



PLANEAR 2025

Plano de Atividades e Orçamento

2 de dezembro de 2024



Contemplo o lago mudo

*Contemplo o lago mudo
Que uma brisa estremece.*

*Não sei se penso em tudo
Ou se tudo me esquece.*

*O lago nada me diz.
Não sinto a brisa mexê-lo.*

*Não sei se sou feliz
Nem se desejo sê-lo.*

*Trémulos vincos risonhos
Na água adormecida.*

*Por que fiz eu dos sonhos
A minha única vida?*

Fernando Pessoa



ÍNDICE

1. Mensagem da Administração

2. Enquadramento

3. Apresentação

Missão, Visão e Valores

Órgãos Sociais

Estrutura orgânica

4. Planear 2025

Análise SWOT

Mapa Estratégico

Plano Anual de Atividades

Serviço LongeVidade Viver em Casa

Serviço LongeVidade Olá Reforma!

Serviço LongeVidade Porto de Gerações

Serviço LongeVidade Formar para Cuidar

Plano Financeiro

Plano de Formação



ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 - Taxa Ocupação das Respostas Sociais no Norte, no Porto e em Gondomar

Figura 1 - Estrutura Orgânica da LongeVidade

Figura 2 - Análise SWOT análise externa

Figura 3 - Análise SWOT análise interna

Figura 4 - Mapa Estratégico 2025

Figura 5 - Desenvolvimento Conta Exploração Previsional, 2025

Figura 6 - Mapa de investimentos e desinvestimentos, 2025

Figura 7 - Demonstração de Resultados por natureza, 2025

Figura 8 - Plano de Formação 2025



1. Mensagem da Administração

2025 será para nós o ano da COMUNICAÇÃO. Devemos agora apostar em comunicar as nossas práticas, as nossas metodologias, os nossos programas e serviços. Dedicamos os nossos primeiros anos a construir serviços com propósito, complementares e alinhados entre si. Ultrapassamos imensas barreiras e conseguimos uma matriz de intervenção sólida, devemos agora comunicar, com sentido e fundamento, aquilo que fazemos.

Contamos com um ano de “desconforto” que nos levará a desenvolver competências que não temos e a rodearmo-nos de parceiros de áreas menos comuns àquelas que habitualmente dominamos. Manteremos o nosso propósito de contribuir para criar alternativas à institucionalização precoce das pessoas mais velhas. Manteremos o foco em concretizar, neste primeiro ciclo de atividade, os 4 eixos a que nos propusemos: fazendo crescer o Viver em Casa, sedimentando o Olá Reforma, testando o Porto de Gerações e desenhando o Formar para Cuidar.

Reiteramos publicamente o compromisso de assumir o impacto que a liderança e a gestão da organização têm nos resultados que viermos a alcançar e, por isso, comprometemo-nos num modelo de liderança acessível, que mantém as pessoas no centro da ação, que garante confiança, proximidade e transparência nas relações e nos procedimentos de trabalho, e foco nos resultados.



A preocupação com a sustentabilidade económica, social e ambiental marcará sempre as decisões e acompanhará a intervenção desde o plano micro ao macro, a par da satisfação expressiva e intencional dos princípios cooperativos.



Porto, 2 de dezembro de 2024

2. Enquadramento

Portugal será o país mais envelhecido da União Europeia em 2050¹. Na cidade do Porto, mais de 25% da população residente (60.210) tem uma idade superior a 65 anos e mais de 38 mil pessoas com 65 e mais anos vivem sozinhas, o que representa mais de 50% da população sénior².

O índice de envelhecimento na cidade é de 215,2, bastante superior à média nacional de 188,1 que coloca Portugal em 2º lugar do ranking europeu, com um valor só inferior a Itália (203,3)². Em Gondomar, residem 168 582 pessoas, 22,8% tem 65 ou mais anos, com o índice de envelhecimento de 185,4².



O índice de longevidade da nossa população também tem evoluído e em 2023, em Portugal existiam 49,1 pessoas com mais de 75 anos, por cada 100 pessoas com mais de 65 anos². Este indicador coloca Portugal na 7ª posição no ranking europeu². No

¹ Ageing Europe, 2019: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-statistical-books/-/ks-02-19-681>

² Pordata (2024): <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao>



Porto este indicador situa-se nos 51,5, acima da média nacional e em Gondomar, abaixo da média nacional, nos 45².

Em termos de esperança média de vida aos 65 anos, Portugal tem a 6^a melhor marca europeia, com 19,8 anos; caindo para a 19^a posição quando analisados os anos de vida saudável a partir dos 65 anos (7,9 anos)².

