



NEWSLETTER Nº 52 | março 2026

## ASSEGURAR A SUSTENTABILIDADE DO PROJETO, NUM QUADRO REJUVENESCIDO

Com este lema pretende-se continuar a proporcionar um envelhecimento ativo, em segurança, aberto à família e à comunidade, comprometidos com a sustentabilidade social e ambiental.

A todos os membros dos Órgãos Sociais que cessaram funções, quero expressar profundo agradecimento pelo acompanhamento e apoio na vida da nossa Cooperativa. Foram quatro anos de trabalho conjunto, em torno do mesmo objetivo - trazer mais e melhor qualidade de vida a quem partilha o seu quotidiano nesta Instituição, seja a residir ou a trabalhar.

Uma saudação muito especial aos novos dirigentes, eleitos no passado dia 21 de março, para o mandato 2026-2029, a quem quero dar as boas vindas a este projeto ímpar, dado terem aceitado abraçar esta causa comum, cuja missão pretendemos prosseguir. Todos não somos demais! Um fraterno abraço e continuação de um bom trabalho.

**Deolinda Machado**

<b>MESA DA ASSEMBLEIA GERAL</b>		
Presidente	Edmundo Emílio Mão de Ferro Martinho	148
Vice-Presidente	Inês Ferreira Castro	116
Secretário	Tânia Sofia Alves Bessa e Silva	163
<b>CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO</b>		
Presidente	Deolinda Carvalho Machado	6
Vice-Presidente	Pedro Miguel Patrício Antunes Milharadas	144
Tesoureira	Maria Dora Jesus Duarte da Rosa	145
Secretária	Maria da Luz Leite Cabral	149
Vogal	Demétrio Carlos Alves	154
1º Suplente	Clara Araújo Pires	133
2º Suplente	João Paulo dos Santos Branco	170
3º Suplente	Filipe Cabral Lopes	146
<b>CONSELHO FISCAL</b>		
Presidente	Nuno Filipe Ferreira dos Santos Leitão	167
1º Vogal	António Rodrigues Jacinto	61
2º Vogal	Pedro Manuel Lourenço Teixeira	82
1º Suplente	Joaquim Neves Lopes	48
2º Suplente	José Pereira Pires	19
3º Suplente	Isidro Martins da Silva	150

## DIA DE REIS



O Dia de Reis, 6 de janeiro, foi celebrado de forma tradicional. O encerramento das festividades natalícias foi assinalado com champanhe sem álcool e bolo rei, cujo bolo (frutas cristalizadas) simbolizam os presentes dos Reis Magos (ouro, incenso e mirra) ao menino Jesus. Assim, num ambiente de festa e união, saboreámos, bebemos e desejámos prosperidade e abundância, sobretudo de saúde, para toda a comunidade do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.

O ciclo de festas encerrou e com ele retiram-se as árvores de natal, presépios, luzes e decorações, dando espaço ao nosso coração para acolher este novo ano, com muita animação!

## HOLON EM MOVIMENTO

A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre aderiu à VI Edição do Projeto Holon em Movimento, promovido pelo Grupo Farmácias Holon da Covilhã. Este projeto iniciou a 13 de janeiro e terminará a 30 de junho 2026. Trata-se de um projeto digital dedicado à promoção da saúde e do bem-estar da população sénior, através de sessões de exercício físico adaptado e estimulação cognitiva à distância, assegurando proximidade, regularidade e acessibilidade. Esta é uma iniciativa inovadora de promoção da saúde e do envelhecimento ativo e estamos todos muito empenhados no seu sucesso!



## ESTÓRIAS MAIORES



No dia 22 de janeiro, recebemos o Projeto "Estórias Maiores" para mais uma sessão interativa e de partilha.

Mais uma vez salientamos a importância de parcerias que fazem a diferença e nos enriquecem pela partilha mútua.

