

RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS 2020

ASSOCIAÇÃO A4
ACOLHER, ACEITAR,
AGIR, ADAPTAR

LUGAR DO SOTO,
BURGO 4540 – 226
AROUCA

ÍNDICE

Informações Gerais.....	3
Relatório de Atividades	3
1. ATIVIDADES REGULARES	3
1.1 Grupo (Re)Agir	3
1.2 Intervenção psicoeducativa/motivacional	3
1.3 Projeto PICA – Projeto de Intervenção com Agressores	3
1.4 Voluntariado – Projeto VOAHR	4
1.5 Projeto (Re)Colher.....	4
1.5.1 A prática agrícola e confeção de bens alimentares	5
1.5.2 Artesanato: da tradição à Inovação.....	9
1.5.3 Inclusão: Eu, o grupo e a comunidade	16
1.5.4 A comercialização de produtos	68
2. ATIVIDADES PONTUAIS	69
2.1 ATIVIDADES DE DIVULGAÇÃO	69
2.2 ATIVIDADES FORMATIVAS	76
2.3 CANDIDATURAS (Atividades Complementares).....	80
Demonstrações Financeiras	82



INFORMAÇÕES GERAIS

O ano de 2020 foi marcado pela pandemia e por todos os entraves que fomos sentindo para a realização e dinamização das atividades previstas, como por exemplo: o passeio cultural; comemorações de épocas festivas, participações em feiras de artesanato, recriação histórica e feira das colheitas, feirinha do agricultor e o aniversário da associação.

No entanto, destacamos que ainda assim, foram desenvolvidas e postas em prática muitas delas, mesmo que de forma limitada sendo ajustadas às condições e normas definidas pela Direção Geral de Saúde.

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

1. ATIVIDADES REGULARES

1.1 Grupo (Re)Agir

Esta atividade de cariz regular, não se verificou pois, após 4 tentativas de realização do grupo terapêutico, apenas conseguimos a realização de 1 sessão no dia 09/10/2020. Esperávamos a realização quinzenal, com 10 pessoas, no entanto tivemos a presença de 3 pessoas.

1.2 Intervenção psicoeducativa/motivacional

Foram realizadas 94 consultas de psicologia e tínhamos previsto 182 consultas, o que não se proporcionou pelas questões da pandemia. Houve uma redução em cerca de 50% de acompanhamento.

1.3 Projeto PICA – Projeto de Intervenção com Agressores

A A4 acompanha 14 agressores de violência doméstica encaminhados pela DGRSP.

1.4 Voluntariado – Projeto VOHR

Em setembro a A4 foi selecionada para o desenvolvimento de um projeto que tem como objetivo a capacitação e a realização de um programa de gestão de voluntariado.

O projeto VOHR Interior - Voluntariado Organizado para uma Ação Humanitária de Referência é promovido pela Pista Mágica – Escola de Voluntariado, conta com a parceria da EAPN – European Anti-Poverty Network/Portugal e a Sector 3 – Diretório de ONG e está integrado no Eixo 4 do Programa Cidadãos Ativ@s/EEA Grants, fundo gerido em Portugal pela Fundação Calouste Gulbenkian em consórcio com a Fundação Bissaya Barre.

Este projeto tem a duração de 6 meses e foi realizada uma formação com a duração de 4 semanas (setembro), seguindo-se a consultadoria do projeto com a duração de mais 5 meses (com início em outubro).

Participaram na formação via plataforma: Rui Vilar, Rafaela Gomes, Joana Brandão e Neuza Costa, sendo que em 6 sessões de consultadoria tendo em vista a construção do programa de consultadoria participaram: Joana Brandão, Neuza Costa e Andreia Gonçalves.

1.5 Projeto (Re)Colher

Ao longo do ano de 2020, o projeto (Re)Colher acompanhou 62 pessoas nas diferentes valências e integrou profissionalmente 2 beneficiários.

Foram utilizados dois espaços para cultivo: a Quinta do Reguengo (cedida pela Câmara Municipal de Arouca) e o espaço ao lado da sede da A4, cedido pela União de Juntas de freguesia de Arouca e Burgo.

O cultivo e venda dos produtos permitiu a angariação de verbas para a associação (confirmar no relatório de contas).

Os beneficiários integrados no projeto (Re)Colher usufruíram de atividades/serviços como: psicologia, psicologia motivacional; grupo (Re)agir; programa 3S entre outras atividades desenvolvidas, como são descritas em seguida.

Handwritten signatures and initials in the top right corner.

1.5.1 A PRÁTICA AGRÍCOLA E CONFEÇÃO DE BENS ALIMENTARES

Atividade da beterraba

No dia 7 de julho, realizamos a atividade da beterraba. Pretendemos divulgar através da confeção de sumos saudáveis, os benefícios da beterraba que foi plantada na quinta do reguengo e tratada pelos nossos beneficiários. Pretendeu-se desmistificar mitos acerca deste alimento e a introdução de alimentos saudáveis na sua alimentação.



Formação em agricultura biológica

Três beneficiários e a técnica Joana Brandão participaram numa formação do modo de produção biológica no período de 3 de junho a 5 de agosto de 2020, dinamizada pelo Arouca agrícola em parceria com a Associação Florestal entre Douro e Vouga (AFedV). Almejou-se a consciencialização dos beneficiários em adquirir práticas agrícolas mais sustentáveis para o território, aprendendo um modo de produção que tem por base a preservação e utilização da natureza e biodiversidade a favor das culturas, isto é, criar uma harmonia entre a fauna e a flora existentes e o cultivo agrícola.

Arouca Agrícola incentiva a melhores práticas em prol do meio ambiente

Como harmonizar entre a fauna e a flora existentes e o cultivo agrícola

Mais fotos

O projeto Arouca Agrícola tem nas suas várias vertentes a preocupação com a sustentabilidade dos modos de produção no concelho. Desta forma, nos últimos meses, tem sido feito um acompanhamento técnico, que vai de encontro a uma consciencialização dos produtores locais em adquirir práticas agrícolas mais sustentáveis para o território, sendo o Modo de Produção Biológico aquele que tem ganhado mais destaque. De princípios desta forma de produzir tem por base a preservação e utilização da natureza e biodiversidade a favor das culturas, isto é, criar uma harmonia entre a fauna e a flora existentes e o cultivo agrícola.

