



RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS DE 2025

Assembleia Geral de 25 de março de 2026

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	3
INTRODUÇÃO.....	5
1. Sede da APP:.....	6
2. Candidaturas propostas pela APP:	7
2.1. Prémio CEB-Council of Europe Development Bank 2026	7
2.2. Alto Patrocínio do Presidente da República ao Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.....	8
3. Estratégia de Informação e Formação da APP: Divulgação das iniciativas da APP, informação sobre eventos técnicos e científicos, promoção da reflexão e debate sobre temas relacionados com o envelhecimento	8
3.1. <i>Site</i> da APP – Inovação e Melhoria	8
3.2. Atividade do <i>Site</i> : www.app.com.pt	13
3.3. Outras Organizações.....	15
3.4. Temas e Iniciativas.....	17
3.5. Redes Sociais: Facebook, Instagram e LinkedIn	17
4. Utilização de novas tecnologias e comunicação à distância:.....	18
4.1. Funcionamento e Reuniões da APP	18
4.2. Adesão ao Serviço Zoom.....	19
4.3. Renovação de Tecnologias de Informação e Comunicação	19
5. Parcerias e Apoios Interinstitucionais:	20
6. Apoios Interinstitucionais da APP:	22
7. Promoção de competências técnicas, para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas:	22
8. Transmitir conhecimentos atualizados em Psicogerontologia	23
9. Debates e divulgação de matérias referentes à Psicogerontologia e Gerontologia, nos <i>media</i>	24
10. Participação e presenças da APP em iniciativas.....	24
11. Difundir conceitos positivos e de referência no âmbito da Psicogerontologia e valorizar a longevidade ativa: Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro (PEAMRR) – História, Significado e organização.	26
12. Identificar, desenvolver e difundir as boas práticas no setor social e da saúde/Atividades dos Grupos de Ação APP (GAAPP):.....	41
13. Assembleias Gerais da APP.....	42
14. Estatutos	42
15. Associados	42
16. Conclusão.....	43
RELATÓRIO DE GESTÃO E CONTAS DE 2024.....	44
17. Demonstrações Financeiras.....	45
17.1. Análise aos Resultados do Exercício de 2024	45
17.2. Balanço.....	47
17.3. Demonstração de Resultados	48
A DIREÇÃO	49

AGRADECIMENTOS

- À **Fundação D. Pedro IV**, na pessoa do seu Presidente, Dignmo. **Engenheiro Vasco do Canto Moniz**, pela cedência das instalações da Fundação D. Pedro IV, na Travessa do Torel, n.º 1, em Lisboa e pelo apoio logístico para a Sede da APP, desde 2012.
- À **Santa Casa da Misericórdia de Lisboa**, entidade que apoia a APP desde 2012, na realização do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, pelas 14 Edições realizadas.
- À **Fundação Montepio**, entidade que apoia a APP desde 2012, na realização do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, pelas 14 Edições realizadas.
- À **Direção-Geral da Saúde** pela colaboração no Júri do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.
- Ao **Instituto da Segurança Social, I.P.** pela colaboração no Júri do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.
- À **Câmara Municipal de Lisboa** pelo apoio na divulgação do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro desde 2022.
- À Jornalista Filomena Barros, ao Designer gráfico José Rodrigues e ao Técnico áudio-visual Francisco Fonseca, pela colaboração na divulgação do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, nomeadamente na imagem gráfica, comunicação externa, transmissão da cerimónia em direto por Facebook e gravação da transmissão e disponibilização no Youtube da APP, pela realização das entrevistas aos Galardoados bem como pela edição gráfica do Livro e Diplomas.
- À **Associação Nacional Interdisciplinar da Economia Social - ANIES**, à **Fundação CAJIL**, ao **Instituto CRIAP**, ao **Instituto Politécnico de Castelo Branco**, ao **Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa - ISCSP**, ao **Instituto Universitário de Ciências Psicológicas Sociais e da Vida – ISPA**, aos **Institutos de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa de Lisboa e do Porto**, aos **Inválidos do Comércio à Junta de Freguesia de Alvalade à Junta de Freguesia de Marvila**, aos **Serviços Sociais da Administração Pública**, ao **Sindicato dos Trabalhadores dos Impostos – STI**, à **Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia - SPGG**, à **Universidade do Minho**, à **Universidade Lusíada**, à **Universidade Sénior Briosos de Alvalade**, da **Junta de Freguesia de Alvalade** e a tantas outras entidades que nos convidam a participar nos seus eventos e ações de formação, por todo o país, e nos incluem nas suas atividades pedagógicas e congressos, a nível nacional e internacional.
- A todos **quantos têm vindo a colaborar na APP e com a APP**, nomeadamente assegurando a representação institucional da Associação, com propostas inovadoras, na elaboração de projetos e candidaturas, no espírito crítico e nos contributos, em reuniões de Direção e Assembleias Gerais, elaboração de pareceres dos Planos de Ação e Orçamentos, Relatórios de Atividades e Contas, colaboração com as entidades de tutela no cumprimento das normas e leis em vigor e em todo o envio e receção de mails e correspondência, organização de reuniões, manutenção da atividade do site e redes sociais informáticas e na concretização do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICGERONTOLOGIA

- A todas as **Associadas** e todos os **Associados**, pessoas voluntárias, que se juntam a nós para a promoção de um Envelhecimento Ativo, Participativo e Saudável, sem estereótipos negativos face à idade, para fortalecer a Solidariedade entre as Gerações e uma Sociedade inclusiva para todas as idades.
- À Assessora **Dra. Margarida Sarmento Guedes**, pela sua iniciativa, a sua experiência, a sua disponibilidade e a sua motivação em colaborar com esta Associação.

Muito obrigada.

Maria João Quintela
Presidente da Direção da APP
Lisboa, APP, 25 de março de 2026.

INTRODUÇÃO

A **Associação Portuguesa de Psicogerontologia – APP**, Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos, de âmbito nacional, dedica-se, desde a sua constituição em 1998, 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 e de solidariedade entre gerações, e de uma sociedade mais inclusiva para todas as idades, realçar exemplos de novas mentalidades e combater estereótipos negativos relativamente à idade e ao envelhecimento.

A Direção da APP tem-se empenhado na defesa da dignidade das pessoas idosas e tem vindo a fazer um esforço, cada vez maior, num contexto de contenção de despesas e de recursos humanos e financeiros limitados. Tratando-se de uma entidade sem fins lucrativos, os **Corpos Sociais da APP** dão o seu contributo de forma voluntária, inteiramente *pro bono*, e no cumprimento dos estatutos da Associação.

As atividades da APP desenvolvem-se com a preocupação de assegurar a manutenção do seu funcionamento regular e o cumprimento dos seus estatutos e uma atualização permanente nomeadamente dos avanços científicos nas áreas da Gerontologia, da Psicogerontologia e da Geriatria.

São exemplos desta preocupação com a constante melhoria, a crescente digitalização do Arquivo, a continuação da dinamização do Site, a maior utilização das redes digitais, as melhorias introduzidas na realização do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro e a resposta às solicitações de entidades externas para participação da APP em projetos de investigação e ações de formação.

Tendo em atenção a diversidade de necessidades, de informação, formação e de mudanças de atitudes e comportamentos face às pessoas mais velhas, bem como melhoria dos processos de informação, formação e atuação dos profissionais e principais prestadores de cuidados e população em geral, a Direção, sem negligenciar intervenções pontuais noutros sectores, entendeu definir três áreas como prioritárias:

- A **Informação** cada vez mais frequente e procurando chegar progressivamente a mais pessoas de forma rigorosa e em linguagem acessível, utilizando os meios ao alcance da APP, nomeadamente *E-mail, Site, Newsletter, Facebook, Instagram, LinkedIn e YouTube*.
- A **Visibilidade** da APP através da emissão de pareceres, artigos e participação em programas televisivos sobre assuntos ligados ao envelhecimento, às pessoas idosas, e em geral à **Gerontologia e Psicogerontologia**, bem como da representação, participação e parceria na realização/organização periódica de conferências, palestras e encontros, para chamar a atenção quer da sociedade, quer das entidades oficiais e da comunicação social, sobre a necessidade de formação e



preparação dos cuidadores formais e informais e da população em geral, para uma resposta adequada e eficaz.

- A **Representatividade** da APP nos órgãos sociais de Instituições do Sector Social Solidário:
 - Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade-CNIS;
 - União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social de Lisboa-UDIPSS-Lisboa;
 - Federação das Instituições da Terceira Idade-FITI.

Sendo a Presidente da Direção da Associação Portuguesa de Psicogerontologia-APP: Vogal da Direção da CNIS, Vogal da Direção da UDIPSS Lisboa e Presidente da Assembleia Geral da FITI.

E igualmente nos Órgãos Sociais de:

- Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia-SPG (Vice-Presidente);
- Universidade Sénior Briosos de Alvalade-UBA (Presidente).

Nas iniciativas em que participa, a APP procura dar a conhecer a Instituição com vista à angariação de **novos associados** como um instrumento para ajudar a dar respostas sempre mais inovadoras no âmbito das problemáticas ligadas ao envelhecimento e na promoção do envelhecimento ativo, fomentando o combate à dependência das pessoas idosas promovendo a sua dignificação, respeito, saúde, autonomia, participação e segurança, num quadro de Solidariedade entre gerações.

1. Sede da APP:

A Associação Portuguesa de Psicogerontologia começou por estar sediada na Alameda D. Afonso Enriques, nº 9, 5º Direito, em Lisboa. Em 2012 alterou a morada da Sede para a Fundação D. Pedro IV, Travessa do Torel, nº 1, em Lisboa.

De 2017 a 2020 a APP teve a sua Sede estabelecida nas Instalações da Fundação D. Pedro IV, na Mansão de Santa Maria de Marvila, Rua direita de Marvila, nº 9, em Lisboa.