Agradecemos à Mónica e à Adriana a sua entrega e boa disposição, pois a forma entusiasta com que dinamizam as sessões provocam curiosidade e vontade de partilhar. Aguardamos expectantes pela próxima sessão!

## GRUPO CORAL CANT'ALMA

A 24 de janeiro, assistimos a um concerto de Ano Novo cheio de emoções e elevada qualidade do grupo coral Cant'Alma! A harmonia das vozes ecoou em nós com muita emoção. Este grupo tem uma qualidade incrível e só temos a agradecer o facto de nos escolherem para, anualmente, nos brindarem com a sua atuação solidária.





## Acompanhamento Psicossocial Domiciliário



## Valor de consulta de Psicologia ao Domicílio

13€

Contatos para sinalização e agendamento:  
211818122  
asocial@amigosdesempre.pt



O projeto "REDES DE PROXIMIDADE", elaborado pela Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre, foi vencedor dos Prémios BPI Seniores 2025 promovidos pela Fundação BPI "la Caixa" Seniores. O projeto teve início a 26/01/2026 e terminará a 26/01/2027.

O objetivo principal do Redes de Proximidade consiste em promover o bem-estar psicossocial e a coesão social de idosos isolados na União das Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela (UFSSB) através de apoio individualizado ao nível da psicologia e do desenvolvimento de atividades socioculturais, com base em voluntariado.

O projeto envolve a colaboração com a UFSSB - APC, Comissão Social da UFSSB, Academia Sénior da UFSSB, ACES Loures, IPSS locais, Agrupamento de Escolas e o Banco Local de Voluntariado de Loures.

O projeto é visto como complementar aos serviços já existentes na entidade (como o projeto TRAPI e as respostas sociais de ERPI, SAD e CD) e destaca-se por uma abordagem inovadora de intervenção psicossocial comunitária centrada na pessoa e na capacitação contínua de voluntários.

Se conhece alguém com + 65 anos, residente na União de Freguesias que necessite deste serviço, não hesite na sua divulgação!

## AUDITORIA EXTERNA DO SISTEMA GESTÃO DA QUALIDADE

A 23 de janeiro recebemos a 1ª visita de acompanhamento da entidade certificadora, no âmbito da certificação em prestação de serviços nas respostas sociais de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de dia e Serviço de Apoio Domiciliário, de acordo com o referencial normativo NP EN ISO 9001:2015.

A auditoria foi concretizada por amostragem e não foram registadas não conformidades em relatório.

A equipa auditora, constituída pela Eng. Tânia Nunes e Assistente Social Filipa Queiroz da eIC estiveram connosco durante este dia e registámos fotograficamente a visita à sala de Snoezelen para evidencia da ação e memória futura.



## AMIMAR – DANÇAS DE SALÃO



A Câmara Municipal de Loures, através da Divisão de Respostas Sociais/Área de Desenvolvimento de Projetos Sociais, desenvolve o projeto "AMIMAR – Animar com Mimo", que tem como objetivos desenvolver atividades de estimulação física e cognitiva, contribuindo para o envelhecimento ativo e saudável, bem como para a diminuição do sedentarismo. No dia 3 de fevereiro, o Grupo de Danças de Salão da Associação Luís Pereira da Mota, não só demonstrou o trabalho que desenvolvem, como ensinaram alguns passos de dança aos nossos utentes.

## CARNAVAL 2026 “LOUCOS ANOS 70”



Este ano, o tema do nosso Carnaval teve em conta o tema do Carnaval de Loures, dada a nossa participação nos “Foliões sem Idade”. Acabámos por não participar em Loures, dadas as condições atmosféricas, mas mantivemos o espírito carnavalesco no Polo Comunitário Os Amigos de Sempre. No dia 16 de fevereiro, celebrámos esta época de forma espontânea, marcada por forte convívio e folia intensa. A música popular impulsionou o baile, deixando o desfile para segundo plano. Os fatos foram concebidos na oficina Reciclar com Arte, primando pela facilidade de adaptação a cada participante, refletindo características da moda dos anos 70, sobretudo a utilização de calças e blusas à boca de sino.