Uma vida mais longa e com melhor saúde é valiosa para as pessoas e para a sociedade considerando³:

- Novas oportunidades de participação e inclusão para as pessoas mais velhas, na vida económica e social;
- Participação social nas idades mais avançadas contribui para a saúde e o bem-estar dos indivíduos;
- Participação em diversas atividades sociais (voluntariado, desporto ou passatempos, contacto regular com família e amigos) tende a ter impacto positivo na saúde geral das pessoas mais velhas e impedem o seu isolamento.

³ Parlamento Europeu (2021): RELATÓRIO sobre um velho continente a envelhecer - possibilidades e desafios relacionados com a política de envelhecimento após 2020. Relatório A9-0194/2021 - https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2021-0194_PT.html



O aumento da esperança média de vida, o envelhecimento e a nossa longevidade são fatores de progresso civilizacional e nunca podem ser vistos como um constrangimento. Por serem dos mais significativos marcos de progresso da humanidade, devem ser celebrados. A par dessa conquista, temos novos desafios para garantir qualidade de vida e bem-estar ao longo de todo o ciclo vital.

Sabemos que³:

- o número de pessoas dependentes da assistência de terceiros aumenta com a idade, sendo a percentagem mais elevada nas pessoas com idade igual ou superior a 80 anos;
- existe correlação entre saúde percebida e o rendimento (mais rendimento maior saúde percebida)
- a dependência é potenciada pelo envelhecimento mas também é afetada por outros elementos como fatores socioeconómicos e ambientais, níveis de escolaridade, relações interpessoais e bem-estar pessoal;



- 50% dos cuidadores com menos de 65 anos combinam a prestação de cuidados com um emprego;
- 80% de todos os cuidados na União Europeia são prestado por cuidadores informais, na sua maioria, 75%, mulheres;
- Responsabilidade de prestação de cuidados são uma das principais razões para os níveis mais baixos de participação das mulheres no mercado de trabalho, porque reduzem o seu horário laboral ou abandonam totalmente o trabalho remunerado (o que representa uma perda de 370 mil milhões de euros por ano na Europa)

Portanto, desde a reconfiguração do ciclo de vida até ao aumento da literacia em saúde, de hábitos de vida saudáveis, aprendizagem ao longo da vida e benefícios pelo uso das tecnologias e da inteligência artificial, reconfiguração dos cuidados e dos cuidadores, são múltiplas e complementares as opções para a criar soluções e incrementar as atuais, quer em termos preventivos, quer em termos compensatórios.

Portugal dispõe de uma panóplia de recursos legislativos nacionais e internacionais e de planos anunciados que tardam em se concretizar de forma complementar e articulada trazendo, para o dia-a-dia das pessoas mais velhas e das suas famílias, soluções concretas que melhorem o bem-estar e qualidade de vida.

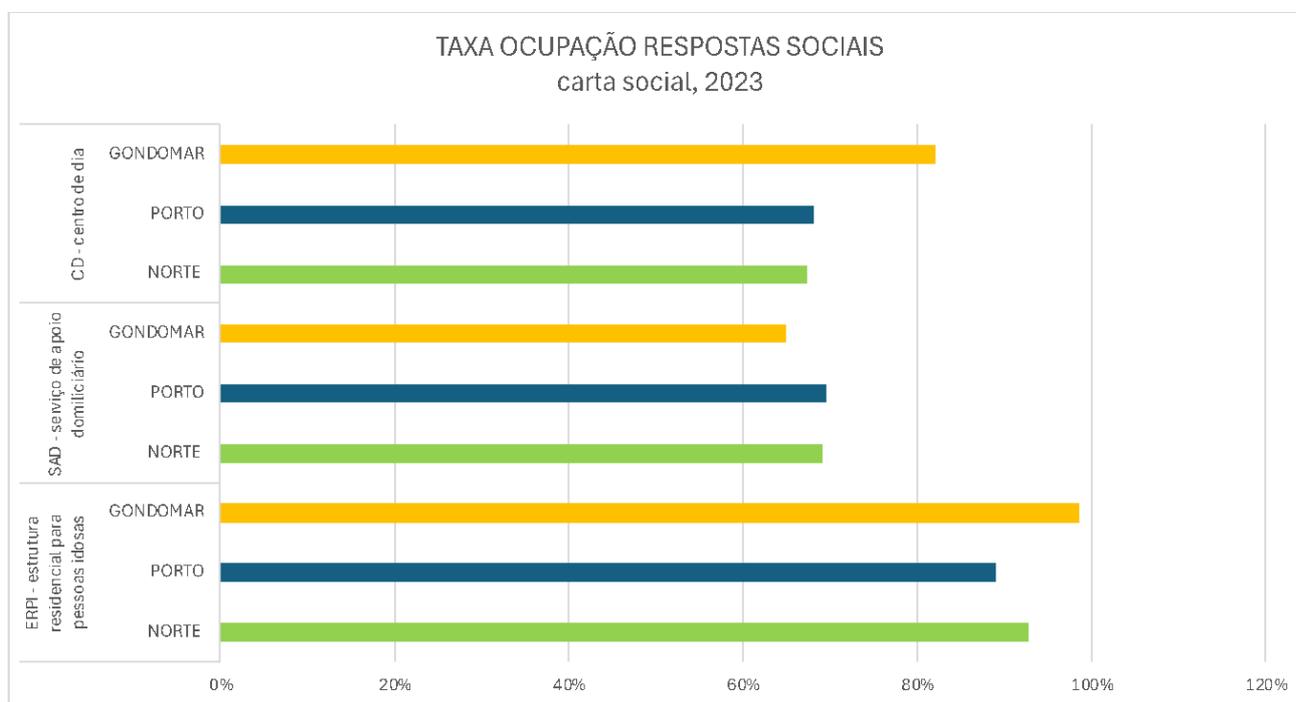
Em sentido oposto, face ao anúncio diário do número crescente de pessoas mais velhas são discretas as novas soluções e populistas os investimentos estruturais que se esgotam na criação de MAIS CAMAS, ali e aqui, mantendo-se a dificuldade em acertar os perfis de utilizadores de cada estrutura e mantendo-se em ERPI – estruturas residenciais de pessoas idosas, pessoas que poderiam estar em casa e outras em unidades de cuidados continuados. E tendo nestas, pessoas que deveriam estar em ERPI. E tendo em centros de dia pessoas que precisam de ERPI e em SAD quem precisaria de Unidades de Cuidados Continuados...!