O telemóvel, o computador portátil e as pastas estritamente necessárias ao funcionamento da APP estão na posse da Assessora da APP, para possibilitar o funcionamento fora das instalações da Sede, facilitar a conjugação com a disponibilidade e horários da prestadora de serviços de assessoria administrativa e ter em conta a contenção de custos com deslocações e estacionamento.

A Fundação D. Pedro IV, amavelmente e numa total articulação interinstitucional com a APP, manteve a disponibilidade da sua morada na Travessa do Torel, nº 1, em Lisboa, para a Sede oficial da APP, que funciona nomeadamente para os procedimentos legais e correspondência postal. De referir que as instalações da Sede se situam num terceiro andar de pé direito alto, que condiciona totalmente a acessibilidade a pessoas com

dificuldades de mobilidade, bem como o estacionamento automóvel é muito difícil e muito oneroso. São estas as principais razões da dificuldade da sua utilização diária quer pela APP, pelos seus associados e pela população mais velha a quem a APP se dirige.

Encontrar instalações para a Sede é importante para a APP desenvolver a sua Missão para os Associados e até mesmo para as Personalidades Galardoadas que por vezes manifestam a vontade de conhecer as instalações.

No seguimento do lançamento pela Câmara Municipal de Lisboa - CML do **1º concurso “O Meu Bairro” - um programa de atribuição de espaços não habitacionais para atividades sem fins lucrativos**, a APP realizou no dia 9 de julho de 2025 a visita a diversas instalações, tendo sido considerados dois espaços adequados à atividade da APP.

Em 5 de setembro de 2025, a APP candidatou-se aos dois espaços não habitacionais situados na Alta de Lisboa.

No relatório preliminar de 7/11/2025, foi comunicado à APP o resultado da avaliação de todas as candidaturas: no espaço da Rua João Amaral, a APP ficou em 5º lugar, e no espaço da Rua Maria Alice a APP ficou em 3º lugar.

A APP, com o apoio da Senhora **Dra. Vanda Lourenço**, em sede de audiência de interessados, em 18/11/2025, respondeu reafirmando o seu potencial papel na comunidade local bem como para as instituições locais com respostas sociais na área dos cuidados e apoio gerontológicos.

Em 28/11/2025, a APP recebeu o relatório final da avaliação, segundo o qual foram registadas 90 candidaturas para 11 espaços, mantendo-se a classificação da APP anteriormente comunicada.

A APP continuará a estar atenta à abertura de novas candidaturas, nomeadamente no site da CML.

2. Candidaturas propostas pela APP:

As candidaturas que a APP tem elaborado e submetido a entidades como:

- BIP ZIP (2015 e 2016)
- Prémio Maria José Nogueira Pinto (2018)
- Mais Ajuda (2021)
- BPI-Fundação LaCaixa SENIORES–Envelhecimento Ativo e Saudável. (2024)
- CML 1º concurso “O Meu Bairro” (2025)

As candidaturas realizadas não foram contempladas com ajudas financeiras complementares.

2.1. Prémio CEB-Council of Europe Development Bank 2026

O Banco de Desenvolvimento do Conselho da Europa- **CEB** realiza desde 2020 um concurso anual com o objetivo de reconhecer e premiar contribuições notáveis para a coesão social. Os prémios atribuídos são 3, sendo o primeiro de 45.000€ e os outros dois de 5.000€ cada.

Em 31/12/2025, a APP submeteu a candidatura, coordenada pela Senhora **Dra. Maria Virgínia Brás Gomes**, com o objetivo de aumentar o número de Galardoados com o Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro e de realizar um estudo sobre o percurso dos premiados e o impacto do Prémio nas suas vidas.

De acordo com a informação divulgada no passado dia 23 de fevereiro na página oficial do CEB das 177 candidaturas submetidas por 32 países membros do Conselho da Europa foram pré-selecionados 8 projetos: Bulgária, Kosovo, Macedónia do Norte, Roménia, Eslováquia e 3 projetos da Ucrânia. O vencedor será anunciado a 16 de março numa Cerimónia a realizar em Varsóvia, Polónia.

2.2. Alto Patrocínio do Presidente da República ao Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro

Em 2019 a APP solicitou pela primeira vez o Alto Patrocínio de Sua Excelência o Presidente da República, Professor Doutor Marcelo Rebelo de Sousa, para a 8ª edição do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, e desde então teve a honra de lhe ter sido concedido o Alto Patrocínio de Sua Excelência o Presidente da República por 7 edições consecutivas do Prémio, até 2025 inclusive.

3. Estratégia de Informação e Formação da APP: Divulgação das iniciativas da APP, informação sobre eventos técnicos e científicos, promoção da reflexão e debate sobre temas relacionados com o envelhecimento:

3.1. Site da APP – Inovação e Melhoria



Em 2020 a APP promoveu a análise detalhada e a análise técnica do *site*, tendo sido identificados diversos estrangulamentos e apurada a necessidade de reorganização do *site*, com a finalidade de tornar o *site* mais atrativo, mais enriquecido e fácil de consultar.

As sistemáticas dificuldades de acesso ao *site* sucedidas em 2021 evidenciaram a necessidade de um trabalho mais profundo de remodelação do *site*.

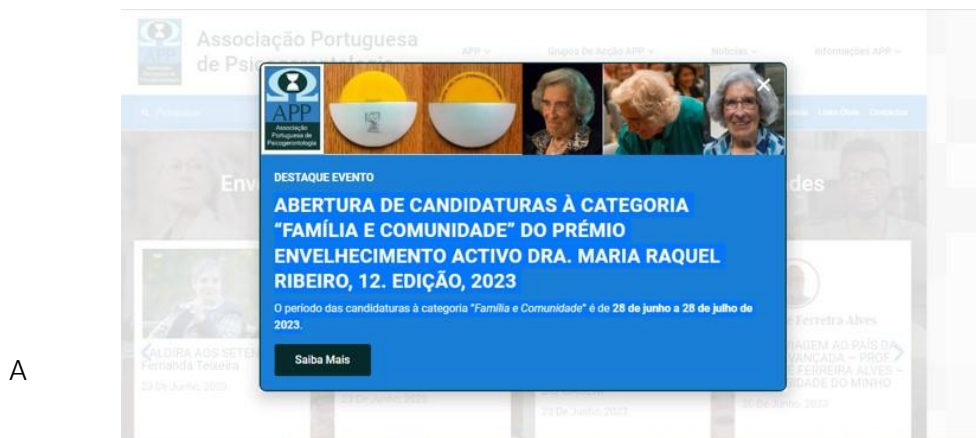
Ao longo de 2022 mantiveram-se as dificuldades de acesso ao *site*, acrescentando o facto de ter deixado de funcionar a funcionalidade para o envio automático da Newsletter, devido à descontinuidade de um dos serviços da Google. Foram, então, realizadas consultas a empresas com vista à remodelação do *site*.

No 1.º semestre de 2023, o trabalho de remodelação incluiu a criação de um design mais moderno, reorganização da informação e reposição do envio automático da Newsletter da APP. No dia 10 de junho de 2023, foi disponibilizado para o público o *site* da APP com a nova imagem e organização, resultado de um trabalho exaustivo da APP com a equipa da *Helpdesk*.



Desde então, a APP tem realizado importantes melhorias na sua estratégia de comunicação. A Direção tem apostado na comunicação com critérios técnicos, que observam os Estatutos da APP, com a divulgação de informação de diversas entidades e de projetos e estudos universitários.

Passou a ser possível a realização de anúncios no *site* com *pop-ups*:



A

Newsletter produzida e enviada automaticamente pelo *site* da APP, ganhou uma imagem mais moderna e apelativa:



Durante o ano de 2024 foi dada continuidade ao trabalho de atualização do *site* da APP, nomeadamente nos campos dos Estatutos, Planos de Ação, Relatórios e Contas e Grupos de Ação APP.



A funcionalidade de anúncios no *site* com *pop-ups*, passou a ser utilizada nomeadamente para o apelo à consignação do IRS e do IVA, a divulgação dos **postais de Páscoa e de Natal** e o anúncio do período de candidaturas ao Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro bem como o Save the Date para a cerimónia do Prémio.



Neste Natal a APP lembra o contributo que as Pessoas Idosas dão às Famílias e à Sociedade

Feliz Natal 2025

“As Pessoas Idosas Impulsionam Ações Locais e Globais: as Nossas Aspirações, o Nosso Bem-Estar e os Nossos Direitos”

tema das Nações Unidas para o
Dia Internacional das Pessoas Idosas,
1 de outubro de 2025

Boas Festas

A *Newsletter* produzida e enviada automaticamente pelo *site* da APP, passou a ter um envio bissemanal, à terça-feira e à sexta-feira com o título:

[Associação Portuguesa de Psicogerontologia: Novos Artigos...](#)



The screenshot shows the APP website header with the logo and the tagline "Saber Envelhecer". Below the header, there are two article cards. The first card is for a seminar titled "QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO... NOVOS OLHARES." scheduled for 20 JUN. 2025 at the Município do Sabugal. The second card is for a conversation titled "A vida na selva" with the author Álvaro Laborinho Lúcio, scheduled for 3 junho at the Biblioteca Palácio Galveias A... Both cards include a "Ler Artigo >" link. At the bottom of the screenshot, there are social media icons for Facebook and X.

A **Newsletters** tem **2 033** subscritores. Teve 49 novos subscritores em 2024 e 64 novos subscritores em 2025.

O **Site da APP** registou os seguintes movimentos em 2025:

- 180 393 mensagens enviadas por e-mail;
- 20 278 (11,24%) mensagens de e-mail foram abertas;
- 1 769 (0,98%) clicks (ações que geraram entradas no site da APP, através das Newsletters enviadas).