No âmbito da estratégia para a agricultura biológica do Arouca Agrícola decorrem sistematicamente sessões de formação técnicas e práticas, integradas no âmbito do projeto de Modo de Produção Biológica, que pretende capacitar os produtores pertencentes ao projeto. Integradas nesta formação estão ainda decorrer mais duas módulos cujas temáticas serão Cultura de Hortícolas em Modo de Produção Biológica e Cultura de Pomares em Modo de Produção Biológica.

Para além da formação continua que decorre sistematicamente em parceria com a Associação Florestal entre Douro e Vouga (AFedV), ao abrigo do Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE) e cofinanciado pelo Fundo Social Europeu e Estado Português, foi dinamizada uma ação de sensibilização complementar sobre Gestão de Pragas e Doenças em Modo de Produção Biológica, que decorreu de uma parceria entre o C.I.D.S. 4G Amadora, ADRMAG e o projeto Arouca Agrícola - Arouca Geopark. Ainda no âmbito desta parceria, com o intuito de partilhar novas realidades no setor agrícola, estão previstas outras ações complementares, entre as quais se destacam uma sessão técnica e quatro em Modo de Produção Biológica no concelho de São Pedro do Sul. Este ciclo de formações tem sido dinamizado por Ana Lopes e António Espírito, engenheiros agrónomos, com uma vasta experiência em agricultura biológica. 02/05/24 2020-07-28

Outras opções...

- Enviar a um amigo
- Sugerir site



Workshop de comida vegetariana

De forma a divulgar as diferentes utilizações dos produtos produzidos na quinta pelos beneficiários, em parceria com o restaurante Raízes, planeamos a realização de um workshop, no dia 24 de outubro de 2020, com a execução de uma ementa com os produtos da época. Tal não se verificou, devido ao agravamento das medidas impostas pela DGS, pelo que o evento foi cancelado devido à decretação do estado de calamidade. Pretendíamos envolver os beneficiários e o público em geral, no total de 10 pessoas.

Tínhamos como parceiros o Investidor Social - Câmara Municipal de Arouca, que iria ceder a cozinha móvel e proceder à sua

instalação, na sede da A4; a Caixa de Crédito Agrícola (Arouca) que disponibilizaria as canetas e os blocos para anotações e a União de Juntas de Freguesia de Arouca e Burgo porque cede as suas instalações.

Workshop de comida

VEGETARIANA

Pelo restaurante, Raízes

Aprenda a cozinhar deliciosas receitas vegetarianas.

Degustação no final.

Limite máximo de participantes: 10 pessoas.

Inscrição: associacaoa4arc@gmail.com
(Deve indicar o nome, contacto telefónico e NIF)

Valor: 12,50€.

DIA 24 DE OUTUBRO
18H00
NA ASSOCIAÇÃO A4
(ANTIGA JUNTA DO BURGO) SOTO BURGO - AROUCA

Organizado por:  

Com o apoio de:   

[Handwritten signatures and notes in blue ink]

Plantações diversas

Ao longo do ano, foram várias as plantações realizadas na quinta do Reguengo. A plantação de courgette, tomate coração de boi, beterraba, alho francês, brócolo, alface, batata doce, dióspiros, tomate preto, tomate cereja, ervilha de quebrar, framboesa, batata doce, couve flor, repolho, feijão preto, abóbora Hokkaido e abóbora manteiga.

Também realizamos um canteiro de ervas aromáticas (salsa, coentros, alfavaca, tomilho) nas instalações da A4, de forma a podermos não só vender, mas mostrar os benefícios da utilização destas ervas na alimentação, diminuindo a ingestão de sal.

Foram trabalhadas competências pessoais, sociais e profissionais ao longo destes trabalhos. Destacamos o cumprimento de horários, definição e cumprimento de tarefas/funções, o trabalho em equipa, o respeito pelo outro, a empatia, a ajuda a organização, fundamentais na prática laboral.

Plantações diversas





[Handwritten signatures and initials in blue ink]

1.5.2 ARTESANATO: DA TRADIÇÃO À INOVAÇÃO

No campo do artesanato dinamizamos:

Oficinas de cestaria

Foram realizadas apenas 2 oficinas de cestaria (07/10/2020 e 14/10/2020) com um número reduzido de pessoas devido não só às imposições da DGS mas ao facto da não comparência de beneficiários (evocando o receio do covid-19). Pretendíamos envolver 10 pessoas por oficina, no entanto o máximo de beneficiários que participaram foram 6.

Pretendemos com estas oficinas envolver os beneficiários numa prática tradicional desenvolvendo simultaneamente competências pessoais, sociais e profissionais e a prevenção da recaída através da promoção de um bem-estar socio emocional.



Atividade dos santos populares

No âmbito da comemoração dos santos populares, no dia 24 de junho de 2020, dinamizamos a atividade dos santos populares (#kitsantos), com uma oficina de cestaria, com a criação de um cesto, de um abanador em vime e



com um manjerico, de forma a assinalar esta data e o trabalho em rede, com os parceiros da A4: AGA, Câmara Municipal de Arouca, ADRIMAG, União de Freguesias de Arouca Burgo .



Construção de um açafate gigante

O desafio foi-nos proposto pelo município, em setembro de 2020. A realização de um símbolo decorativo para a feira das colheitas, festa que não se realizou devido ao covid-19.

Os beneficiários prontamente construíram em vime, um açafate de 2 metros de diâmetro, que foi notícia no jornal discurso direto, a 2 de outubro de 2020. Foi sem dúvida um objeto única e diferenciado exposto numa das rotundas principais de acesso á vila de Arouca.



Pág7

Foto: Carlos Pinho

Associação A4 constrói açafate gigante

O desafio adivinhava-se grande. Um açafate em vime, com 2 metros de diâmetro para ser um dos símbolos decorativos a assinalar a feira das colheitas 2020, foi-nos proposto pela Câmara Municipal de Arouca.

Prontamente, os beneficiários da associação A4 - Acolher, Aceitar, Agir e Adaptar sediada na antiga junta do Burgo, em Arouca e IPSS desde 2019, decidiram aceitar o desafio. A associação que trabalha com pessoas com problemas ligados ao álcool e/ou vulnerabilidade social, além de outras temáticas, agarrou com entusiasmo a ideia.

