver as atividades dos Grupos de Ação APP, nomeadamente:
  - ✓ GAAPP Demografia e Envelhecimento;
  - ✓ GAAPP Envelhecimento Ativo;
  - ✓ GAAP Formação;
  - ✓ GAAP Geriatria,
  - ✓ GAAP Gerontromotividade;
  - ✓ GAAP Políticas Sociais;
  - ✓ GAAP Prevenção de Acidentes;
  - ✓ GAAP Prevenção da Violência Psicológica e outros.
- Continuar a desenvolver ações tendentes à formação dos profissionais e dos familiares que prestam cuidados a Pessoas Idosas;
- Desenvolver Sessões de esclarecimento com familiares, atualizar e dinamizar o site com notícias que promovam e reforcem a missão da APP e parcerias; promover e divulgar conteúdos para a prevenção de quedas e outras ações



- preventivas de situações de fragilidade, doença e incapacidade nas pessoas idosas;
- Realizar Reuniões de Direção periódicas; preparar a realização de duas Assembleias Gerais ordinárias; elaborar 2 Palestras sobre temas relevantes a apresentar antes das Assembleias Gerais;
  - Participar nas reuniões da UDIPSS, FITI e CNIS e de grupos de trabalho nos quais a APP está envolvida e ainda nos diversos eventos para os quais é convidada/solicitada;
  - Executar os trabalhos preparatórios da 9.ª Edição do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro – PEAMRR 2020, nos quais se incluem os contactos com as entidades parceiras; a indicação de personalidades a galardoar; abertura de concurso para a categoria de Família e Comunidade; reuniões de júri para seleção dos candidatos; articulação com os candidatos selecionados para obter a aceitação do Prémio; preparação de diversos ofícios, das Notas biográficas e Diplomas dos premiados, do Programa, e Convites; organização da Cerimónia de atribuição do Prémio a realizar no dia 1 de outubro de 2020;
  - Aprofundar e acompanhar o Programa Cidadãos Ativos 2018-2024 gerido pela Fundação Calouste Gulbenkian, com vista a estudar a viabilidade de a APP obter financiamento para a elaboração de um guia sobre o Envelhecimento Ativo de apoio às Famílias;
  - Continuar a desenvolver as tarefas inerentes ao projeto Passo Positivo/ Casa Sénior;
  - Dar Continuidade às ações tendentes a aprofundar e concretizar a colaboração com a Junta de Freguesia de Marvila, iniciada em 2019;
  - Desenvolver outras ações que melhorem a participação da APP nas áreas do envelhecimento, da promoção da imagem das pessoas idosas, da prevenção do mau trato e da violência, na prevenção do isolamento e da solidão, na prevenção da depressão, no combate aos estereótipos negativos face ao envelhecimento e na prevenção de todas as formas de discriminação pela idade.



## 8. Conclusão

Os objetivos e estratégias essenciais do Plano de Atividades para 2020 assentaram nos seguintes fatores:

- ▶ Aprofundar saberes e aptidões técnicas em áreas específicas, de acordo com as carências reconhecidas;
- ▶ Aumentar as qualificações e competências dos prestadores de cuidados, nomeadamente famílias, para que possam desempenhar melhor o seu papel ao nível da definição de estratégias na promoção da dignificação das pessoas idosas, no âmbito do conceito envelhecimento ativo e de solidariedade entre as gerações e de uma sociedade mais inclusiva para todas as idades;
- ▶ Melhorar os conhecimentos e atitudes da população em geral face ao envelhecimento e às pessoas idosas;
- ▶ Influenciar as políticas e decisores no âmbito da Gerontologia e da Psicogerontologia.

Com este plano, pretende-se continuar a dar ênfase e contributo às questões biopsicossociais intrínsecas ao envelhecimento e às pessoas idosas, colaborando, entre múltiplos aspetos, para o progresso das respostas que promovam a dignidade e a valorização/participação das pessoas idosas.



## 9. Orçamento para 2020

### Memória Justificativa

O Orçamento para 2020, foi estruturado de acordo com o SNC (Sistema de Normalização Contabilística), nos termos do plano de contabilidade das ESNL (entidades de setor não lucrativo) e realizado conforme as normas em vigor.



O valor colocado no Orçamento na rubrica quotizações, corresponde ao valor estimado de associados que deverão pagar as quotas de 2020, (número de associados: 161). Contudo, com base na análise de anos anteriores, as quotizações recebidas têm sido inferiores aos valores estimados e não têm sido suficientes para fazer face aos gastos totais fixos. Verifica-se, portanto, que é necessário angariar mais associados, procurar regularizar as quotas dos que não pagam regularmente e conquistar mais fontes de financiamento.

Tendo em conta a importância no Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro dos rendimentos do patrocinador Santa Casa da Misericórdias de Lisboa e do apoio da Fundação Montepio, chama-se a atenção para o facto de não existir ainda a certeza de que os mesmos se concretizem, o que poderá afetar o resultado líquido orçamentado.

**ORÇAMENTO PARA 2020**  
**DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS POR NATUREZAS**  
 De janeiro até dezembro

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	PERÍODO
		2020
<b>RENDIMENTOS E GASTOS</b>		
Vendas e serviços prestados.....		9 574,11
Subsídios, doações e legados à exploração.....		7 500,00
Fornecimentos e serviços externos.....		-12 347,72
Gastos com o pessoal.....		0,00
Outros rendimentos e ganhos.....		500,00
Outros gastos e perdas.....		-120,00
<b>Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos</b>		<b>5 106,39</b>
Gastos/reversões de depreciação e de amortização.....		0,00
<b>Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)</b>		<b>5 106,39</b>
Juros e rendimentos similares obtidos.....		0,00
Juros e gastos similares suportados.....		0,00
<b>Resultado antes de impostos</b>		<b>5 106,39</b>
Imposto sobre o rendimento do período.....		0,00
<b>Resultado líquido do período</b>		<b>5 106,39</b>



## 10. Assinaturas

### Plano de Ação e Orçamento da APP para o ano de 2020

A Direção:

Presidente: Dra. Maria João Quintela

Vice-Presidente: Dr. Wolfgang Gruner

---



---

Secretária-Geral: Dra. Vanda Lourenço

1.ª Vogal: Dra. Maria José Carrilho

---

2.ª Vogal: Profª Maria Amália Botelho

---

Lisboa, 29 de novembro de 2019