3.2. Atividade do Site: www.app.com.pt

Período Considerado	2025	
Primeira Visita	01/01/2025	00:03
Última Visita	31/12/2025	23:57

	Visitantes Únicos	Numero de Visitas	Páginas	Hits	Bytes
Tráfego Visualizado	90 512	248 528	3 117 337	4611,564	152.52 GB
	<= 90 512 Valor exacto não disponível em vista 'Ano'	248 528 (2.74 visitas/visitante)	3 117 337 (12.54 Páginas/Visita)	4 611,564 (18.55 Hits/Visita)	152.52 GB (643.52 KB/Visita)
Tráfego não Visualizado			2 247,909	4 652,906	259.04 GB

* "Tráfego não Visualizado" é tráfego gerado por robots, worms ou respostas a códigos de status HTTP especiais.

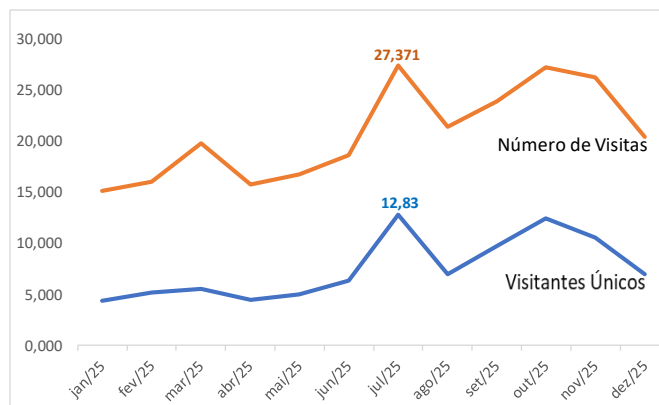
A atividade do site da APP em 2025 deve ser analisada, considerando o seu pleno funcionamento e a regularidade na divulgação da *Newsletter*.

Tráfego Mensal do Site da APP em 2025

Meses	Visitantes únicos	Numero de visitas	Páginas	Hits	Bytes
jan/25	4,361	15,089	132,996	272,684	10.17 GB
fev/25	5,197	15,998	133,361	254,869	9.91 GB
mar/25	5,519	19,792	161,246	305,637	11.74 GB
abr/25	4,484	15,784	162,426	283,896	16.97 GB
mai/25	5,028	16,774	175,481	314,397	12.28 GB
jun/25	6,332	18,61	196,102	301,489	9.11 GB
jul/25	12,83	27,371	174,821	312,433	11.19 GB
ago/25	7,002	21,398	374,236	460,833	13.17 GB
set/25	9,722	23,917	323,606	459,335	15.36 GB
out/25	12,453	27,205	577,951	728,395	14.85 GB
nov/25	10,587	26,224	520,733	647,695	16.17 GB
dez/25	6,997	20,366	184,378	269,901	11.61 GB
Total	90,512	248,528	3 117,337	4 611,564	152.52 GB
Média Anual		2,75 Visitas/Visitante	13 Páginas/Visita	19 Hits/Visita	0,52 GB/Visita

Em 2025, acederam ao *site* da APP **90,512 visitantes únicos** registando-se **248,528 visitas** e **3 117,337 páginas consultadas** a que corresponde um número médio de 2,75 visitas por visitante e 13 páginas consultadas por visita. **O maior número de visitas** verificou-se nos meses de **julho e outubro**.

Tráfego Mensal do Site da APP em 2025



Evolução do Tráfego do Site da APP 2012-2025

Anos	Visitantes únicos	Número de visitas	Número de Páginas
2012	26 224	43 652	206 304
2013	35 718	71 034	461 090
2014	34 488	78 735	327 256
2015	50 049	105 201	568 728
2016	39 513	94 603	335 978
2017	56 588	122 141	677 041
2018	41 772	84 415	587 362
2019	39 044	104 111	678 425
2020	40 010	89 788	428 943
2021	45 326	115 875	449 418
2022	16 346	26 431	334 131
2023	39 923	113 698	1 357 389
2024	61 014	145 142	1 529 751
2025	90 512	248 528	3 117 337
Média anual	47 425	111 027	850 704

O ano de 2025 registou os valores mais altos do período em análise, quer no número de visitantes únicos, no número de visitas e número de páginas. **Em 2025, relativamente a 2024, o número de visitantes únicos registou um aumento de 48,35%, o número de visitas registou um aumento de 71,23% e o número de páginas consultadas mais que duplicou.** O número de páginas consultadas por visita situou-se em 2025 em 13, valor ligeiramente superior do que o observado em 2022, quando atingiu o valor de 12,64 páginas consultadas por visita, passando a ser o valor de 2025 o mais elevado do período analisado.

A forte evolução positiva observada nos últimos anos está, entre outros factos como o aumento de notícias colocadas pela APP, ligada à remodelação operada no *Site* e ao envio automático e regular da *Newsletter*, um meio de informação privilegiado para os associados e todas as pessoas e entidades que a recebem.

No período de 2012 - 2025 verificou-se uma média anual de 47 435 visitantes únicos, de 111 027 visitas e de 850 704 páginas consultadas.

O acesso às páginas do *site* é feito de forma direta inserindo o endereço www.app.com.pt

3.3. Outras Organizações

Foram divulgadas, no *site* da APP, ao longo do ano de 2025, ações e informações de outras Organizações, entre as quais:

Instituições Nacionais e Internacionais:

- Direção-Geral da Saúde e outros Serviços de Saúde;
- EAPN – Rede Europeia Anti Pobreza Portugal;
- Instituto da Segurança Social;
- Observatório Português dos Sistemas de Saúde;
- Organização Mundial de Saúde – OMS;
- República Portuguesa.

Instituições do Setor Social e Solidário:

- Alzheimer Portugal;
- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima – APAV;
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas;
- Cáritas Portuguesa;
- Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade – CNIS;
- Confederação Nacional para a Deficiência Mental;
- Confederação Portuguesa do Voluntariado;



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

Cruz Vermelha Portuguesa;
Federação das Instituições de Terceira Idade – FITI;
Pastoral da Saúde;
Rede Social de Lisboa;
Santa Casa da Misericórdia de Lisboa – SCML;
Santa Casa da Misericórdia do Sabugal;
Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia;
Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia – SPGG;
União das Mutualidades Portuguesas;
União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social de Lisboa – UDIPSS Lisboa;
Up Sénior.

Fundações:

BPI-Fundação “La Caixa”;
Fundação Calouste Gulbenkian;
Fundação Francisco Manuel dos Santos;
Fundação Montepio - Sector Social;
Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Instituições Académicas e de Formação:

AESE *Business School*;
Faculdade de Medicina de Lisboa;
Instituto CRIAP;
Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica;
Instituto Piaget;
Instituto Superior Técnico;
Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida – ISPA;
Instituto Universitário de Lisboa – ISCTE;
Universidade Aberta.

e muitas outras Instituições e Organizações não Governamentais, Autarquias e Câmaras Municipais.

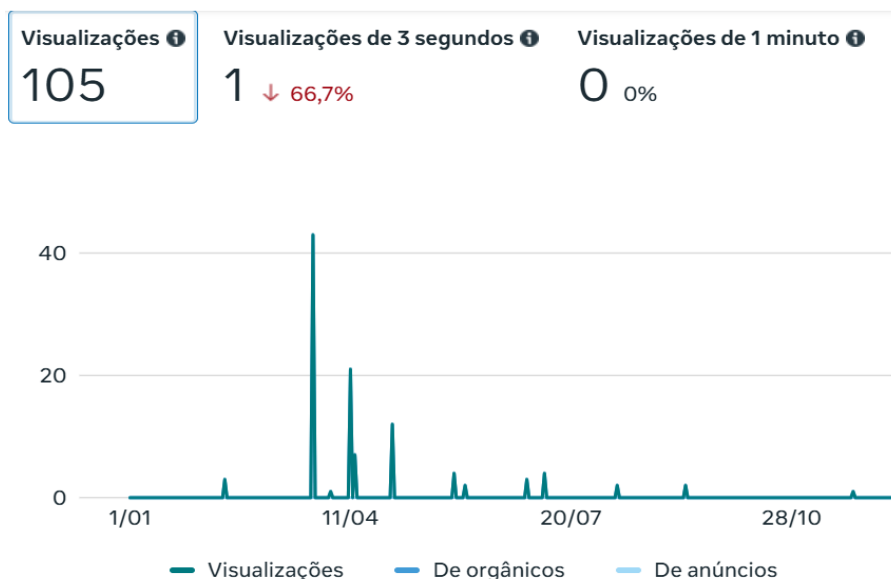
3.4. Temas e Iniciativas

A **Informação e divulgação** da APP incidiu sobre: envelhecimento ativo, saúde e bem-estar, prevenção de acidentes, adaptações e cuidados na habitação para prevenção de quedas, prevenção de doenças, segurança, alimentação e nutrição, atividade física, demências, prevenção na fase da reforma, proteção social e direitos, cuidados de qualidade e boas práticas em instituições de saúde e sociais, economia social, voluntariado, legislação, eventos como Congressos e Seminários, Pós-Graduações e outros Cursos, artigos, estudos, estatísticas, notícias, parcerias APP, atividades da APP como o Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, os Grupos de Ação APP-GAAPP, Assembleias Gerais, Plano de Ação e Orçamento e Relatório de Atividade e Contas da Associação.