“Desde o primeiro minuto, construímos de forma motivada, empenhada e afinçada este grande açafate, fazendo jus à respon-

sabilidade que tínhamos em mãos. Ficamos orgulhosos do resultado final, que pode ser visto na rotunda da vila.”

A cestaria é uma das formas de reabilitação social e profissional que se enquadra no projeto (Re)Colher, cofinanciado pelo PO ISE, Portugal 2020 e União Europeia, através do Fundo Social Europeu. Além da cestaria trabalham a agricultura, que aliada a uma intervenção individualizada e um programa de treino, os 3S - Ser, Sentir e Saber, desenvolvem diariamente competências pessoais, sociais e profissionais.

Este açafate tem de especial isto: a valorização socioprofissional e o símbolo da reabilitação.

Associação A4



Foto: Carlos Pinho

Discurso Directo

A informação do nordeste do distrito de Aveiro

Directo: Oscar Pinho Brandão | ano XII | número 524 | sexta-feira, 02 de outubro de 2020 | € 0,65

EMÉRGICA

WEB HOSTING - WEB D
SOFTWARE AUTÁRON
DOMAIN NAMES
JFREGUESIA.COM

Morada Rua dos Navegantes
4000-357 Porto | Tel: 22 50
Email: geral@energica.e

Peça única para o museu municipal de Arouca

Foi-nos proposto a criação de uma peça única para o museu municipal (iniciativa da Câmara Municipal de Arouca). Após várias reuniões com a Paula Caria (responsável pelo design e coordenação desta atividade) surgiram 2 tabuleiros realizados pelos nossos beneficiários. A apresentação deste produto, foi realizado por um dos nossos beneficiários, no dia 22 de outubro de 2020, na biblioteca municipal de Arouca.



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

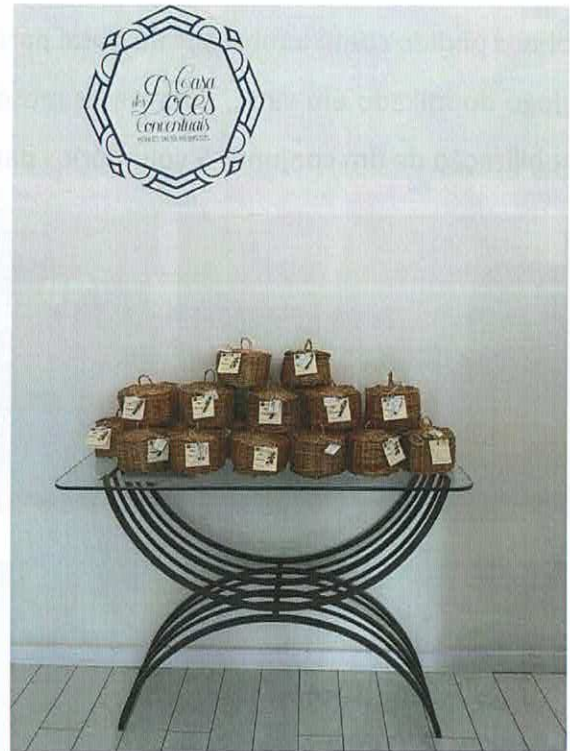
Realização do jogo do *Mikado* em vime

Foi-nos pedido como lembrança de Natal para uma instituição em Arouca, o Patronato. Produzimos o jogo do mikado em vime, durante os meses de outubro e novembro. Esta atividade envolveu a mobilização de um conjunto 5 voluntários para a realização de 160 mikados.



Realização de “o cesto do chá”

O cesto de chá, disponível para venda na “Casa dos doces” em Arouca, foi um produto inovador criado pela Associação e lançado com a parceria R’used, a 4 de agosto de 2020 na sua campanha social. Esta teve como objetivo a divulgação do trabalho da associação e do projeto (Re)Colher.



Realização do “Cesto aromático”

O cesto aromático, criado nos meses de verão (março a junho) é constituído por 5 ervas aromáticas e um cesto em vime feito pelos beneficiários da Associação A4, tendo em vista a sua valorização pessoal e profissional. Com este cesto pretendemos também divulgar à comunidade os verdadeiros benefícios para a saúde das ervas aromáticas quer na prevenção de doenças neuro degenerativas quer nas fontes de antioxidantes que muitas delas disponibilizam.



Handwritten signature

Handwritten signature

Construção de um presépio em parceria com a União de Freguesias de Arouca e Burgo

Os beneficiários da A4 e um conjunto de voluntários realizou um presépio em vime, no mês de dezembro de 2020. Desafio lançado pela União de Freguesias de Arouca e Burgo e prontamente aceite. O resultado esteve exposto na junta de freguesia. Esta atividade permitiu maior visibilidade para a prática de cestaria e por conseguinte para o trabalho realizado no projeto (Re)Colher.



Realização do curso de formação profissional de iniciação à cestaria em vime

No mês de novembro (21/10/2020 a 5/11/2020), o Centro de Formação Profissional para o Artesanato e Património (CEARTE) realizou nas instalações da A4 um curso de formação profissional de iniciação à cestaria em vime. Dois beneficiários e 2 técnicas participaram no curso de cestaria,

com aproveitamento com a duração de 30 horas. Já dois beneficiários tinham realizado a formação de iniciação à cestaria no ano anterior.



1.5.3 INCLUSÃO: EU, O GRUPO E A COMUNIDADE

No âmbito da inclusão, estas foram as atividades desenvolvidas:

As consultas foram retomadas em julho e a periodicidade foi mais espaçada de modo a reduzir riscos de contágio. A teleconsulta não se ajusta a este público alvo, uma vez que não têm competências digitais nem os meios necessários. Uma vez que a intervenção efetuada (n.º de consultas realizadas) não foi a esperada, também não foi possível encaminhar o número desejado de pessoas para o (Re)Colher.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Treino de competências Pessoais, Sociais e profissionais

Iniciamos este programa no dia 2 de julho de 2020 e desenvolvemos 21 sessões, conforme constam as evidências em anexo (ficha técnica de sessão, folha de presenças e avaliação).

No âmbito desta atividade criamos o programa 3S- Ser, Sentir e Saber. Visa trabalhar competências pessoais, sociais e profissionais através do SER, do SENTIR e do SABER com vista à integração social e profissional do indivíduo. Desta forma, poderemos dar ferramentas para que os beneficiários consigam uma autonomia económica, o desenvolvimento de um papel social positivo e a prevenção da recaída.

