

PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2026



17 de novembro de 2025



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Plano de Ação 2026

AUTOR

Direção / APP – Associação Portuguesa de Psicogerontologia

DATA

17 novembro de 2025



INDICE

1. APP – ENQUADRAMENTO GERAL	3
2. ESTRATÉGIA E DESENVOLVIMENTO PARA 2026	3
3. OBJETIVOS GERAIS	4
4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
5. EIXO 1 - ESTRATÉGIAS	5
6. EIXO 2 – CAPACITAÇÃO E FORMAÇÃO	5
7. EIXO 3 – CONCERTAÇÃO ESTRATÉGICA DE OBJETIVOS	6
8. CONCLUSÃO	8
9. ORÇAMENTO PARA 2026	9
10. ASSINATURAS	10



1. APP – Enquadramento Geral

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 Dra. 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, pioneiro e único em Portugal, dedicado às Pessoas Idosas Ativas que pretende homenagear cidadãos longevos, com 80 ou mais anos de idade, que se mantêm ativos e interventivos.

2. Estratégia e desenvolvimento para 2026

O presente documento, que constitui o Plano de Atividades para 2026, serve de instrumento estratégico de intervenção na promoção dos pilares do 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 2026 assentam numa lógica de consolidação das parcerias existentes e promoção de novas parcerias para a inovação e desenvolvimento de projetos.



3. Objetivos Gerais

Promover o conceito de envelhecimento ativo e saudável; promover uma imagem positiva do envelhecimento humano, numa perspetiva holística e multidisciplinar; promover novas mentalidades face ao envelhecimento e às pessoas idosas; combater todas as formas de discriminação pela idade; promover o conhecimento científico e profissional nas matérias da Psicogerontologia e Gerontologia em geral; promover ações orientadas para a eficácia, eficiência e sustentabilidade e fixar protocolos com intenções bem definidas.

4. Objetivos Específicos

A APP, no âmbito da sua atuação, procurará atingir os seguintes objetivos:

- **Cooperação Institucional**, através da contribuição 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;
- **Promover o desenvolvimento de novas parcerias estratégicas** com diferentes entidades e aprofundando as parcerias já existentes.



O Plano de Ação 2026 da APP está estruturado em 3 eixos de intervenção:

5. Eixo 1 - Estratégias

- Fortalecer instrumentos de comunicação estáveis com as Instituições de Solidariedade Social (através de reuniões, site, *Facebook*, *Instagram*, *Newsletter*, folhetos de informação temática e colaboração com revistas periódicas e outras plataformas);
- Promover parcerias com *stakeholders* que potenciem a ação da APP;
- 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 das comissões que desenvolvam trabalhos propostos pela Associação, debatam e disseminem as suas conclusões;
- Favorecer projetos de investigação na área do envelhecimento, com o contributo de associados, estagiários, voluntários, Universidades e outros parceiros.

6. Eixo 2 - Capacitação e Formação

- Continuar a informar e formar a sociedade em geral, familiares e técnicos organizando sessões de formação, debates e seminários temáticos que incidam sobre as temáticas do envelhecimento ativo;
- Impulsionar e investir nas parcerias com a comunidade académica e científica (ISPA- Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Departamento de Formação Avançada; UCP - Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Ciências da Saúde; Instituto CRIAP, Universidade Lusófona, SPGG – Sociedade Portuguesa de Gerontologia e Geriatria, Universidade Sénior Briosos de Alvalade e outros);
- Desenvolver e aprofundar as parcerias com as autarquias locais e serviços municipais (Câmara Municipal de Lisboa-CML, Junta de Freguesia de Marvila, Junta de Freguesia de Alvalade) e com a Caritas Portuguesa, entre outras;
- Realizar encontros no sentido de aprofundar boas práticas e promover a inovação;



- Promover a visibilidade da APP, priorizar a informação no Site, desenvolvendo contactos com a imprensa regional, nacional e internacional e outros meios de comunicação.

7. Eixo 3 - Concertação Estratégica de objetivos

Ações a desenvolver ao longo de 2026:

- Elaboração do Relatório e contas de 2025 a aprovar na Assembleia Geral de março de 2026;
- Elaboração do Plano de Ação e Orçamento para 2027 a aprovar na Assembleia Geral de novembro de 2026;
- Sustentar e desenvolver as atividades dos Grupos de Ação APP:
 - ✓ GAAPP Cardiologia e Longevidade;
 - ✓ GAAPP Demografia e Envelhecimento;
 - ✓ GAAPP Direitos Sociais das Pessoas Idosas;
 - ✓ GAAPP Envelhecimento Ativo;
 - ✓ GAAPP Formação;
 - ✓ GAAPP Geriatria;
 - ✓ GAAPP Gerontomotricidade
 - ✓ GAAPP *Habitat*;
 - ✓ GAAPP Investigação e Inovação no Processo de Envelhecimento
 - ✓ GAAPP Prevenção do Mau Trato.
 - ✓ GAAPP Psicologia
- Continuar a desenvolver ações tendentes à formação dos profissionais e dos familiares que prestam cuidados a Pessoas Idosas;
- Prosseguir a colaboração no projeto “Viver com Vitalidade”2025-2026, promovido pelos Centros Locais de Aprendizagem da Universidade Aberta dos Açores;
- Prosseguir a Parceria com a Santa Casa da Misericórdia do Sabugal no projeto Gulbenkian Home Care 2.0, de outubro de 2025 a outubro de 2027;
- Continuar a colaboração na Candidatura COST Action, no âmbito da habitação sénior em contexto urbano (caso a candidatura seja aprovada o projeto terá uma duração de 4 anos);
- Desenvolver Sessões de esclarecimento;
- Dar continuidade aos trabalhos de preenchimento do Site da APP;
- Continuar a promover a divulgação da Newsletter e aumentar a sua periodicidade;