3.5. Redes Sociais: Facebook, Instagram, LinkedIn

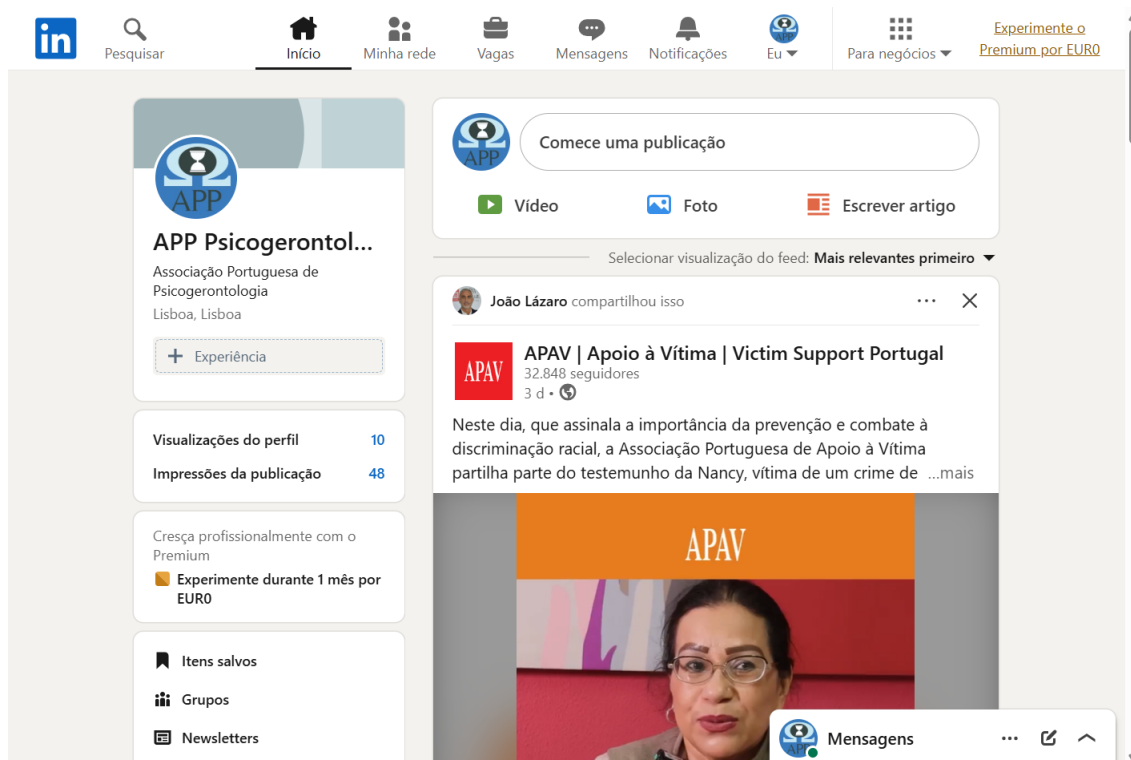


No Facebook a maior incidência de visualizações foi registada no dia da cerimónia do Prémio e nos dias seguintes.





Para além das publicações do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, ao longo do ano são também divulgadas pela APP diversas informações úteis tanto no Instagram como no LinkedIn.



4. Utilização de novas tecnologias e comunicação à distância:

4.1. Funcionamento e Reuniões da APP

De 2012 a 2017 a APP reuniu habitualmente no Centro Social e Paroquial do Campo Grande.

De 2018 a 2020, a APP exerceu a sua atividade nas instalações da Fundação D. Pedro IV, na Mansão de Santa Maria de Marvila, Rua Direita de Marvila, nº 9 em Lisboa.

A 18 de setembro de 2022 a Associação Portuguesa de Psicogerontologia teve de deixar a Mansão de Santa Maria de Marvila e a Fundação D. Pedro IV disponibilizou, amavelmente, um espaço estruturado em open space no 4º piso da Travessa do Torel, em Lisboa, **sede atual e oficial da APP**. O edifício não dispõe de elevador o que torna o espaço de difícil acesso a pessoas idosas ou com mobilidade reduzida.

A APP começou a funcionar em regime de teletrabalho em 2020, aquando do início oficial da Pandemia de COVID 19, regime que mantém desde então para maior agilização da frequência das reuniões no sentido de ir ao encontro das múltiplas disponibilidades, e por contenção de custos de deslocação, as reuniões de trabalho e de Direção passaram a realizar-se maioritariamente através da plataforma Zoom desde 2021. Ocasionalmente reúne em instalações alternativas por diversos impedimentos logísticos.

Continua a reunir presencialmente, nomeadamente para as Assembleias Gerais no Centro Social e Paroquial do Campo Grande com a possibilidade de acompanhamento online.

Em 2025 realizaram-se **38 reuniões** por Zoom.

4.2. Adesão ao serviço Zoom

Em março de 2022 a APP realizou a adesão contratada ao serviço Zoom o que permitiu a realização das reuniões sem limitação de tempo, deixando de haver interrupções. Esta funcionalidade veio facilitar a realização, nomeadamente, das reuniões de Direção bem como de preparação do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.

Em março de 2025 a APP renovou o contrato de adesão à plataforma Zoom.



4.3. Renovação de Tecnologias de Informação e de Comunicação

Tendo a APP em agosto de 2023 melhorado os seus recursos informáticos com a aquisição de um computador portátil e respetivos programas e antivírus. A APP em

setembro de 2024 procedeu à aquisição de um telemóvel para utilização do apoio administrativo.

5. Parcerias e Apoios Interinstitucionais:

5.1. Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida – ISPA – participação docente na Pós-Graduação anual em Psicogerontologia, desde 2010;



5.2. Fundação Montepio – apoio à realização anual do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, desde 2012;



5.3. Santa Casa da Misericórdia de Lisboa – apoio à realização anual do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, desde 2012;



5.4. Direção Geral da Saúde – participação no Júri do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, desde 2012;



5.5. Instituto da Segurança Social, I.P. – participação no Júri do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, desde 2012;



Segurança Social

5.6. Presidência da República – atribuição anual do Alto Patrocínio ao Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, desde 2019;

Com o Alto Patrocínio
de Sua Excelência



O Presidente da República

5.7. Câmara Municipal de Lisboa – divulgação anual do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, desde 2020;

Apoio à Divulgação



5.8. União Distrital das Instituições de Solidariedade-UDIPSS-Lisboa – divulgação anual do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, desde 2020;



5.9. Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade - CNIS – divulgação do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, desde 2025;



6. Apoios Interinstitucionais da APP:

6.1. Câmara Municipal de Lisboa – colaboração no **Conselho Municipal para a Pessoa Idosa**, desde 2023. Emissão de parecer da APP com “Contributos para Carta Municipal de Habitação (Lisboa), no âmbito da Consulta Pública” em 2024.

6.2. Santa Casa da Misericórdia do Sabugal – 25 de março/2025, apoio à **candidatura Gulbenkian Home Care 2.0**, nomeadamente com consultoria, monitorização académica e correção metodológica.

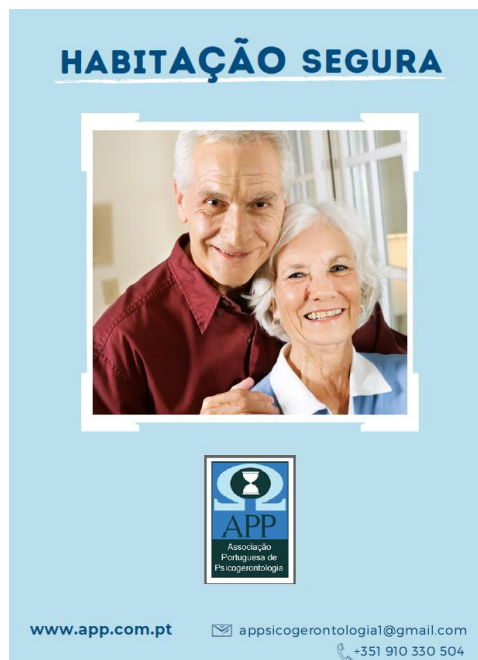
6.3. A APP é Entidade Parceira do **Conselho Local de Ação Social de Lisboa – CLAS-LX**, na apreciação de informação técnica e emissão de parecer em temas de intervenção social a nível concelhio.

6.4. Apoio científico integrando o Grupo de Trabalho do projeto “**Viver com Vitalidade**”, uma oferta formativa não formal da Unidade de Aprendizagem ao Longo da Vida da Universidade Aberta (UAb) dos Açores, copromovida pelos seus Centros Locais de Aprendizagem (CLA) e dinamizada pelo Senhor Dr. Sandro Jorge, Secretário-geral da APP.

7. Promoção de competências técnicas, para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas:

7.1. Divulgação do Folheto da APP e do Folheto “**Habitação Segura**”, elaborado pela APP em parceria com a Caritas Portuguesa e concluído em maio/2022;

<https://app.com.pt/habitacao-segura-grupo-de-acao-app-habitat/>



7.2. Artigo “**Habitação na Vida das Pessoas Idosas: novas exigências e transformações numa sociedade em mudança**”. 21 de março/2025. Dra. Vanda Lourenço;

<https://app.com.pt/habitacao-na-vida-das-pessoas-idosas-novas-exigencias-e-transformacoes-numa-sociedade-em-mudanca/>



7.3. Em outubro de 2024, a APP aceitou o convite para integrar a “**Rede de Proponentes para a discussão da habitação em contexto urbano: ambientes mais saudáveis e adequados**” cuja candidatura a uma **COST Action** é liderada pela Dra. Ana Moreira, investigadora do CITUA (Instituto Superior Técnico).

Uma **COST Action** é uma rede europeia de colaboração científica financiada pela European Cooperation in Science and Technology (COST).

Em 29 de setembro de 2025, a APP renovou a sua disponibilidade para integrar a “Rede de Proponentes para a discussão sobre o futuro da habitação pensada e preparada para as pessoas mais velhas” com vista à renovação da candidatura a uma COST Action.

7.4. Divulgação do livro comemorativo dos **14 anos do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro 2012-2025**.