## DEPENDENCY & HEALTH CONGRESS

A empresa **Eurest Portugal** convidou a Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre a participar no **Dependency & Health Congress**, que se realizou em **Madrid**, de **16 a 18 de fevereiro**.

No dia 16 de fevereiro, estivemos presentes neste evento patrocinado pela Compass Group, no qual tivemos a oportunidade não só de contactar com inúmeros fornecedores de vários setores, como assistir a palestras e ações experimentais, nomeadamente do robot de cozinha Miderest. Este robot permite texturizar os vários alimentos para que qualquer pessoa que tenha perdido a dentição ou tenha condições de saúde que apenas lhe permitem alimentar-se de forma pastosa, possam continuar a sentir os vários sabores, mantendo a estimulação dos sentidos.

Obrigada à EUREST Portugal por acompanhar os seus clientes e proporcionar a participação neste tipo de eventos para que, juntos, tracemos o caminho da inovação e da qualidade de vida aos nossos seniores.



## ESTÁGIO SERVIÇO SOCIAL



No âmbito do protocolo estabelecido com a Universidade Lusófona, recebemos a aluna Eva Marques, do 2º ano da Licenciatura em Serviço Social para concretização do estágio curricular.

De 13 de fevereiro a 25 de maio de 2026, decorrerá o estágio de observação participante, que permitirá o contato próximo com os residentes, trabalhadores, perceção dos desafios diários institucionais, interação interdisciplinar, parcerias existentes e dinâmica institucional geral.

Os estágios académicos são muito importantes na construção dos futuros profissionais e são tão ou mais importantes para as instituições que acolhem os estágios, uma vez que a aprendizagem é mútua e vamos também reciclando os nossos conhecimentos e acompanhando a evolução do ensino.

A parceria entre a Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre e a Universidade Lusófona vai-se consolidando ano após ano. Gratos pela confiança!



Estabelecemos este ano Protocolo com a ESE JP - Escola Superior de Educação Jean Piaget Almada, que integra o Piaget Almada. Recebemos a aluna Mariana Fernandes, do 3º ano do curso de Licenciatura de Educação Social, para desenvolver o seu estágio curricular (Estágio II).

A aluna está a finalizar o percurso académico, pelo que, até ao final de maio, irá concretizar atividades enquadradas num plano de intervenção, para resolução de uma problemática identificada.

**AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE SAÚDE MENTAL E O ENVELHECIMENTO**



**Ação de Sensibilização**

Os Amigos de Sempre - 19 de fevereiro, 15h

"(...) porque cada etapa de vida merece o mesmo **cuidado**"



Contactos para sinalização e agendamento: Mais informações sobre o projeto

geral@amigosdesempre.pt

211 818 122

osamigosdesempre



Com o propósito de sensibilizar os mais velhos para a temática Saúde Mental no Envelhecimento e, em simultâneo, divulgar o Projeto REDES DE PROXIMIDADE junto da comunidade, neste trimestre foram realizadas três ações de sensibilização: uma primeira, destinada à comunidade do Polo Comunitário, que decorreu no dia 19 de fevereiro, outra destinada à comunidade da CURPISIA – Comissão Unitária de Reformados e Pensionistas de Santa Iria de Azóia, realizada a 23 de fevereiro e, por fim, uma sessão destinada à CURPI de São João da Talha, no dia 30 de março.

Nestas ações de sensibilização, foi proporcionado um espaço para o público colocar as suas questões, partilhar vivências e perceber se poderiam ou não vir a usufruir deste serviço de acompanhamento psicológico ao domicílio. As instituições parceiras estão alerta para a sinalização de casos que considerem ter critérios para usufruir do serviço de apoio psicológico, e estão disponíveis para agilizarmos a realização de consultas nos seus próprios espaços, caso seja necessário, para um maior conforto dos idosos beneficiários. A esta data, o projeto Redes de Proximidade conta com 19 beneficiários. Contamos com os nossos leitores para divulgar o serviço junto dos vossos contatos mais próximos!