A qualidade de vida das pessoas mais velhas não é um problema de mais camas, aliás um bom indicador de bem-estar e qualidade de vida seria aceitarmos que são precisas 0 CAMAS.



A heterogeneidade social, cultural, económica e funcional das pessoas mais velhas exige que se mantenham respostas tradicionalmente institucionalizadoras, como as estruturas residenciais e as unidades de cuidados continuados, e também respostas tradicionais como os clássicos serviços de apoio domiciliário e os centros de dia ou de convívio. Porém é estrategicamente débil um investimento alargado e quase exclusivo nestas respostas quando há um hiato expressivo entre a capacidade instalada e a frequência das mesmas, conforme dados da Carta Social, 2023.



*Gráfico 1 - Taxa Ocupação das Respostas Sociais no Norte, no Porto e em Gondomar
Fonte: construção própria a partir dos dados da Carta Social, 2023*

Este hiato terá uma multiplicidade de causas, das quais queremos destacar o desajuste entre a oferta e a procura e a alteração do perfil do beneficiário destas respostas sociais.

Relacionado com uma e outra destas causas estão os casos de demência, cujos dados para Portugal são especialmente preocupantes, uma vez que pode duplicar e chegar aos 450 mil casos em 2080, representando quase 5% da população portuguesa⁴.

O cenário que estes dados nos permitem traçar indicam que temos de ser céleres e criativos e aceitar que os cuidados e apoio devem acontecer ao longo de toda

⁴ Alves S, Duarte N, Gomes B. Forecasted Dementia Prevalence in Portugal (2020-2080). Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology.2024;37(5):403-412. Doi: 10.1177/08919887241237220

a vida e visar a manutenção da autonomia, da independência e do bem-estar das pessoas mais velhas. O que reforça a ideia de não ser uma questão de “MAIS CAMAS”.

Nos países economicamente mais frágeis o *ageing in place* surge não como uma opção, mas como necessidade, dadas as limitações dos sistemas de segurança social e a insuficiência de respostas institucionais. Envelhecer em casa e na comunidade não deverá ser um recurso, mas antes a primeira opção, pelas vantagens de inclusão social, pela manutenção de laços e redes de pertença e por ser a escolha prioritária de grande parte das pessoas mais velhas, quando auscultadas sobre esta matéria.

É, por isso, urgente criar, valorizar e dar a conhecer novas propostas que promovam o *ageing in place* em Portugal, onde uma população cada vez mais envelhecida não pode ficar à margem das comunidades em que vive⁵ (Fonseca, 2018).