<https://app.com.pt/livro-comemorativo-da-14-a-edicao-do-premio-envelhecimento-ativo-dra-maria-raquel-ribeiro-1-de-outubro-de-2025/>

8. Transmitir conhecimentos atualizados em Psicogerontologia

Em 2025 continuaram as inúmeras solicitações de entidades externas para a APP se associar aos seus projetos de investigação, a ações junto dos cidadãos mais idosos e para facultar informação técnica bem como para participar em Congressos, Seminários, Grupos de trabalho e Encontros.

8.1. Seminário Temático dedicado ao “Envelhecimento Ativo e Saudável” integrado na 15ª Edição da Pós-Graduação em PSICOGERONTOLOGIA, realizada pelo ISPA em parceria com a APP. Nos dias 13, 20 e 27 de fevereiro/2025, em Lisboa, tendo como docente a Dra. Maria João Quintela;

8.2. Entrevistas para o estudo de Mestrado em Bioengenharia “Desenvolvimento de um recurso tecnológico inovador para apoiar os cuidados e gestão de pacientes com a doença de Alzheimer”. Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, 24 de março a 7 de abril/2025. Professora Doutora Andreia Jorge Silva, Professor Doutor José Ferreira Alves, Dra. Maria das Graças do Nascimento, Dra. Maria Virgínia Brás Gomes, Dr. Rui Soares, Dr. Sandro Jorge, Professora Doutora Teresa Ramilo;

9. Debates e divulgação de matérias referentes à Psicogerontologia e Gerontologia, nos media

9.1. Participação no Programa “Guia da Vida Saudável”. Canal S+. 14 de março/2025. Dra. Maria João Quintela;

9.2. Entrevista “Envelhecimento no feminino”. Jornal “Voz das Misericórdias”. março/2025. Dra. Maria João Quintela;

9.3. Artigo “A eterna longevidade: Idadismo e o imperativo da mudança cultural”, publicado no jornal *Açoriano Oriental*, Açores, 5 de dezembro/2025. Dr. Sandro Jorge;

9.4. Artigo “A eterna longevidade: Debater a solidão para dar sentido ao tempo”, publicado no jornal *Açoriano Oriental*, Açores, 23 de dezembro/2025. Dr. Sandro Jorge;

10. Participação e presenças da APP em iniciativas

A APP é representada pelos seus Membros dos Órgãos Sociais nos eventos em que participam.

10.1. Presença no Seminário-Debate “O Papel dos Acompanhantes na Prevenção da Violência contra Pessoas Idosas”. Portugal Mais Velho – Capacitar e Apoiar Pessoas Idosas Vítimas de Crime e Violência – Associação de Apoio à Vítima-APAV, Lisboa. 21 de janeiro/2024. Dra. Maria José Carrilho;

10.2. Oradores na sessão digital intitulada “À conversa com...” sobre a temática do “Envelhecimento Bem Sucedido.”. ROTERY. 22 de janeiro/2025. Dra. Maria João Quintela e Professor Doutor Miguel Telo de Arriaga;

10.3. Participação no “Conselho Local de Saúde Mental do Centro Hospitalar Lisboa Ocidental”. Câmara Municipal de Lisboa, Paço de Arcos – Oeiras. 3 de janeiro/2025. Dra. Maria João Quintela;

10.4. Participação no “III Encontro de Psicogerontologia: dar mais vida aos anos”. Universidade Lusófona, Lisboa. 28 de fevereiro/2025. Professora Doutora Tânia Gaspar;

10.5. Oradora na Conferência “Arte e Bem-Estar no Envelhecimento”. Projeto “A Idade Importa”. 5 de março/2025. Professora Doutora Tânia Gaspar;

- 10.6.** Participação na Sessão “Longevidade e Bem-Estar”. Clínica Teresa Rebelo Pinto. Psicologia & Sono, Lisboa. 3 de abril/2025. Dra. Maria João Quintela;
- 10.7.** Presença na “Cerimónia de Assinatura de Contratos de Financiamento no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)” Ministério da Saúde, Faculdade de Medicina de Lisboa. 17 de abril/2025. Dra. Maria João Quintela;
- 10.8.** Presença na Conferência “BEIRA em Lisboa – 500 anos depois de Camões”. Lisboa. 14 de maio/2025. Dra. Maria José Carrilho;
- 10.9.** Presença na sessão “Cuidar, um caminho partilhado”. Iniciativa Lisboa Cuida +. Lisboa. 14 de maio/2025. Dra. Maria Teresa Ramilo;
- 10.10.** Participação nas “III Jornadas de Psiquiatria e Saúde Mental” do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental (DPSM) do Hospital Beatriz Ângelo, ULS Loures-Odivelas. 15 e 16 de maio/2025. Dra. Maria João Quintela;
- 10.11.** Participação no “I Encontro de Profissionais: Compreender e Cuidar na Demência”. Associação Cultural e Humanitária da Atalaia, Lourinhã. 21 de maio/2025. Dra. Maria João Quintela;
- 10.12.** Oradora do tema “Envelhecimento ativo e saudável - viver em todas as idades” no Seminário “Qualidade de Vida do Idoso”. Câmara Municipal do Sabugal, Sabugal. 20 de junho/2025. Dra. Maria João Quintela;
- 10.13.** Presença no “Congresso os seniores no século XXI - Compromisso de futuro” Sociedade de Advogados Dantas Rodrigues & Associados, Angra do Heroísmo, Fundação Cidade de Lisboa. 25 de setembro/2025. Dra. Maria João Quintela;
- 10.14.** Presença no lançamento do curso “Viver com Vitalidade” da Unidade de Aprendizagem ao Longo da Vida da Universidade Aberta (UAb) dos Açores, copromovida pelos seus Centros Locais de Aprendizagem (CLA), online. 16 de outubro/2025. Dra. Maria José Carrilho e Dr. Rui Soares;
- 10.15.** Participação na Mesa Redonda sob o tema “Multidimensionalidade do envelhecimento: das necessidades das pessoas mais velhas à configuração das respostas sociais”. XVIII Festa da Solidariedade, UDIPP Beja. 23 e 24 de outubro/2025. Dra. Maria João Quintela;
- 10.16.** Oradora no tema “Envelhecimento/Longevidade e Inovação”. Fórum de Inovação Social & Encontro anual de IPSS’s, Viseu. 4 de novembro/2025. Dra. Maria João Quintela;
- 10.17.** Presença no “VI Fórum Nacional de Saúde Mental”. Lisboa. 13 e 14 de novembro/2025. Dra. Maria João Quintela;
- 10.18.** Presença no CICLO DE PARTILHAS - "Contenções Físicas no Idoso: Espaço de Partilha e Reflexão". Up Sénior, Inválidos do Comércio, Lisboa. 18 de novembro/2025. Dra. Maria José Carrilho;
- 10.19.** Presença no “1º Encontro Inovar no Envelhecimento”. Lisboa. 19 de novembro/2025. Professora Doutora Teresa Ramilo;

10.20. Participação no “45.º Congresso Português de Geriatria e Gerontologia” Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia, Lisboa. 19, 20 e 21 de novembro/2025. Dra. Maria João Quintela;

10.21. Presença na “Festa de Natal”. CERCI-Lisboa. 17 de dezembro/2025. Dra. Vanda Lourenço.

11. Difundir conceitos positivos e de referência no âmbito da Psicogerontologia e valorizar a longevidade ativa: Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro (PEAMRR) – História, Significado e Organização.



11.1. Com a realização do **Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro** a APP pretende continuar a 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 como exemplos.

A Associação Portuguesa de Psicogerontologia, com a colaboração e apoio da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e da Fundação Montepio, 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 em Portugal, precursora de muitas das estratégias de intervenção ora consolidadas e que introduziu o tema do Envelhecimento no país, 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 e Participativas, que pretende homenagear cidadãos longevos, com 80 ou mais anos de idade, que se mantêm ativos e interventivos e, assim, contribuir para combater estereótipos negativos relativamente à idade e ao envelhecimento. São selecionadas pessoas singulares, que residam em Portugal ou que sejam de nacionalidade portuguesa, e que se destaquem pela atividade profissional ou cívica de relevo que realizem, e também relacionada com a Família e/ou com a Comunidade onde se inserem, nas seguintes categorias: *Intervenção Social; Arte e Espetáculo; Ciência e Investigação; Política e Cidadania, Ética e Saúde; Família e Comunidade.*

Este Prémio é o único Prémio Português de Envelhecimento Ativo, dedicado a pessoas com 80 ou mais anos de idade, população tantas vezes esquecida e desvalorizada.

11.1.1. A preparação do Prémio contou com um grande esforço de Membros dos Órgãos Sociais da APP e das Entidades Parceiras, nomeadamente apresentando propostas de nomes de Personalidades, participando no Júri, estabelecendo contactos com as Personalidades selecionadas e elaborando as biografias, os diplomas e a secção de 2025 para o livro.

11.1.2. A Composição do Júri:

Representantes das Entidades Parceiras:

Dr. Carlos Morais Beato – Fundação Montepio;

Prof. Miguel Telo de Arriaga – Direção Geral de Saúde;

Dra. Brenda Johnson – Instituto da Segurança Social, IP.

Membros dos Órgãos Sociais da APP:

Dra. Maria Virgínia Brás Gomes;

Dra. Maria João Rebelo Quintela;

11.1.3. Na Divulgação do Prémio, a APP contou com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa através da agenda cultural e dos canais digitais. O Prémio foi igualmente divulgado nos sites oficiais das Entidades Parceiras (Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e Fundação Montepio) e foi também divulgado na publicação da CNIS Notícias à Sexta de 8/8/2025.

A APP divulgou o Prémio por *E-mail*, no *Site*, na *Newsletter*, no *Facebook* e no *Instagram*.

11.1.4. A cerimónia da 14.ª Edição do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, prevista para 1 de outubro foi adiada para dia 10 de novembro de 2025.