- Disponibilizar no Site notícias que promovam e reforcem a missão da APP e parcerias;
- Continuar a dinamizar o Facebook e o Instagram da APP;
- Realizar Reuniões de Direção mensais;
- Concluir a reestruturação do Folheto APP e dinamizar a sua divulgação;
- Participar nas reuniões da UDIPSS, FITI, CNIS e do Conselho Municipal para a Pessoa Idosa, estrutura consultiva do Município de Lisboa, 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 15.ª Edição do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro – PEAMRR 2026, nos quais se incluem:
 - Reuniões de júri para seleção das Personalidades propostas para Galardoados do Prémio;
 - Contactar as Personalidades selecionadas para a aceitação do Prémio bem como para a composição das notas biográficas;
 - Elaborar a Publicação do Prémio, os Diplomas, a Nota de Imprensa, o Convite e o Programa;
 - Promover a edição gráfica de peças promocionais do Prémio, bem como a sua divulgação;
 - Providenciar a aquisição das peças artísticas do Prémio, a reprodução do Livro do Prémio e de outras eventuais peças promocionais e/ou de divulgação;
 - Redigir os ofícios necessários às diversas etapas da preparação do Prémio;
- Realizar a Cerimónia de atribuição do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro (15ª Edição), previsivelmente no dia 1 de outubro de 2026, quinta feira, em modelo presencial com transmissão através do site da APP em live Facebook.
- Articular com projetos que enalteçam Personalidades Galardoadas com o Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, ou outras Personalidades com 65 ou mais anos de idade que possam ajudar a cumprir os propósitos da APP;
- Criar um grupo de trabalho/think tank sobre envelhecimento com os premiados do PEAMRR;
- Combater os estereótipos relativos à idade e ao envelhecimento através da participação em eventos de sensibilização e interação com parceiros nacionais e internacionais;
- Contribuir para disseminar conhecimentos de boas práticas sobre competências digitais para pessoas idosas resultantes de programas nacionais;



- Dar continuidade à campanha de angariação de associados junto de empresas, iniciada em 2025, que ao tornarem-se associadas da APP, a APP garantiria formação (1 ou 2 sessões/ano) aos colaboradores da empresa sobre a temática do envelhecimento;
- Promover um workshop sobre a participação ativa no envelhecimento;
- Promover parcerias para a divulgação do Folheto Informativo sobre Segurança e bem-estar na habitação – “Habitação Segura”;
- Apresentação do folheto da “Habitação Segura” em Universidades Sénior.
- Continuar a desenvolver diligências para encontrar um espaço para reinstalar a Sede da APP tendo em conta a falta de acessibilidade da atual sede.
- Executar os trabalhos preparatórios inerentes à realização das Eleições para os Órgãos Sociais da APP de 2027-2030.

8. Conclusão

Os objetivos e estratégias essenciais do Plano de Atividades para 2026 assentaram nos seguintes fatores:

- ▶ Aprofundar saberes e aptidões técnicas em áreas específicas, de acordo com as carências identificadas;
- ▶ 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.

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 sociais que promovam a dignidade e a valorização/participação das pessoas idosas.



9. Orçamento para 2026

Memória Justificativa

O Orçamento para 2026, 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 de quotas de 2026, considerando o número total de associados (185) excluindo os associados honorários. 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.

O orçamento para 2026 prevê uma ligeira redução nos gastos face ao orçamento para 2025, correspondendo essencialmente à redução de custos introduzida no Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.

ORÇAMENTO 2026

DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS POR NATUREZAS Orçamento

RUBRICAS	NOTAS	Montantes expressos em EURO
		PERÍODO 2026
RENDIMENTOS E GASTOS		
Vendas e serviços prestados.....		19 352,42
Subsídios, doações e legados à exploração.....		0,00
Fornecimentos e serviços externos.....		-19 282,42
Gastos com o pessoal.....		0,00
Outros rendimentos e ganhos.....		50,00
Outros gastos e perdas.....		-120,00
Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		0,00
Gastos/reversões de depreciação e de amortização.....		0,00
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		0,00
Juros e rendimentos similares obtidos.....		0,00
Juros e gastos similares suportados.....		0,00
Resultado antes de impostos		0,00
Imposto sobre o rendimento do período.....		0,00
Resultado líquido do período		0,00



10. Assinaturas

Plano de Ação e Orçamento da APP para o ano de 2026

A Direção:

Presidente: Dra. Maria João Quintela

Vice-Presidente: Professora Doutora Tânia Gaspar

Secretário-Geral: Dr. Sandro Jorge

1.ª Vogal: Dra. Maria José Carrilho

2.ª Vogal: Dra. Vanda Lourenço

Lisboa, 17 de novembro de 2025