Importa salientar que estas sessões foram avaliadas de forma muito positiva sendo que o estado dos beneficiários após as sessões foi classificado como “melhor”.



PROGRAMA 3 S

Treino de competências pessoais, sociais e profissionais

PROGRAMA 3 S



O que é?

Este programa visa o treino de competências pessoais, sociais e profissionais permitindo desenvolver competências socio-emocionais que se revelam protetores relativamente ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas e/ou em pessoas em vulnerabilidade social.

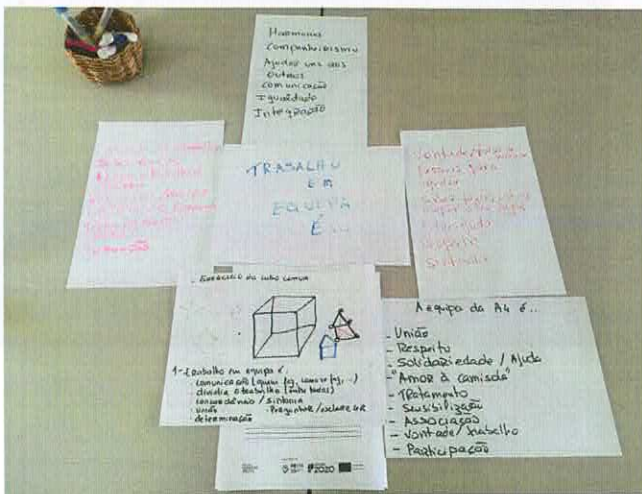
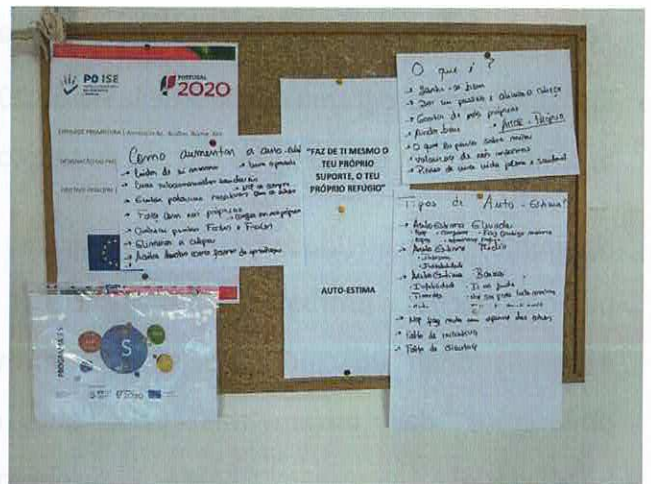
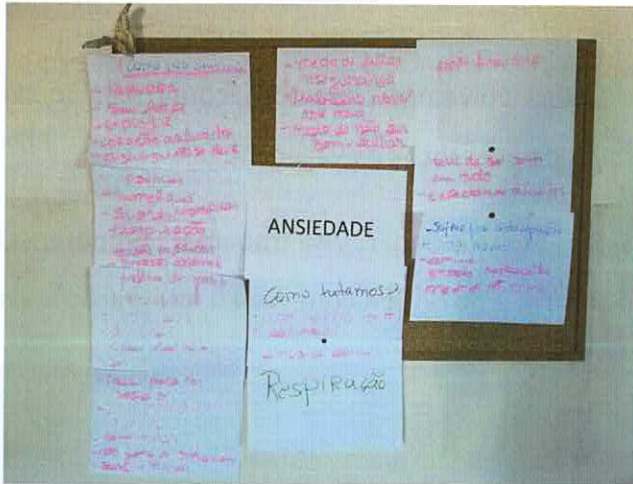
Por conseguinte pretendemos trabalhar o Ser, o Sentir e o Saber, ou seja, o Eu - Ser pessoa, a parte emocional e os conhecimentos/competências diversas.

Temáticas a trabalhar:

- Gestão das emoções;
- Comunicação;
- Assertividade
- Autoconhecimento
- Autoeficácia
- Autoestima
- Desenvolvimento de competências relacionais
- Resolução de problemas
- Tomada de decisão
- Gestão de conflitos
- Técnicas de relaxamento e respiração

Resultado esperado: Melhorar a relação pessoal, familiar, social e profissional.







[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Ficha técnica da sessão nº 1/2020

Temática abordada: Ansiedade	
Data: 02/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo <u>Objetivo Geral</u> <ul style="list-style-type: none">• Ajudar a combater a Ansiedade <u>Objetivos Específicos</u> <ul style="list-style-type: none">• Definir ansiedade• Sintomas de ansiedade• Tratamento ansiedade• Aprender técnicas de relaxamento com a respiração	
Descrição Os beneficiários sentaram-se espaçadamente pela sala e foi iniciada a sessão com o tema "Ansiedade". Em conjunto, percebeu-se como cada um definia ansiedade, os sintomas e a forma de tratamento. Foram partilhadas ideias, discussão sobre o tema e no final foram ensinadas três técnicas de relaxamento e controlo da respiração que ajuda no controlo em episódios de ansiedade.	
Recursos Materiais: Cadeiras, Quadro, Folhas em branco, Marcador, Fita-cola	

Nome da técnica: *Yoga Brandão*
Data: *02/07/2020* *Rafaela Gomes*





Registo de presenças

Sessão nº 1 / 2020

Temática: <u>Ansi edo</u>	
Data: <u>20/7/2020</u>	Local: <u>Sede da associação.</u>

Presenças	<u>gato</u>
	<u>Valdemar Seabra</u> <u>Fernanda Duarte</u> <u>Helene Silva</u>

Nome das técnicas: Yvonne Brandis

Notas:

Foram partilhados momentos em que se sentiam ansiosos e foi notório que é uma problemática que os afeta diariamente. Por este razão, será implementada em todas as sessões técnicas de respiração / relaxamento.

Participação muito ativa do grupo. Excelente atenção grupal.