Em 2025 o trabalho de produção das peças publicitárias e correspondente divulgação foram realizados em duplicado na sequência da alteração da data da Cerimónia da 14ª edição do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, 2025, que foi alterada devido à tragédia ocorrida com o Elevador da Glória, a 3 de setembro, em Lisboa, e por decorrer no mês seguinte o luto ligado às vítimas, entre as quais quatro trabalhadores da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa-SCML, entidade que em 2025 foi anfitriã da cerimónia de entrega do Prémio.

No E-mail:



Pop-up no Site e Post no Facebook:



Capa no Facebook



Stories no Instagram:




PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO
DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO
14ª EDIÇÃO - 10 DE NOVEMBRO 2025

10 NOVA DATA
DE NOVEMBRO
15H00

SALA DE EXTRAÇÕES DA SANTA
CASA DA MISERICÓRDIA DE LISBOA,
LARGO TRINDADE COELHO, LISBOA

SANTA CASA Misericórdia de Lisboa | Fundação Montepio Grupo Montepio | APP Associação Portuguesa de Psicogerontologia | LISBOA Com o Alto Patrocinado de Sua Excelência | O Presidente da República

Com o objetivo de divulgar o significado do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, a APP promoveu também a publicação, nos canais digitais, de [posts com as frases dos Galardoados em 2024](#):




PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO
DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO

“Se ao fim do dia houver uma criança em sofrimento, então, todos os nossos esforços foram em vão. Só é possível ensinar uma criança a amar, amando-a.”

Professora Cinelândia Cogumbreiro e Sousa

CATEGORIA INTERVENÇÃO SOCIAL – 2024





PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO
DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO

“As dificuldades e obstáculos que a vida nos coloca são sempre um estímulo para ir mais além e vencê-los, sempre, porém, no respeito dos outros.”

Professor Doutor José Germano Rego de Sousa

CATEGORIA ÉTICA E SAÚDE – 2024

PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO
DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO

“Tive a sorte de poder trabalhar quase sempre numa área de que gosto e que tem o enorme significado de contribuir para melhorar as pessoas e o mundo. O trabalho para mim foi sempre aventura, aprendizagem, vida – e nós não nos reformamos da vida!”

Dra. Maria Emília Brederode Rodrigues dos Santos

CATEGORIA CIÊNCIA E INVESTIGAÇÃO – 2024




PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO
DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO

“A vida, depois dos 80, continua, afinal, semelhante à que sempre tive comandada pelo inesperado, de acaso em acaso, num trajeto feito de movimento pelo mundo, correndo por gosto e fazendo minha a divisa da “Associação Mulher Migrante”: “Nenhuma pessoa é estrangeira numa sociedade que vive os Direitos Humanos.”

Dra. Maria Manuela Aguiar Dias Moreira

CATEGORIA POLÍTICA E CIDADANIA – 2024





PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO
DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO

“A Vida nem sempre é aquilo que desejaríamos que fosse, mas o mais importante é enfrentar todas as oportunidades que se nos oferecem, recebê-las e valorizá-las como prémios, e transformá-las em metas do nosso próprio saber, em aprendizagem permanente, para uso próprio e ao serviço da sociedade.”

Senhor Mariano Garcia Inácio

FAMÍLIA E COMUNIDADE – 2024

PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO
DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO

“Escolhi a profissão médica por ser aquela que me permitia mais naturalmente ajudar as pessoas. A compaixão, a empatia, a resiliência e a excelência são apanágios da profissão que continuo a praticar.”

Doutor Manuel Francisco Oliveira Carrageta

CATEGORIA ÉTICA E SAÚDE – 2024





11.1.5. O Convite para a Cerimónia dos 14 anos do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, 2012-2025.

O Convite foi enviado às Entidades Parceiras para correspondente divulgação e igualmente dirigido a todos os contactos da APP, tendo sido também amplamente divulgado no *Facebook*, *Instagram* e no *site* da APP. Às Personalidades que não usam redes sociais, a APP enviou o convite impresso por correio postal.





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE PSICOGERONTOLOGIA - APP



PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO
DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO
14.ª EDIÇÃO - 10 DE NOVEMBRO 2025

CONVITE

A Associação Portuguesa de Psicogerontologia - APP tem a honra de convidar V. Exa. para a cerimónia da **14.ª edição do PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO - 2025**.

O evento presencial será realizado na **Sala de Extrações da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Largo Trindade Coelho, Lisboa**, no próximo **dia 10 de novembro, às 15h00** e terá transmissão em direto **online** no Facebook da APP e no site em **www.app.com.pt**

O Prémio instituído pela APP, em 2012, pioneiro e único em Portugal, conta com a colaboração e o apoio da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e da Fundação Montepio, e tem como objetivo reconhecer a vida ativa e a participação social de pessoas com 80 ou mais anos de idade que desenvolvam atividade profissional ou cívica relevante em diversas categorias, e que continuam a influenciar de modo interventivo e construtivo a sociedade portuguesa.

Para a APP as **Galardoadas** e os **Galardoados** são **Personalidades de referência** a quem agradecemos terem aceitado receber este Prémio.

Maria João Quintela

Maria João Quintela
Presidente da Direção da APP

RSFF:

E-mail: appsicogerontologia1@gmail.com

Telemóvel: +351 910 330 504

Mais informações: www.app.com.pt

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa

Fundação
Montepio
Grupo Montepio



Com o Apoio Psicológico
de Sua Excelência



O Presidente da República

11.2. A Cerimónia dos 14 anos do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, 2012-2025, realizou-se no dia 10 de novembro, presencialmente, acompanhada de transmissão direta no *Facebook* e também no *site* da APP.

11.2.1. A Cerimónia decorreu na Sala de Extrações da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, no Largo Trindade Coelho, Lisboa, com a honra da presença do Senhor Bispo D. Nuno Isidro Cordeiro, em representação do Senhor Cardeal Patriarca de Lisboa, a presença e intervenção da Senhora Dra. Sofia Athayde – Vereadora dos Assuntos Sociais da Câmara Municipal de Lisboa, a presença e intervenção da Senhora Dra. Idália Serrão, Administradora Executiva da Fundação Montepio e do Senhor Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Dr. Paulo Alexandre Duarte de Sousa.



11.2.2. A apresentação das Personalidades galardoadas na Cerimónia de entrega do Prémio contou com a importante colaboração e participação da Dra. Vanda Lourenço, Professora Doutora Teresa Ramilo, Dr. Sandro Jorge, Dra. Sandra Picoto, Dr. Rui Soares e Dra. Virgínia Brás Gomes, Membros da APP.

11.2.3. Foram homenageadas as seguintes ilustres personalidades:

Senhora D. **Julieta Esteves Branco Sanches de Almeida Vasconcelos** | Categoria – Intervenção Social

Atriz **Maria Lídia Amado Franco de Azevedo e Silva** | Categoria – Arte e Espetáculo

Professor Doutor **Filipe Duarte Branco da Silva Santos** | Categoria – Ciência e Investigação

Professor Doutor **Luís Francisco Valente de Oliveira** | Categoria – Política e Cidadania

Professor Doutor **João Manuel Godinho Queiroz e Melo** | Categoria – Ética e Saúde

Senhora D. **Ana da Conceição Pinheiro** | Categoria – Família e Comunidade

11.2.4. O **Vídeo da Cerimónia** dos 14 anos do **Prémio Envelhecimento Ativo Dr.ª Maria Raquel Ribeiro, 2012-2025**, foi disponibilizado no canal *YouTube*, permitindo a sua visualização a qualquer momento.



11.2.5. A **produção em vídeo de entrevistas** a diversas Personalidades, nomeadamente a Galardoados, foi igualmente disponibilizada no *Site* e no canal *YouTube* da APP, proporcionando o conhecimento a todo o momento do significado do Prémio para estas Personalidades.



11.2.6. A primeira publicação (então designada **brochura**) do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro foi editada em 2015 e incluiu as biografias das Personalidades galardoadas de 2012 a 2015 sendo apresentada em formato A5. Esta estrutura manteve-se no ano seguinte.



Em 2017, a publicação (brochura) do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro mudou o *design* e foi editada só com as biografias das Personalidades galardoadas nesse ano.



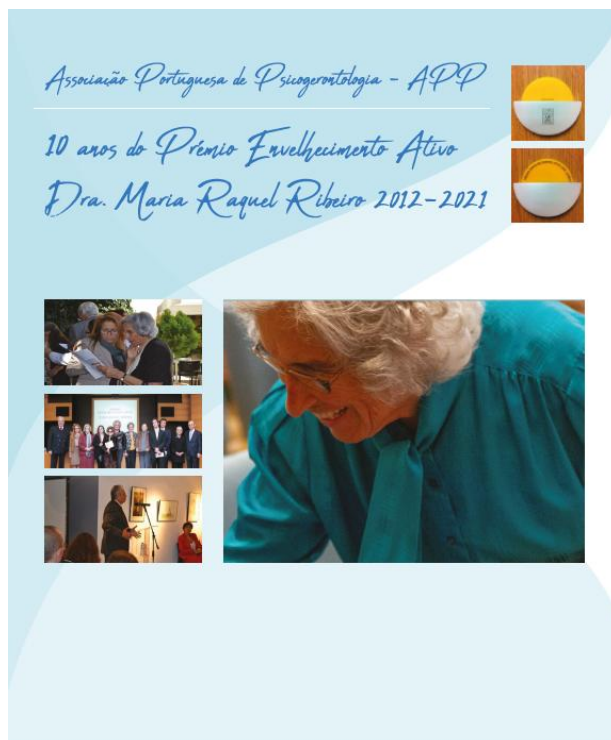
Em 2018, a publicação (brochura) do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro incluiu as biografias das Personalidades Galardoadas de 2012 a 2018.