No dia 11 de março, recebemos a viatura elétrica adquirida através da candidatura ao Aviso 14 do PRR – Mobilidade Verde.

Esta candidatura, para aquisição de veículo elétrico ligeiro de passageiros com transformação, contou com a aprovação de um apoio no valor de 25.000€.

Neste momento, temos a nossa frota automóvel renovada, 100% elétrica, honrando a missão da instituição de satisfazer necessidades e, se possível, as expectativas dos seus clientes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Serviço de Apoio Domiciliário e do Centro de Dia e outras partes interessadas, com responsabilidade social e ambiental.

## ESTÁGIOS AGRUPAMENTO ESCOLAS SÃO JOÃO DA TALHA



No âmbito da parceria com o Agrupamento de Escolas de São João da Talha, recebemos as estagiárias Brigitte Paraíso e Beatriz Coelho do Curso Técnico Profissional de Saúde. Entre os dias 9 de março a 25 de junho, as estagiárias terão a oportunidade de desenvolver as suas funções nas três respostas sociais onde, para além das aprendizagens que irão efetuar no terreno, irão implementar projetos de intervenção que irão defender na Prova de Aptidão Profissional.



## DIA INTERNACIONAL DA MULHER



A União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela nunca se esquece das mulheres da comunidade e na segunda-feira, dia 9 de março, esteve presente no Polo Comunitário, distribuindo gerberas como símbolo dos direitos de todas as mulheres.

Para 2026, a ONU Mulheres definiu como tema central: “Direitos. Justiça. Ação. Para TODAS as mulheres e meninas”. No Polo Comunitário Os Amigos de Sempre o nosso universo é maioritariamente feminino, sejam trabalhadores ou utentes, pelo que não só apelamos à não discriminação, como também ao respeito e reconhecimento do papel da mulher na sociedade.

## PARCERIA SA FORMAÇÃO



A SA Formação – Centro de Formação Profissional dispõe de vários cursos em áreas diversificadas, com a possibilidade de realização de estágio em contexto de trabalho.

A par com o ano transato, o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre está a receber estagiários, sobretudo do Curso de Auxiliar de Ação Médica. A nossa equipa de ajudantes de ação direta efetua o acolhimento e transmissão de conhecimento prático, permitindo o desenvolvimento das capacidades técnicas dos formandos, aliado ao contexto teórico da sua formação de base. Esta parceria constitui uma oportunidade única, tanto para a instituição como para os formandos, no sentido da partilha de boas práticas, mas também de reciclagem de conhecimentos da equipa do Polo Comunitário.

## EUCARISTIA PASCAL



A Eucaristia Pascal é o momento em que se celebra a presença real de Jesus ressuscitado e o seu sacrifício de amor. A Páscoa simboliza amor e vida e, ano após ano, a Paróquia de São João da Talha continua a caminhar connosco para prestar o melhor apoio espiritual, seja às quartas-feiras na sessão de Distribuição da Comunhão com o Voluntário Augusto Fonte, ou com as duas celebrações eucarísticas anuais com o Padre José. Estamos muito gratos pela longevidade do vosso apoio, relevando a importância do apoio espiritual junto dos nossos utentes que professam a religião católica.

## PARCERIA COM ALUNAS DO COLÉGIO PEDRO ARRUPE

O projeto Entre Gerações consiste no estabelecimento de parcerias entre Estruturas Residenciais, centros de formação, ou outros estabelecimentos de ensino, não envolvendo quaisquer fins lucrativos, mas proporcionando inúmeros benefícios a todas as entidades envolvidas. Neste caso, o Polo Comunitário irá participar no processo de diagnóstico, em conjunto com a equipa de trabalhadores e com os próprios residentes, identificando as áreas nas quais os residentes poderiam beneficiar de determinados serviços, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida e para o reforço do seu sentido de propósito. Posteriormente, vai ser elaborada uma agenda, na qual são definidos dias específicos de prestação de serviços.