Em Portugal, a despesa pública relacionada com o envelhecimento da população (despesa com pensões, saúde, cuidados de longa duração e educação)

⁵ Fonseca, A. M. (org.) (2018). Boas Práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar: Guia de Boas Práticas em Portugal. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. Doi: <http://hdl.handle.net/10400.14/25680>



deverá aumentar 2,7 p.p. do PIB até 2040⁶. Comparativamente com os restantes países da UE, até 2040, Portugal é o quarto país com maior aumento da despesa com saúde, o décimo segundo em despesa com pensões e o décimo nono em despesa com cuidados de longa duração⁶. Há estudos que referem que as pessoas com mais de 65 anos registam consumos de cuidados de saúde três a cinco vezes superiores aos jovens.

Parece inequívoca a necessidade de apostar na intervenção multidimensional que favoreça a comunicação intersetorial e *in loco*, respondendo adequadamente às necessidades das pessoas e contribuindo, desta forma, para o paradigma do *ageing in place*, para que possam viver na sua comunidade pelo maior tempo possível, com saúde, segurança e qualidade de vida.

O conceito de envelhecimento integrado na comunidade, num ambiente favorável a todas as idades, deve envolver todos os setores de atividade e é de importância primordial para reforçar a transição dos cuidados institucionalizados para serviços de proximidade. A possibilidade de manter as pessoas no seu ambiente natural está subordinada a, pelo menos 3 condições:

1. Ambientes adaptados à diversidade funcional
2. Acessibilidade física e económica dos serviços
3. Habitações de qualidade e cuidados de proximidade

Manter-se-á esta como a grande opção estratégica da LongeVidade.

⁶ Nunes, C (2021). O efeito orçamental do envelhecimento em Portugal. GPEARl:Ministério das Finanças. Doi: <https://www.gpearl.gov.pt/documents/35086/154533/Artigo+02-2021-O+efeito+orçamental+do+envelhecimento+em+Portugal+-+Atualização+de+2021.pdf/0abb4851-805c-da6d-4ad3-b0fd6cee2abb?t=1622580622665>



3. Apresentação

A LongeVidade - Cooperativa de Solidariedade Social, CRL, reconhecida pela CASES – Cooperativa António Sérgio para a Economia Social, celebra o envelhecimento, e quer-se constituir como um centro de recursos para prolongar a qualidade de vida, com base numa proposta humana, acreditando que cada um de nós deve ter a possibilidade de chegar mais longe em cada idade da sua vida.

Foi criada a 4 de junho de 2022, em Gondomar, por 3 cooperadoras fundadoras, com um capital social de 10 000€, com a finalidade de prestar serviços, sem fins lucrativos, que se enquadrem na satisfação das necessidades e aspirações económicas, sociais, culturais e ambientais de pessoas singulares ou coletivas que cooperem para o mesmo fim, contribuindo para o desenvolvimento sustentável das suas comunidades e da economia social, através de políticas e práticas próprias.

Nascemos para celebrar o envelhecimento, mas não o reconhecemos só a partir dos 65 anos e por isso organizamos em torno de 4 eixos de atuação:

1. **Viver em Casa** (uma alternativa para a institucionalização precoce das pessoas adultas mais velhas, com programas personalizados de 2h semanais até 24h por dia).
2. **Olá Reforma!** (um programa que ajuda pessoas adultas ativas a prepararem a transição para a reforma, não só na perspetiva financeira mas nas várias dimensões da vida).
3. **Porto de Gerações** (programa educativo para a solidariedade intergeracional; vamos às escolas quebrar preconceitos relacionados com a idade e alterar a imagem negativa do envelhecimento e da velhice).
4. **Saber Cuidar** (programa de formação e capacitação para cuidadores formais e informais, familiares e público em geral, para que saiba mais sobre o cuidar e o envelhecer, assente numa base humana e de compaixão).



Missão, Visão e Valores

A nossa Missão: Criar condições para que a pessoa adulta mais velha viva na sua casa e na sua comunidade.

Os nossos Valores: Humanidade; Dignidade; Compaixão; Proximidade; Participação

A nossa Visão: Cada pessoa adulta mais velha deve ter lugar, no seu lugar de sempre: a sua casa, a sua família, a sua comunidade.

Órgãos Sociais

- Presidente da Mesa da Assembleia Geral - Eduarda Barradas - [linkedin.com/in/eduarda-barradas](https://www.linkedin.com/in/eduarda-barradas)
- Administradora - Ana Sofia Costa - [linkedin.com/in/ana-sofia-silva-costa-41a57718a](https://www.linkedin.com/in/ana-sofia-silva-costa-41a57718a)
- Fiscal - Carla Costa - [linkedin.com/in/carla-magalhaes-3122861ab](https://www.linkedin.com/in/carla-magalhaes-3122861ab)

Estrutura orgânica



Figura 1 - Estrutura Orgânica da LongeVidade

4. Planear 2025

Análise SWOT

O planeamento do próximo ano, 2025, considerou o nosso ambiente externo em termos contextuais e transacionais, beneficiando da análise de grelha de stakeholders, PESTLE e das 5 Forças de Porter para identificação de oportunidades e ameaças. A análise dos relatórios mensais de gestão e de indicadores internos, permitiu posicionarmo-nos em termos de pontos fortes e áreas de melhoria, levando à construção da matriz SWOT.