Em 2019, a publicação (ainda brochura) do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro surgiu com novas cores e novo *letring*, e incluiu 4 páginas dedicadas ao tema “Nota Demográfica – As Pessoas Idosas em Portugal”. Apresentou as biografias das Personalidades Galardoadas de 2012 a 2019 e recebeu, pela primeira vez, a chancela do Alto Patrocínio do Presidente da República. Começaram a ser divulgadas fotografias das cerimónias de edições anteriores.



Em 2021, assinalando os 10 anos do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, a publicação foi editada em **Livro** com capa dura e em tamanho A4, com cores suaves e um novo design.



A edição de 2012-2021, incluiu algumas fotografias de cerimónias de edições anteriores e também foram integrados depoimentos sobre o Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.

Em 2024 o Livro do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro foi editado com uma imagem mais moderna, cores vivas, novo *letring* e nova arrumação permitindo destacar as frases das Personalidades Galardoadas. Passou também a integrar as listas dos órgãos sociais da APP desde 2012.

Na Edição comemorativa dos **“14 anos de Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro”** a APP pretende deixar testemunho dos Premiados de 2012 a 2025, e do histórico divulgando mais imagens ilustrativas das edições realizadas.



11.2.7. A APP recebeu inúmeras mensagens de reconhecimento e felicitação quer por parte das Personalidades Galardoadas quer por parte de Associados a quem a APP muito agradece.

11.2.8. Apoios: O Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro assenta num Protocolo com a **Santa Casa da Misericórdia de Lisboa** e a **Fundação Montepio**, assinado em 2012, que tem permitido a sua realização pelo apoio em recursos financeiros, organização, disponibilidade de sala e outros apoios logísticos.

Em 2025, a APP contou também com o apoio da **Câmara Municipal de Lisboa** na divulgação do Prémio.

O **Alto Patrocínio de Sua Excelência o Presidente da República**, que muito honrou a APP, representou um enorme apoio para concretizar os objetivos da APP e deu ao Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro 2025 um reconhecimento de especial relevância.



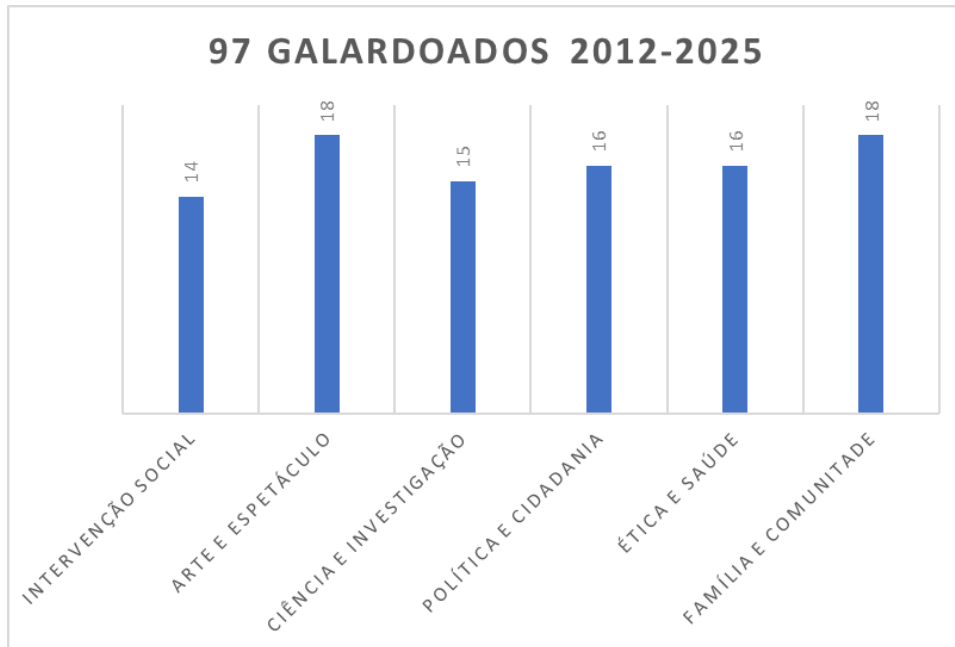
11.2.9. Inovações no Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro:

Os esforços realizados pela APP, ao longo dos anos, para introduzir melhorias para uma maior dignidade e visibilidade do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.

- A antiga brochura em tamanho A5 e argolada foi substituída por um livro encadernado de tamanho A4;
- A cerimónia em período de pandemia, realizou-se online e foi gravada em DVD distribuído e enviado pela APP aos participantes no evento. A transmissão da cerimónia foi disponibilizada, pela primeira vez, no canal *YouTube*;
- As cerimónias das edições seguintes à pandemia, voltaram a ter realização presencial, passaram a ter transmissão direta online e a ser gravadas e disponibilizadas no canal *YouTube*;
- Desde 2021 têm vindo a ser recolhidos testemunhos escritos e em vídeo sobre o significado do Prémio;
- Desde 2022 têm sido realizadas entrevistas a Galardoados, Entidades Parceiras e Individualidades e divulgadas e disponibilizadas no canal *YouTube*;
- Na edição de 2022 foram produzidos cartazes para afixação em *mupis* nas ruas de Lisboa, com o apoio da Camara Municipal de Lisboa;
- Foi experienciada na edição de 2023 a tradução da cerimónia em linguagem gestual;
- Desde 2018 têm vindo a ser introduzidas alterações gráficas à imagem dos documentos do Prémio;
- Desde 2023 têm sido implementados planos de comunicação para a divulgação do Prémio com postagens no *Site*, no Facebook e no Instagram da APP e das Entidades Parceiras;
- Foram produzidos 2 *rollups* do Prémio, um em 2022 e outro com cores mais vivas em 2024;
- Desde 2023 são produzidas caixas específicas para as peças artísticas do Prémio.

11.3. Nas **14** edições do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, foram Galardoadas **97** Personalidades, sendo **64** Homens e **33** Mulheres.

Total de Galardoados por categoria:



Total de Galardoados por edição:



Por norma, são galardoadas, anualmente, 6 Personalidades, uma por categoria. Algumas edições do Prémio tiveram mais do que 6 galardoados devido às respostas de aceitação do Prémio chegarem depois de esgotados os prazos indicados e de a APP ter avançado com o convite à personalidade classificada a seguir. As edições comemorativas podem, igualmente, determinar o aumento do número de Galardoados.

Em 2021 foram galardoadas 12 personalidades dado que em 2020, devido à Pandemia de COVID19 não se realizou a Cerimónia do Prémio.

12. Identificar, desenvolver e difundir as boas práticas no Setor Social e da Saúde/Atividades dos Grupos de Ação APP (GAAPP):

Os Grupos de Ação da APP têm como objetivo a pesquisa e produção de conteúdos para difundir no *site* da APP ou por outros meios considerados convenientes.

Em 2025 foi dada continuidade à atualização da informação dos GAAPPs sob a responsabilidade da Dra. Maria José Carrilho, nomeadamente no *site* da APP com a colocação da identificação em cada GAAPP do nome do coordenador responsável pela elaboração do texto de enquadramento e pela dinamização do respetivo GAAPP.

Estão ativos os seguintes GAAPPs:

12.1. GAAPP Cardiologia e Longevidade - Coordenação: Dr. Rui Soares, associado nº 585;

12.2. GAAPP Demografia e Envelhecimento – Coordenação: Dra. Maria José Carrilho;

12.3. GAAPP Direitos Sociais das Pessoas Idosas - Coordenação: Dra. Virgínia Brás Gomes;

12.4. GAAPP Prevenção de Acidentes Rodoviários com Pessoas Idosas - Coordenação: Dra. Maria do Amparo Ferreira;

12.5. GAAPP Envelhecimento Ativo – Coordenação: Professor Doutor Miguel Telo de Arriaga;

12.6. GAAPP Formação: - Coordenação: Dra. Maria João Quintela;

12.7. GAAPP Geriatria - Coordenação: Dra. Heidi Gruner, associada nº 406;

12.8. GAAPP Gerontotricidade – Coordenação: Professora Doutora Maria Teresa Ramilo.

12.9. GAAPP *Habitat* – Coordenação: Dra. Vanda Lourenço;

12.10. GAAPP Investigação e Inovação no Processo de Envelhecimento – Coordenação: Professora Doutora Tânia Gaspar;

12.11. GAAPP Prevenção do Mau Trato - Coordenação: Professor Doutor José Ferreira Alves;

Os Coordenadores dos Grupos de Ação APP contribuíram com o envio de artigos e estudos que foram publicados no *site* da APP ao longo de 2025, nomeadamente em Notícias, Informações Úteis e nos Grupos de Ação APP correspondentes.

13. Assembleias Gerais da APP

- ✓ Assembleia Geral de 31 de março de 2025, que aprovou o Relatório de Atividades e Contas de 2024;
- ✓ Assembleia Geral de 17 de novembro 2025, que aprovou o Plano de Ação e Orçamento para 2026.