Nestes dias, os estudantes dos centros de formação e de outros estabelecimentos de ensino aplicam, junto dos residentes, os conhecimentos adquiridos ao longo do seu percurso formativo, ao qual os residentes beneficiam dos serviços de que necessitam, enquanto os estudantes ganham experiência prática e profissional, fundamental para a sua futura integração no mercado de trabalho. O projeto Entre Gerações manter-se-á em funcionamento enquanto se revelar útil e capaz de gerar um impacto positivo e significativo nas entidades e nas pessoas envolvidas e o Polo Comunitário está muito feliz por poder fazer parte deste projeto!



No passado dia 21 de março de 2026, tomou posse o novo Conselho de Administração, a Assembleia Geral e o Conselho Fiscal. Assinalamos o momento com o devido registo fotográfico do grupo que, nos próximos quatro anos, abraçará esta causa comum da Cooperativa e do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.

## REPRESENTAÇÕES CA



### Participações e representações da Cooperativa este trimestre:

- **Assembleia de Parceiros da UF** no dia 27/01, pelas 14h30, onde pudemos partilhar com os parceiros o início do projeto Redes de Proximidade, e apresentar a psicóloga estagiária Maria Dias;
- **Encontro Regional da CNIS e Associadas**, que decorreu em Lisboa, no dia 13 de março, no Auditório Adriano Moreira no ISCSP – Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, contando com a participação exclusiva dos dirigentes das Associadas de Lisboa, Santarém e Setúbal, entre as 14h e as 17h.
- **Reunião de CLAS de Loures** no dia 24/03/2026, pelas 14h30, no Palácio Marqueses da Praia e Monforte;
- **Assembleia Geral Ordinária da CNIS**, no dia 28 de março, no Hotel Cinquentenário, em Fátima às 9h45, para Análise e Votação do Relatório de Contas de 2025.

## AJUDE A NOSSA COOPERATIVA (SEM CUSTOS)!

Como fazer?

No momento da entrega (Modelo 3 ou IRS Automático), no quadro relativo à “Consignação de 1% do IRS”, SELECIONE “Instituições de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública” e introduza o nosso NIF: **504665065**

O SEU GESTO AJUDA-NOS A:

- Manter Projetos como o TRAPI – Transporte Personalizado para Idosos;
- Garantir a segurança e conforto de todos, com novos investimentos em equipamentos (como implementação de um gerador e remodelação do sistema de climatização).

É um gesto rápido, gratuito e que faz toda a diferença na nossa comunidade de Loures. Pode ajudar-nos ainda mais? Partilhe esta mensagem com a sua família e amigos!

## SABE QUE PODE DOAR SEM GASTAR?



**OS AMIGOS DE SEMPRE**

**CONTRIBUA PARA A NOSSA MISSÃO!**

**NIF: 504 665 065**



**IRS**

**DONATIVO SEM CUSTOS PARA SI!**

**WWW.AMIGOSDESEMPRE.PT**



**OSAMIGOSDESEMPRE**

[www.amigosdesempre.pt](http://www.amigosdesempre.pt)

[www.facebook.com/osamigosdesempre/](https://www.facebook.com/osamigosdesempre/)

[www.instagram.com/osamigosdesempre/](https://www.instagram.com/osamigosdesempre/)

Rua Palmira Bastos nº11, Bairro da Esperança  
– Vale Figueira

2695-799 São João da Talha

Tel.: 211 818 122 Tlm: 968 924 545

### FICHA TÉCNICA

Direção: Deolinda Machado  
Propriedade: Polo Comunitário  
Os Amigos de Sempre

Coordenação: Equipa Técnica  
Divisão de Finanças