ANÁLISE EXTERNA (análise pestle, P5F, grelha de stakeholders)	
OPORTUNIDADES	AMEAÇAS (enunciadas como ameaça face à caracterização atual da ORGANIZAÇÃO)
Fator Económico: 1. Crescimento económico do país 2. Diminuição da taxa de desemprego 3. Silver Economy 4. Aumento do salário mínimo nacional 5. Aumento das pensões de velhice (3,9%); 6. Complemento Solidário para Idosos - 630C/mês	Fator Económico: 1. B=C 2. Financiamento tradicionais por serviços prestados 3. Aumento da inflação
Fator Social: 1. Preocupação com o isolamento social e solidão dos idosos 2. Falta vagas em lares 3. Vagas em CD e SAD no concelho do Porto e Gondomar 4. Aumento do índice de envelhecimento 5. Aumento da esperança média de vida	Fator Social: 1. Disponibilidade de RH em termos de perfil interpessoal, formação académica e salários 2. Opacidade / impermeabilidade do Estatuto do Cuidador Informal
Fator Político: 1. Programas de Proteção e Incentivo no âmbito dos idosos (plano envelhecimento ativo) 2. Linhas de Financiamento no âmbito do envelhecimento (ISS, Inovação Social, Financiadores Privados) 3. Ecosistema de Inovação social e prioridade para o envelhecimento no Município do Porto	Fator Legal: 1. Enquadramento no ISS e nas respostas típicas 2. Tempo de atividade face ao tempo mínimo exigido por potenciais financiadores
	Fator Político: 1. Eleições autárquicas 2025, com mudança obrigatória do Presidente, no Porto e em Gondomar
	Fator Tecnológico: 1. Serviços e Soluções não Tecnológicas 2. Iliteracia Digital das pessoas adultas mais velhas

Figura 2 - Análise SWOT análise externa

ANÁLISE INTERNA (indicadores internos, relatórios mensais de gestão)	
PONTOS FORTES	ÁREAS DE MELHORIA
política de gestão de pessoas: 1. baixa taxa de absentismo 2. alta taxa de retenção 3. preocupação com formação	Registos administrativos (assiduidade, km, manutenção de viaturas, mapa de horários, circuitos de prestação de serviços) pouco intuitivos
know-how da equipa e disponibilidade para a melhoria contínua	Registos de monitorização da prestação de serviços com necessidade constante de supervisão
contabilidade organizada e resultados líquidos positivos	Conforto físico e visual dos espaços de trabalho e atividades
capacidade de captar parceiros	Apresentação desequilibrada dos serviços: Viver em Casa como serviço principal e restantes serviços com divulgação inexistente
beneficiário sempre no centro da intervenção	
alta taxa de fidelização de clientes	Serviço Viver em Casa sem posicionamento diferenciado em relação a resposta típica de SAD
Serviço Viver em Casa com potencial de crescimento	
Serviço Olá Reforma com potencial de implementação	Presença digital e comunicação externa nas redes sociais inexistente
Serviço Porto de Gerações com oportunidade de teste-piloto	Comunicação interna com necessidade de estruturação

Figura 3 - Análise SWOT análise interna

A interação das 4 vertentes, permitiu a identificação de estratégias ofensivas, reativas, adaptativas e defensivas que alimentaram o mapa estratégico e o plano financeiro (orçamento), apresentados nas páginas seguintes.



Mapa Estratégico

Em termos de mapa estratégico, organizamos o nosso ano em torno de 3 objetivos estratégicos, nomeadamente:

1. Obter resultados líquidos positivos (>5000€), que nos permitam manter o funcionamento da instituição.
2. Ter em pleno funcionamento 2 serviços, de forma sustentável, nomeadamente os serviços *Viver em Casa* e o *Olá Reforma!*.
3. Concretizar o teste-piloto do novo serviço *Porto de Gerações*, no âmbito da educação para o envelhecimento e da solidariedade intergeracional.
4. Idealizar um novo serviço no âmbito da capacitação de cuidadores.