14. Estatutos

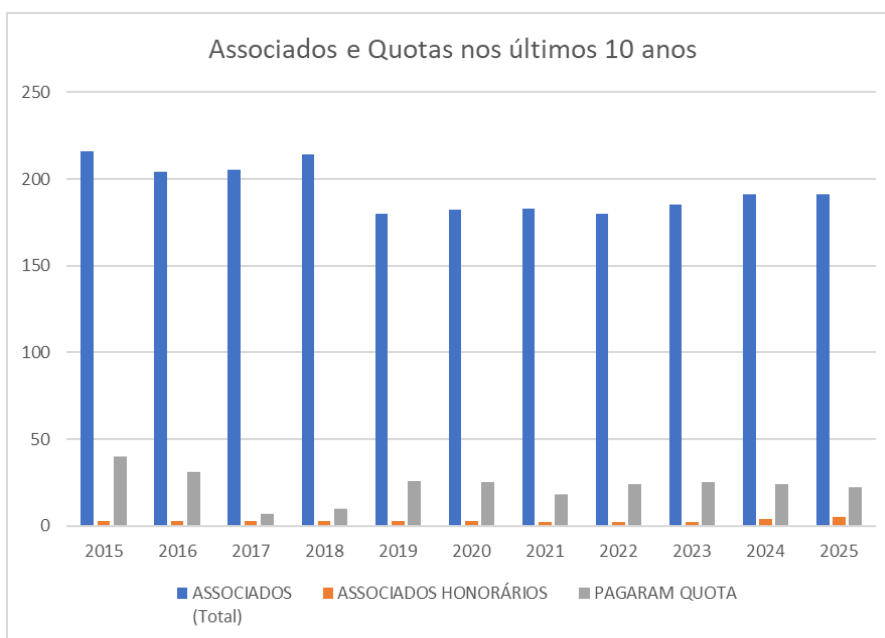
Em 13 de outubro de 2025, a APP solicitou a autenticação de uma cópia dos seus Estatutos para efeitos de submissão em candidaturas, em particular para a candidatura submetida à Câmara Municipal de Lisboa para espaço para a sede da APP.

15. Associados

15.1. Nos últimos 5 anos saíram 14 Associados e foram admitidos 25 Associados.

A APP perdeu 5 Associados por falecimento dos quais 4 foram importantes Membros dos Órgãos Sociais.

15.2. Associados Honorários, na Assembleia Geral de 31 de março de 2025, foi aprovada a admissão dos Galardoadas com o Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro a Associados Honorários da APP.



15.3. Realizada a análise dos Associados, verifica-se que temos três situações:

- Um grupo muito reduzido com quotas atualizadas (2026–2025): 23
- Um grupo intermédio com atraso recente (2022–2024): 21

- Um grupo significativo com atraso prolongado (2009–2016): 122

15.4. Medidas em estudo para implementar: a Direção iniciou em 2025 o estudo das medidas a implementar com vista a fidelizar, recuperar e reativar os seus associados. As iniciativas serão realizadas em 2026.

15.5. A APP tem procurado aumentar o número de Associados de acordo com as recomendações emanadas das Assembleias Gerais. Em 2025 foram admitidos 4 Associados e saíram 4 Associados, no final de 2025 a APP contava com 189 Associados entre os quais 5 Associados Honorários e 2 Entidades Associadas.

16. Conclusão:

16.1. Continuar com a realização do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro;

16.2. Manter a parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e a Fundação Montepio;

16.3. Reforçar a articulação com Universidades e diversas Instituições na área da geriatria e da gerontologia;

16.4. Fortalecer a colaboração com a CNIS – Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade Social, UDIPSS Lisboa – União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social, a FITI - Federação das Instituições de Terceira Idade e com a Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia – SPGG.

Pretendemos intensificar todas estas ações e criar outras atividades com a participação dos Associados, bem como dinamizar os Grupos de Ação APP e continuar a melhorar o *Site* da Associação.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICogerontologia

RELATÓRIO DE GESTÃO E CONTAS DE 2025

17. Demonstrações Financeiras

As Demonstrações Financeiras a seguir apresentadas foram elaboradas de acordo com o regime de normalização contabilística para as entidades do setor não lucrativo previstas pelo Sistema de Normalização Contabilística (SNC) e fazem parte do documento “ABDR – Anexo às Demonstrações Financeiras em 31 de dezembro de 2025”.

17.1. Análise aos Resultados do Exercício de 2025

De acordo com a demonstração dos resultados de 2025, a APP obteve **rendimentos** no valor de **€ 14.829,55**.

Os rendimentos foram gerados por um **donativo da Fundação Montepio** no valor de **€ 7.135,80** um **donativo da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa** no valor de **€ 5.776,00** acrescidos de **quotizações dos Associados** no valor de **€ 1.310,00** e pela captação de recursos pela consignação de **IRS e IVA** dos contribuintes no valor de **€ 594,09**. Comparativamente ao exercício económico de 2024, houve um acréscimo de € 450,00 no valor recebido de quotizações, mas observou-se se uma redução no recebimento dos valores consignados em sede do IRS e IVA em € 202,03. De notar que em 2025 o **apoio financeiro da SCML** foi de € 5.776,00, **menos 1.359,80€ que o valor solicitado** pela APP (€7.135,80).

Por outro lado, o Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida-**ISPA não procedeu em 2025 à transferência** (de **€ 2.296,80**) correspondente ao **pagamento das aulas** de Pós-Graduação em Psicogerontologia lecionadas pela Senhora **Dra. Maria João Quintela**, e que por sua decisão **revertem a favor da APP em forma de donativo**. A transferência irá ser realizada em 2026.

Comparativamente ao exercício económico de 2024, houve um acréscimo de € 450,00 no valor recebido de quotizações, contudo, houve uma redução no recebimento dos valores de consignação do IRS e IVA em € 202,03.

A APP tem depósitos a prazo no Banco Montepio, no valor de € 10.500,00 que não geraram qualquer rendimento em juros.

Na perspetiva dos **gastos**, eles foram no valor de **€ 15.916,89** em 2025.

Os gastos da APP foram na generalidade com a rubrica de fornecimentos e serviços externos, € 15.163,89.

Neles estão incluídos os gastos em honorários da assessoria administrativa, publicidade, contabilidade, serviços bancários, comunicação, material de escritório, ferramentas e utensílios de desgaste rápido, contencioso e outros fornecimentos e serviços com a organização do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.



A grande maioria dos gastos da APP são com a organização do **Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, € 12.211,94**, representando cerca de **76,72% dos gastos totais**.

Em 2025, a APP registou um **gasto não previsto no valor de € 483,00** de Encargo Sobre Remunerações, com pagamento à Segurança Social resultante da mudança de situação da Assessora administrativa em sede de IRS.

Portanto, analisando os dados atrás referidos, os rendimentos foram inferiores aos gastos, gerando o **Resultado Líquido do período negativo em € 1.087,34**.

O resultado do exercício de 2025 seria francamente positivo caso não tivessem ocorrido o referido encargo sobre remunerações, a diminuição de 19% no donativo da SCML e a falta de pagamento do donativo do ISPA, para além das quotizações não regularizadas pelos Associados.

APP tem feito uma gestão rigorosa dos gastos, **reduzindo fortemente os resultados negativos** registados nos últimos 3 exercícios: 2025 (- € 1.087,34); 2024 (- € 3.085,00) e 2023 (- € 6.327,99).

Em relação ao Balanço da APP, o ativo (€ 12.013,28) é superior ao passivo (€ 114,72).

O ativo da APP, que corresponde na totalidade ao ativo corrente (dinheiro em caixa e depósitos bancários), **cobre o passivo**.

Em síntese, apesar do resultado líquido negativo em 2025, a APP evidencia uma gestão financeira prudente, com redução de custos e manutenção de uma posição financeira sólida, assegurando a sua capacidade de continuidade e cumprimento das obrigações.

Queremos com isto dizer que, **a APP é capaz de liquidar todas as suas dívidas e não esgotar os ativos que neste momento dispõe**.

17.2. Balanço

DEZEMBRO 2025

RUBRICAS	NOTAS	Montantes expressos em EURO	
		EXERCÍCIOS	
		2025	2024
ATIVO			
Ativo não corrente:			
Ativos fixos tangíveis			
Ativos intangíveis			
Investimentos Financeiros			
Créditos e outros ativos não correntes			
Ativo corrente:			
Inventários			
Clientes			
Estado e outros entes públicos			
Capital subscrito e não realizado			
Diferimentos		30,73	30,73
Outros ativos correntes			
Caixa e depósitos bancários		11.982,55	13.016,06
		12.013,28	13.046,79
Total do Ativo		12.013,28	13.046,79
CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO			
Capital próprio:			
Capital subscrito		99,76	99,76
Outros Instrumentos de capital próprio			
Reservas legais			
Outras reservas		12.886,14	15.971,14
Resultados transitados			
Outras variações no capital próprio			
Resultado líquido do período		(1.087,34)	(3.085,00)
Total do capital próprio		11.898,56	12.985,90
Passivo			
Passivo não corrente:			
Provisões			
Financiamentos obtidos			
Outras dívidas a pagar			
Passivo corrente:			
Fornecedores		114,72	34,16
Estado e outros entes públicos			
Financiamentos obtidos			
Diferimentos			
Outros passivos correntes			26,73
		114,72	60,89
Total do passivo		114,72	60,89
Total do Capital Próprio e do Passivo		12.013,28	13.046,79

17.3. Demonstração de Resultados

DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS POR NATUREZAS

De Janeiro a Dezembro

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	PERÍODOS	
		2025	2024
RENDIMENTOS E GASTOS			
Vendas e serviços prestados		14.221,80	15.217,60
Subsídios à exploração			
Variação nos inventários da produção			
Trabalhos para a própria entidade			
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas			
Fornecimentos e serviços externos		(15.163,89)	(18.978,72)
Gastos com o pessoal		(483,00)	
Imparidade (perdas/reversões)			
Provisões (aumentos/reduções)			
Outros rendimentos		607,75	796,12
Outros gastos		(270,00)	(120,00)
Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		(1.087,34)	(3.085,00)
Gastos/reversões de depreciação e de amortização			
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		(1.087,34)	(3.085,00)
Gasto de financiamento (líquidos)			
Resultado antes de impostos		(1.087,34)	(3.085,00)
Imposto sobre o rendimento do período			
Resultado líquido do período		(1.087,34)	(3.085,00)
			(,00)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

O Relatório de Atividades e Contas de 2025 foi levado à apreciação da Assembleia Geral de 25 de março de 2026.

A DIREÇÃO

Dra. Maria João Quintela, Presidente

Professora Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos, Vice-Presidente

Dr. Sandro Miguel Teles Jorge, Secretário-Geral

Dra. Maria José Carrilho, 1.^a Vogal