[Handwritten signature]

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Ficha técnica da sessão nº 2/2020

Temática abordada: Comunicação – Dinâmica “Desenho às cegas”	
Data: 03/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo <u>Objetivo Geral</u> <ul style="list-style-type: none">• Melhorar a comunicação entre o grupo <u>Objetivos Específicos</u> <ul style="list-style-type: none">• Definir comunicação• Conhecer os diferentes tipos de comunicação• Promover a interação e a comunicação entre os elementos do grupo	
Descrição <p>Os beneficiários sentam-se espaçadamente pela sala e coloca-se no quadro a palavra “Comunicação”. Em conjunto reflete-se sobre o que é a comunicação, formas de comunicar, como comunicamos com os outros, o que podemos melhorar. Na sessão partilha-se opiniões e abre-se discussão sobre o tema. Com a dinâmica “Desenhar às cegas” pressupõem-se que consigam a partir de um objeto descrevê-lo ao colega que está de costas, e comunicando um com o outro para um deles desenhar o objeto que está a ser descrito.</p> <p>Termina-se com um exercício de respiração, dando continuidade ao trabalho de combate à ansiedade.</p>	
Recursos Materiais: Cadeiras, Quadro, Folhas em branco, Marcador, Fita-cola, diferentes objetos e esferográficas.	

Nome da técnica: *Joana Brandão*
Data: *3/07/2020* *Rafaela Gomes*



Co-financiado por





Registo de presenças

Sessão nº 2 / 2020

Temática: <u>Comunicação</u>	
Data: <u>3 / 07 / 2020</u>	Local: <u>Sede da associação.</u>

Presenças	<u>gato</u>
	<u>Valdemar Seabra</u> <u>Fernanda Queiroz</u> <u>Helene Silva</u>

Nome das técnicas: Joana Brandão

Notas:

A comunicação bem como a assertividade deve ser trabalhada de forma mais acurata. Dificuldades em se expressar, em se ouvir e em manter a calma na discussão.





Ficha técnica da sessão nº 3/2020

Temática abordada: Características e Competências Positivas	
Data: 07/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Promover o conhecimento dos elementos do grupo	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Promover o autoconhecimento• Reforçar positivamente os elementos do grupo• Caracterização dos elementos do grupo	
Descrição: Os elementos do grupo sentam-se espaçadamente na sala. Promove-se a discussão sobre a temática abordada, partilha-se ideias. No seguimento é feita a descrição da dinâmica que será realizada. Inicia-se a dinâmica: em diferentes pontos da sala estão espalhadas folhas com o nome dos elementos do grupo e em cima da mesa estão pequenas imagens com características e competências positivas. Cada elemento terá de encontrar quatro e coloca em cima do nome dos outros elementos de forma a expressar o conhecimento que tem de cada um. No final cada um recolhe a folha com o seu nome e com as imagens que lhe foram atribuídas e inicia-se um momento de reflexão e partilha de ideias. Termina-se com um exercício de relaxamento de forma a refletirmos na imagem que os outros têm de nós.	
Recursos Materiais: Cadeiras, folhas com o nome dos elementos do grupo, fotografia de diferentes características e competências positivas,	

Nome da técnica: João Brandão

Data: 07/07/2020

Portugal
INOVACÃO
SOCIAL

Co-financiado por





Registo de presenças

Sessão nº 3 / 2020

Temática: Características e competências

Data: 01/07/2020

Local: Sede da associação.

Presenças	<u>gadão</u>
	<u>Valdemar Seabra</u> <u>Fernanda Duarte</u>

Nome das técnicas: João Brandão

Notas:

Sessão avaliada muito positivamente.
Maior dificuldade em se auto-avaliar
do que avaliar o outro.



Ficha técnica da sessão nº 4/2020

Temática abordada: Autoconhecimento: "Dinâmica do Espelho"	
Data: 09/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo <u>Objetivo Geral</u> <ul style="list-style-type: none">• Provocar reflexões e promover o autoconhecimento <u>Objetivos Específicos</u> <ul style="list-style-type: none">• Perceber se cada um se conhece verdadeiramente• Permitir uma visão mais ampla dos próprios• Promover a interação entre os elementos do grupo	
Descrição Os beneficiários sentam-se espaçadamente pela sala. Em cima da mesa são colocadas três caixas diferentes, dentro de cada uma delas está um espelho. Explica-se ao grupo que dentro da caixa está uma fotografia de alguém muito especial e que ao abrir a caixa terão de descrever a pessoa que consegue ver. Os elementos levantam-se, um de cada vez, abrem a caixa, começam a descrever e os outros elementos tentam adivinhar quem será. No final reflete-se sobre a dinâmica e sobre o tema. Termina-se com um exercício de respiração.	
Recursos Materiais: Cadeiras, três espelhos e três caixas.	

Nome da técnica: João Baccabá
Data: 09/07/2020 Roda Como



Registo de presenças

Sessão nº 5 / 2020

Temática: <u>Dinâmica do espelho - Autoconhecimento</u>	
Data: <u>29/07/2020</u>	Local: <u>Sede da associação.</u>

Presenças	<u>zadão</u>
	<u>Valdeimar Seabra</u> <u>Fernanda Duarte</u>

Nome das técnicas: Joaquim Brundes

Notas:

Dificuldade em se "encaixar". Dificuldade em se descreverem e se "avaliarem".





Ficha técnica da sessão nº 5/2020

Temática abordada: Autoconhecimento – “Desafiar um sonho”	
Data: 10/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Estimular e incentivar a mudança positiva para o reforço de metas de vida	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Verificar os níveis de autoestima• Verificar capacidade de resiliência	
Descrição	
Os beneficiários sentam-se espaçadamente pela sala. É-lhes entregue uma bandeira (meta) onde deverão pensar e escrever o seu sonho. Fala-se sobre expectativas, desejos, o que se almeja e reflete-se sobre o propósito da vida. Cada um escreve sobre o seu sonho. Termina-se com a dinâmica de relaxamento- técnica de respiração.	
Recursos Materiais:	
Cadeiras, esferográficas, bandeiras.	

Nome da técnica: *João Brando*

Data: *10/07/2020*



Registo de presenças

Sessão nº 5 /2020

Temática: <u>Desafios em sonho</u>
Data: <u>10/07/2020</u> Local: <u>Sede da associação.</u>

Presenças	<u>gato</u>
	<u>Valdemar Seabra</u> <u>Fernanda Duarte</u>

Nome das técnicas: João Freudent

Notas:

Dificuldade em pensar no sonho.
Grupo pensativo e emocionado.
Dificuldade em fazer metas



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

Ficha técnica da sessão nº 6/2020

Temática abordada: Autoconhecimento – Continuação da dinâmica “Desafiar um sonho”	
Data: 13/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Como chegar ao sonho/meta	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Definir etapas a conquistar para concretização do sonho• Refletir sobre o caminho até ao sonho – ações.	
Descrição	
Os elementos do grupo sentam-se espaçadamente. Cada um, com o seu sonho (meta) terá de pensar no caminho a percorrer, no que terá de fazer para o alcançar. Ou seja, que ações, atitudes e valores terá de trabalhar para chegar ao seu sonho. Termina-se com um exercício de respiração, trabalhando simultaneamente o foco e a atenção plena.	
Recursos Materiais:	
Bandeira dos sonhos, fio, papel, esferográficas e cadeiras.	