Para a concretização destes 4 objetivos, partimos de iniciativas de aprendizagem e desenvolvimento, que nos permitam estruturar os processos de trabalho. Com isso teremos ganhos de eficiência e eficácia que nos permitam ter mais pessoas que possam beneficiar com os nossos serviços, concretamente aquelas que queiram *Viver em Casa* e as que tenham mais de 50 anos e queiram assumir o compromisso de preparar a sua reforma.

E assim:

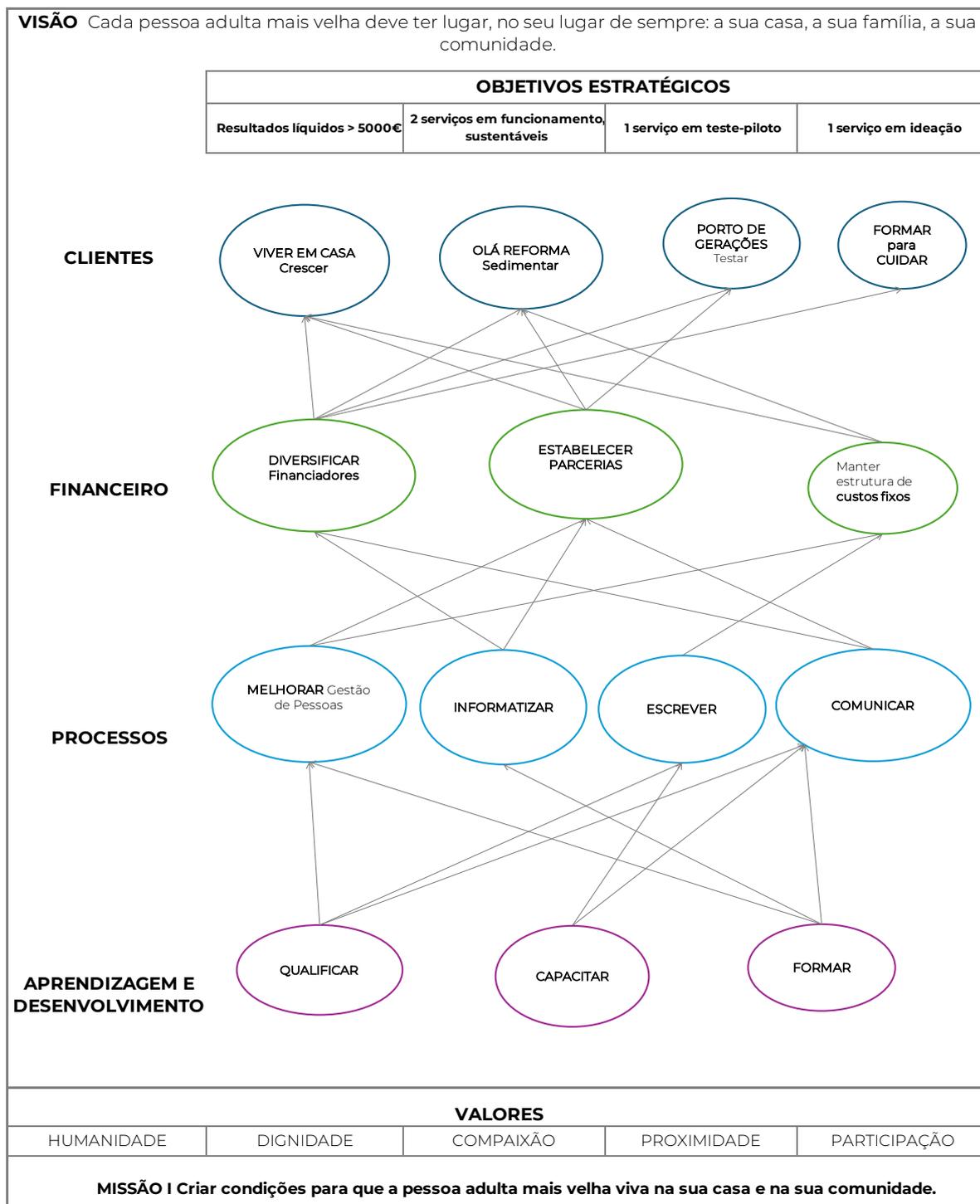


Figura 4 - Mapa Estratégico 2025



Plano Anual de Atividades

No âmbito dos serviços que já estão em funcionamento, são atividades concretas:

SERVIÇO LONGEVIDADE VIVER EM CASA

- Concretizar **24 000h de assistência pessoal orientada para a participação social** que permitam às pessoas adultas mais velhas viver felizes em sua casa e na sua comunidade, sem sobrecarga para a sua família.
- Dinamizar **12 atividades de recreação e lazer**, de acordo com o calendário seguinte:
 1. Janeiro: cantar as Janeiras
 2. Fevereiro: Eu gosto de ti!
 3. Março: o meu vaso é mais giro do que o teu!
 4. Abril: atividade física na LongeVidade
 5. Maio: jogos de tabuleiro pela internet
 6. Junho: Aniversário Longevidade
 7. Julho: dia 26, Dia Mundial dos Avós
 8. Agosto: Bola de Berlim
 9. Setembro: dia 21, Dia Internacional da Paz
 10. Outubro: dia 1, Dia Mundial do Idoso, fotos artísticas campanha para quebrar estereótipos; dia 31, Dia Mundial da Poupança
 11. Novembro: Magusto na LongeVidade e Lembranças de Natal
 12. Dezembro: dia 10, Dia Internacional dos Direitos Humanos

SERVIÇO LONGEVIDADE OLÁ REFORMA!

- Concretizar 5 programas

SERVIÇO LONGEVIDADE PORTO DE GERAÇÕES

- Fazer teste-piloto no município do Porto

SERVIÇO LONGEVIDADE FORMAR PARA CUIDAR

- Idealizar

Plano Financeiro

Para a concretização das iniciativas estratégicas e atividades acima identificadas, estão previstos os seguintes rendimentos, gastos e investimentos:

DESENVOLVIMENTO DA CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

RENDIMENTO PREVISIONAIS		total	Viver em Casa	Olá Reforma	Capacitação cuidadores	Porto de Gerações
71	Vendas	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
72	Prestação de serviços	€ 225 636,00	€ 180 645,00	€ 25 000,00	€ -	€ 19 991,00
	Subsídios à exploração (CASES)	€ 4 000,00	€ 2 960,00	€ 600,00	€ 40,00	€ 400,00
75	Subsídios à exploração (IEFP)	€ 13 170,00	€ 13 170,00	€ -	€ -	€ -
	Outros subsídios à exploração	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
78	Outros rendimentos e ganhos	€ 600,00	€ 600,00	€ -	€ -	€ -
Total de Rendimentos:		€ 243 406,00	€ 197 375,00	€ 25 600,00	€ 40,00	€ 20 391,00

GASTOS PREVISIONAIS		total	Viver em Casa	Olá Reforma	Capacitação cuidadores	Porto de Gerações
			74%	15%	1%	10%
61	Custos Mercadorias Vend. e Mat. Cons.	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
62	Fornecimentos e Serviços Externos	€ 57 063,76	€ 50 324,67	€ 3 739,73	€ 171,76	€ 1 717,60
621	Subcontratatos	€ 38 777,76	€ 37 614,43	€ 1 163,33	€ -	€ -
6221	Trabalhos especializados	€ 1 476,00	€ 1 092,24	€ 221,40	€ 14,76	€ 147,60
6222	Publicidade e Propaganda	€ 400,00	€ 296,00	€ 60,00	€ 4,00	€ 40,00
6224	Honorários	€ 4 000,00	€ 2 960,00	€ 600,00	€ 40,00	€ 400,00
6226	Conservação e Reparação	€ 1 500,00	€ 1 110,00	€ 225,00	€ 15,00	€ 150,00
6227	Serviços bancários	€ 70,00	€ 51,80	€ 10,50	€ 0,70	€ 7,00
6231	Ferramentas e utensílios de desgaste rápido	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
6232	Livros e Documentação Técnica	€ 300,00	€ 222,00	€ 45,00	€ 3,00	€ 30,00
6233	Material de escritório	€ 150,00	€ 111,00	€ 22,50	€ 1,50	€ 15,00
6241	Electricidade	€ 480,00	€ 355,20	€ 72,00	€ 4,80	€ 48,00
6242	Combustíveis	€ 5 400,00	€ 3 996,00	€ 810,00	€ 54,00	€ 540,00
6243	Água	€ 180,00	€ 133,20	€ 27,00	€ 1,80	€ 18,00
6261	Rendas e alugueres	€ 1 200,00	€ 888,00	€ 180,00	€ 12,00	€ 120,00
6262	Comunicações	€ 600,00	€ 444,00	€ 90,00	€ 6,00	€ 60,00
6263	Seguros	€ 700,00	€ 518,00	€ 105,00	€ 7,00	€ 70,00
6266	Despesas de representação	€ 480,00	€ 355,20	€ 72,00	€ 4,80	€ 48,00
6267	Limpeza, higiene e conforto	€ 240,00	€ 177,60	€ 36,00	€ 2,40	€ 24,00
63	Gastos com Pessoal	€ 178 549,67	€ 141 897,31	€ 20 133,36	€ 1 418,97	€ 15 100,02
631	Órgãos Sociais	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
632	Colaboradores - remunerações e encargos	€ 178 549,67	€ 141 897,31	€ 20 133,36	€ 1 418,97	€ 15 100,02
64	Gastos de depreciações e de amortizações	€ 4 439,00	€ 3 284,86	€ 665,85	€ 44,39	€ 443,90
68	Outros gastos e perdas	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
69	Gastos e perdas de financiamento	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Total de Gastos:		€ 240 052,43	€ 195 506,84	€ 24 538,94	€ 1 635,12	€ 17 261,52