Nome da técnica: *Joana Brandão*
Data: *13/07/2020* *Rafaela Gomes*



Registo de presenças

Sessão nº 6 / 2020

Temática: Continuação da sessão anterior - "Desfazer o sonho", Como chegar ao sonho (meta).	
Data: 13/07/2020	Local: Sede da associação.

Presenças	Teodoro Duarte
	Valdeomar Seabra Mordão

Nome das técnicas: João Brandão

Notas:

Dificuldade em pensar em estratégias.





Ficha técnica da sessão nº 7 /2020

Temática abordada: Autoestima	
Data: 17/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Trabalhar e desenvolver a autoestima do individuo	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Definir autoestima• Conhecer os diferentes tipos de autoestima• Conhecer técnicas para aumentar a autoestima	
Descrição: Os beneficiários sentam-se espalhados pela sala. No quadro é colocada uma frase de motivação e o tema da semana que irá iniciar, neste caso autoestima. Em conjunto, percebeu-se como cada um definia autoestima, os tipos de autoestima e algumas atitudes e comportamentos que ajudam a aumentar a autoestima. Durante a sessão foram partilhadas ideias sobre o tema e no final foi realizada uma atividade onde os beneficiários escreveram numa folha as suas forças, o acontecimento mais marcante das duas vidas e o que mais valorizam neles próprios. Terminamos a sessão com técnicas de relaxamento e controlo da respiração	
Recursos Materiais: Cadeiras, quadro, folhas, canetas, marcadores	

Nome da técnica:

Data: __/__/__

Associação A4 – Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar
Soto, Burgo
4540-226, Arouca
associacaoa4arc@gmail.com
256 135 486 / 917 846 216

Entidade
INOVAÇÃO
SOCIAL

Co-financiada por





Registo de presenças

Sessão nº 7/2020

Temática: <u>Auto - Estima</u>	
Data: <u>12/03/2020</u>	Local: <u>Sede da associação.</u>

Presenças	<u>Renanda Duarte</u> <u>Helena Silva</u> <u>Valdemar Seabra</u> <u>marcelo</u>
-----------	--

Nome das técnicas: Rafaela Gomes
Mauro Bernaldi

Notas:

--

Co-financiado por





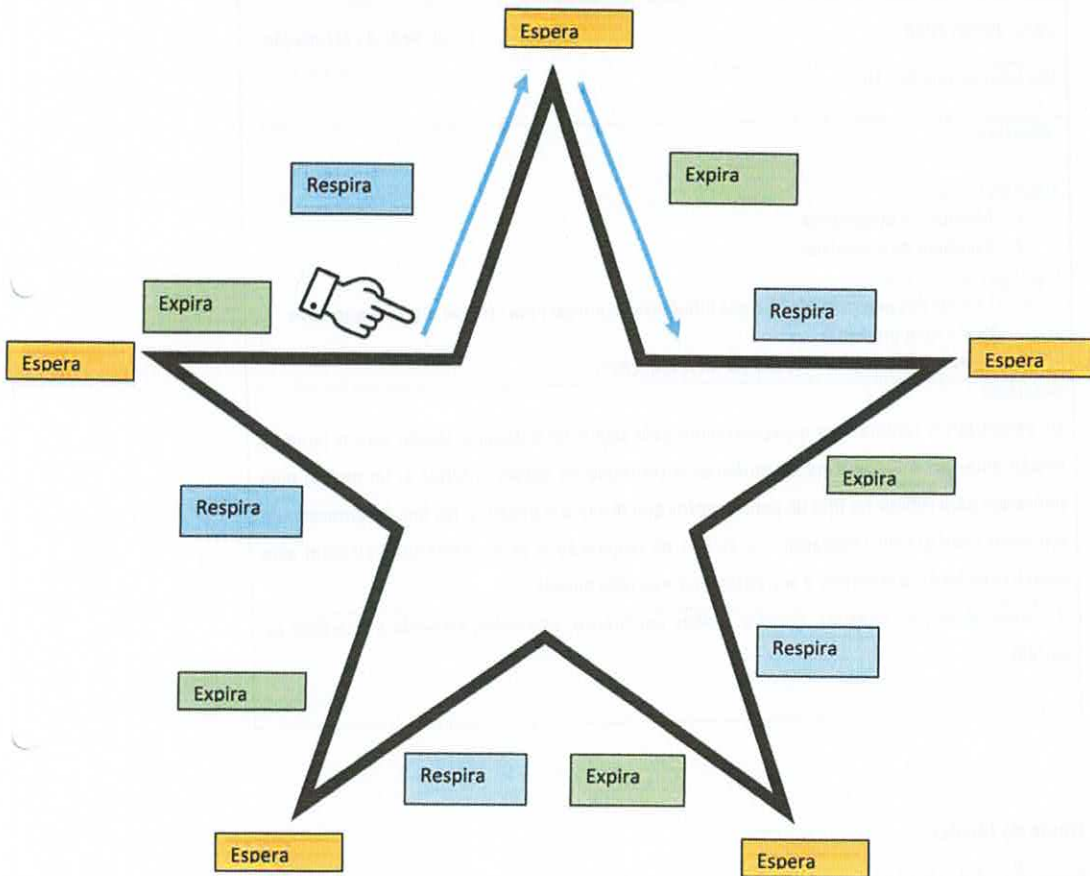
Ficha técnica da sessão nº 8/2020

Temática abordada: Continuação da sessão anterior – a autoestima e o treino de técnicas de respiração: “A estrela da respiração”.	
Data: 20/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
Objetivo Geral	
<ul style="list-style-type: none">• Melhorar a autoestima• Combate da Ansiedade	
Objetivos Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• O poder dos pensamentos e a sua influência na autoestima - (o que digo e o que devo dizer a mim próprio?)• Treino de respiração – “A estrela da respiração”.	
Descrição	
Os beneficiários sentaram-se espaçadamente pela sala e foi iniciada a sessão com o tema da sessão anterior- A autoestima. Recordamos o conteúdo da sessão anterior e, foi pedido para pensarem para refletir no tipo de pensamentos que dizem a si próprios. No fim, foi apresentado um novo exercício de respiração – a estrela de respiração e os beneficiários treinaram este exercício de forma a controlar a ansiedade (ver exercício anexo).	
Recursos Materiais: Cadeiras, Quadro, Folhas em branco, Marcador, Fita-cola e exercício da estrela.	

Nome da técnica:

Data: 20/07/2020

Estrela da respiração



Cofinanciado por:



Registo de presenças

Sessão nº 8 /2020

Temática: Continuação do sessão anterior, A "estrela do Espirito".	
Data: 20/07/2020	Local: Sede da associação.

Presenças	Helena Silva poutoc Fernanda Duarte Valdemar Seabra
-----------	--

Nome das técnicas: João Brandt
Rafaela Gomes

Notas:



Colaborado por



Handwritten signature

Handwritten signatures and notes



Ficha técnica da sessão nº 9/2020

Temática abordada: Yoga.	
Data: 21/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Conhecer a prática de yoga através de exercícios práticos de relaxamento.	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Conhecer a filosofia do yoga• Praticar yoga.	
Descrição	
Os beneficiários deitaram-se em colchões, espaçadamente pela sala. Iniciou-se a sessão com a explicação do que é o yoga – a sua filosofia. Praticaram-se alguns exercícios de yoga e terminamos com a shavasana.	
Recursos Materiais: colchões.	

Nome da técnica: *João Brandão*

Data: *21/07/2020*

JS

⑥
F. Almeida
A.
D.



Registo de presenças
Sessão nº 9 /2020

Temática: Sessão de Yoga	
Data: 21/03/2020	Local: Sede da associação.

Presenças	Fernanda Queiroz yadoo Helena Silva Valdemar Seabra
-----------	--

Nome das técnicas: Rapada Goms
Flow Reilly

Notas:
 Primeira sessão com exercícios de yoga.



Ficha técnica da sessão nº 10 /2020

Temática abordada: Autoestima – Continuação semanal	
Data: 27/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Trabalhar a autoestima dos beneficiários	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer aspetos positivos do dia-a-dia e de que forma eles afetam a autoestima de cada um	
Descrição: Beneficiários sentados espaçadamente. No quadro é colocada uma folha branca com a palavra autoestima e entregue uma folha a cada participante dizendo que ela representa a autoestima de cada um. Inicia-se a sessão fazendo um briefing da sessão anterior e da continuidade sobre o tema autoestima. Nesta sessão foram lidas frases, fazendo referência a acontecimentos do dia-a-dia e os participantes iam rasgado a folha que lhes foi entregue no início da sessão de acordo com a forma como afeta a autoestima individual. No final realizou-se uma reflexão acerca da dinâmica e dos aspetos positivos que podem ajudar a melhor a autoestima.	
Recursos: Materiais: cadeiras, quadro, folha branca com a palavra autoestima e pequenas frases	

Nome da técnica:

Data: ___/___/___

Associação A4 – Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar
Soto, Burgo
4540-226, Arouca
associacaoa4arc@gmail.com
256 135 486 / 917 846 216

Portugal
INOVAÇÃO
SOCIAL

Co-financiado por:





Handwritten signatures and initials in the top right corner.

Registo de presenças

Sessão nº 10/2020

Temática: Autoestima -> continuação das sessões anteriores	
Data: 23/09/2020	Local: Sede da associação.

Presenças	Fernanda Duarte Cledemir Seabra ^{por da} Helena Silva
-----------	---

Nome das técnicas: Rafaela Gomes
João Boudet

Notas:





Ficha técnica da sessão nº 11/2020

Temática abordada: Yoga.	
Data: 28/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Conhecer a prática de yoga através de exercícios práticos de relaxamento.	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Praticar yoga e técnicas de respiração.	
Descrição	
Os beneficiários deitaram-se em colchões, espaçadamente pela sala. Praticaram-se alguns exercícios de yoga e terminamos técnicas de respiração e com a shavasana.	
Recursos Materiais: colchões.	

Nome da técnica:

Data: 28/07/2020

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]



Registo de presenças

Sessão nº 44/2020

Temática: sessão de yoga	
Data: 26/07/2020	Local: Sede da associação.

Presenças	Fernanda Duarte Valdemar Seabra João
-----------	--

Nome das técnicas: Yoga Brandt

Notas:





Ficha técnica da sessão nº 12 /2020

Temática abordada: Autoestima – “Medo de Desafios”	
Data: 30/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Trabalhar a autoestima	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Mostrar como existem medos diante de situações que possam representar perigo ou vergonha;• Demonstrar que enfrentar e superar o medo de agir relativamente a passos na vida fortalecem as pessoas;• Trabalhar a confiança individual de forma a potenciar o reconhecimento e desenvolvimento das capacidades específicas.	
Descrição: Beneficiários sentaram-se num círculo. Iniciou-se a dinâmica com uma breve explicação de como funcionava. Coloca-se uma música, dá-se um envelope com uma frase no seu interior, considerando ser a batata quente e vai passando de mão em mão até que a música pare. Quando a música parar a pessoa que tiver o envelope na mão lê a frase que está no seu interior e tem de fazer o que é pedido. Estes passos foram repetidos pelos beneficiários que participaram	
Recursos Materiais: Duas caixas, 1 chocolate, cadeiras, envelope, folha branca com frases	

Nome da técnica:

Data: __/__/__

Associação A4 – Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar
Soto, Burgo
4540-226, Arouca
associacaoa4arc@gmail.com
256 135 486 / 917 846 216

Portugal
**INOVAÇÃO
SOCIAL**

Co-financiado por



[Handwritten signature]

⑤
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
①



Registro de presenças

Sessão nº 12/2020

Temática:
Data: 20/02/2020 Local: Sede da associação.