Figura 5 - Desenvolvimento Conta Exploração Previsional, 2025

ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS E DESINVESTIMENTOS

INVESTIMENTOS PREVISTOS	Auto financiamento	Subsídios IEFP	Subsídios CASES	Outros Financiamentos	TOTAL
ATIVO INTANGÍVEL					
Ativos	€ 195,50		€ 850,00		€ 1 045,50
Adiantamentos por conta ativos intangíveis					€ -
ATIVO TANGÍVEL					
Terrenos e recursos naturais					€ -
Edifícios e outras construções					€ -
Equipamento básico					€ -
Equipamento de transporte					€ -
Ferramentas e utensílios					€ -
Equipamento administrativo	€ 598,00		€ 2 600,00		€ 3 198,00
Taras e Vasilhames					€ -
Animais produtivos, trab e reprodução					€ -
Outros ativos tangíveis					€ -
INVESTIMENTOS FINANCEIROS					
Participação de capital					€ -
Obrigações e títulos de participação					€ -
Empréstimos de financiamento					€ -
Investimento em imóveis					€ -
Outras aplicações financeiras					€ -
Adiantamentos p/ conta imob. Financeiros					€ -
REEMBOLSO DE EMPRÉSTIMOS ANTERIORES E MÉDIO E LONGO P					€ -

Figura 6 - Mapa de investimentos e desinvestimentos, 2025

A previsão deste plano financeiro, perspetiva a seguinte demonstração de resultados:

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS POR NATUREZA

RENDIMENTOS E GASTOS	total	viver em casa	ola reforma	capacitação cuidadores	porto de gerações
Vendas e serviços prestados	€ 225 636,00	€ 180 645,00	€ 25 000,00	€ -	€ 19 991,00
Subsídios, doações e legados à exploração	€ 17 170,00	€ 16 130,00	€ 600,00	€ 40,00	€ 400,00
Custos das mercadorias vendidas e das mat. cons.	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Fornecimentos e serviços externos	€ (57 063,76)	€ (50 324,67)	€ (3 739,73)	€ (171,76)	€ (1 717,60)
Gastos com pessoal	€ (178 549,67)	€ (141 897,31)	€ (20 133,36)	€ (1 418,97)	€ (15 100,02)
Outros rendimentos e ganhos	€ 600,00	€ 600,00	€ -	€ -	€ -
Outros gastos e perdas	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos	€ 7 792,57	€ 5 153,02	€ 1 726,91	€ (1 550,73)	€ 3 573,38
Gastos / Reversões de Depreciações e de Amortizações	€ 4 439,00	€ 3 284,86	€ 665,85	€ 44,39	€ 443,90
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)	€ 3 353,57	€ 1 868,16	€ 1 061,06	€ (1 595,12)	€ 3 129,48
Juros e rendimentos similares obtidos	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Juros e gastos similares suportados	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Resultados antes de impostos	€ 3 353,57	€ 1 868,16	€ 1 061,06	€ (1 595,12)	€ 3 129,48
Resultado líquido do período	€ 3 353,57	€ 1 868,16	€ 1 061,06	€ (1 595,12)	€ 3 129,48

Figura 7 - Demonstração de Resultados por natureza, 2025



Plano de Formação

ÁREA DE FORMAÇÃO	CÓDIGO UFCD	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO	Nº AÇÕES PREVISTAS	REGIME	INVESTIMENTO	CUSTO REDUZIDO MODELO BOOTSTRAPPING
DESENVOLVIMENTO PESSOAL	7229	Gestão do Stress do Profissional	1	Misto Formação presencial Formação assíncrona	€350,00	€0,00
	683	Ética e Deontologia Profissionais / "Ser LongeVidade"	1	Misto (presencial e on-line)	€350,00	€0,00
	9820	Literacia Financeira - Planeamento e gestão do orçamento familiar	1	Online	€0,00	
TÉCNICA	9899	Primeiros Socorros Psicológicos	1	Formação síncrona Formação assíncrona	€350,00	€0,00
	CASES	Economia Social	1	On-line	€315,00	
		Intervenção na Demência: Abordagem Centrada na Pessoa	1	Misto (presencial e on-line)		

Figura 8 - Plano de Formação 2025