Presenças	Fernanda Duarte Valdomar Seabra Helena Silva
-----------	--

Nome das técnicas: Isabel Brandão
Rafaela Gomes

Notas:



Ficha técnica da sessão nº 13/2020

Temática abordada: Continuação das sessões anteriores: reflexão acerca da autoestima e autoconhecimento.	
Data: 31/07/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
Objetivo Geral	
<ul style="list-style-type: none">• Reflexão acerca da autoestima e o autoconhecimento.	
Objetivos Específicos	
Reflexão acerca do: "Eu sou... Eu sei... Eu consigo... Vou tentar eliminar... Eu posso melhorar em..."	
Descrição	
Os beneficiários sentam-se espaçadamente. Inicia-se a sessão questionando o que aprenderam acerca da autoestima e autoconhecimento durante a última semana. Pede-se que cada um complete as frases. Remata-se com a escolha de uma frase e pede-se que a digam e completem em voz alta e que a expressão corporal coincida com a frase que querem dizer e a vontade que nela impregnam. Fecha-se a sessão com uma técnica de respiração.	
Recursos Materiais: cadeiras, material didático	

Nome da técnica:

Data: 31/07/2020

Portugal
INOVAÇÃO
SOCIAL

Cofinanciado por





[Handwritten signature]

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

Registo de presenças

Sessão nº 13/2020

Temática: Reflexões acerca da autoestima e autoconhecimento
Data: 31/07/2020 Local: Sede da associação.

Presenças	Teresinha Duarte Valdemar Seabra Helena Silva João
-----------	---

Nome das técnicas: Rafaela Gomes
João Paulo

Notas:





Ficha técnica da sessão nº 14/2020

Temática abordada: Sessão Aberta – O que gostavam de falar; Técnicas de Respiração	
Data: 03/08/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Perceber quais as sugestões para próximas sessões;	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Seleção de um tema abordar na próxima sessão;• Melhorar técnicas de respiração;	
Descrição: A sessão realizou-se com os beneficiários sentados espaçadamente. Foi pedido para escreverem num papel o que gostava de falar nas próximas sessões, que temas gostavam que fossem abordados. Houve partilha de ideias, reflexão sobre comportamentos em horário laboral. Realizaram-se duas técnicas de respiração e um lanche convívio.	
Recursos Materiais: cadeiras, bolachas, sumos, papel e caneta	

Nome da técnica: *Rafaela Gomes e Isaura Branco*

Data: *03/08/2020*

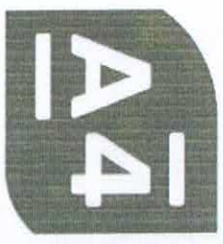
Associação A4 – Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar
Soto, Burgo
4540-226, Arouca
associacaoa4arc@gmail.com
256 135 486 / 917 846 216

Portugal
INOVACÃO
SOCIAL

Cofinanciado por:



Handwritten signatures and initials in blue ink.



O que aprendi/refleti?

Acerca de:

- Autoestima

- Autoconhecimento

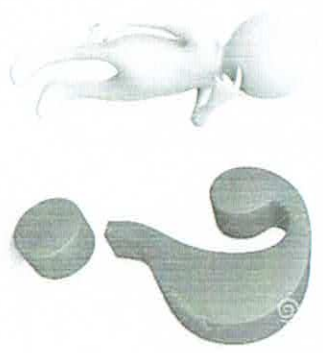
Eu sou...

Eu sei...

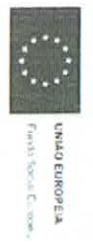
Eu consigo...

Vou tentar eliminar...

Eu posso melhorar em...



Cofinanciado por:





Registo de presenças

Sessão nº 14/2020

Temática: Sessão Aberta - O que gostavamos de falar +
Técnicas de respiração

Data: 2.10.2020

Local: Sede da associação.

Presenças	presença Valdemar Seabra Hélena Silva Fernanda Duarte
-----------	--

Nome das técnicas: Rapada Gomes
Joana Brandão

Notas:

INICIAÇÃO
SOCIAL

Financiado por





[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Ficha técnica da sessão nº 15/2020

Temática abordada: As emoções	
Data: 04/08/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo <u>Objetivo Geral</u> <ul style="list-style-type: none">• Trabalhar as emoções; <u>Objetivos Específicos</u> <ul style="list-style-type: none">• Definir emoções• Conhecer tipos de emoções	
Descrição: Beneficiários sentados espaçadamente na sala. Iniciado um novo tema, "As emoções". Um tema que era de interesse mútuo. Em conjunto definiu-se emoções e que tipo de emoções eram conhecidas. Realizou-se uma dinâmica para se perceber quais as emoções que os beneficiários conheciam.	
Recursos Materiais: cadeiras, quadro, canetas, folhas A4 com questões, folha A4 com frases para completar.	

Nome da técnica:

Data: 04/08/2020

Associação A4 – Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar
Soto, Burgo
4540-226, Arouca
associacaoa4arc@gmail.com
256 135 486 / 917 846 216



Cofinanciado por





Registo de presenças

Sessão nº 15/2020

Temática: <u>As emoções</u>	
Data: <u>06/08/2020</u>	Local: <u>Sede da associação.</u>

Presenças	<u>Yadão</u>
	<u>Valdemar Seabra</u> <u>Fernanda Duarte</u>

Nome das técnicas: Rafaela Gomes
Joana Brandão

Notas:

[Handwritten signatures and marks in the top right corner]

Complete as frases abaixo escrevendo as emoções que já conhece:

A emoção que eu mais gosto de sentir é:

_____ Alegria _____

A emoção que eu menos gosto de sentir é:

_____ tristeza _____

Eu fico feliz quando:

_____ Quando tudo corre bem _____

Eu fico triste quando:

_____ Angústia _____

_____ Acabou _____

Complete as frases abaixo escrevendo as emoções que já conhece:

A emoção que eu mais gosto de sentir é:

Alguma

A emoção que eu menos gosto de sentir é:

Raiva

Eu fico feliz quando:

Ita cosa bem o habalho

Eu fico triste quando:

Dorente

gordos

Handwritten signature

Handwritten signature
Publinter
A
D

Complete as frases abaixo escrevendo as emoções que já conhece:

A emoção que eu mais gosto de sentir é:

Alegria

A emoção que eu menos gosto de sentir é:

triste

Eu fico feliz quando:

Família

Eu fico triste quando:

estão sazinha

Handwritten star symbol



Ficha técnica da sessão nº 16/2020

Temática abordada: O jogo e o pote das emoções	
Data: 07/08/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer emoções básicas	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer as emoções• Identificação de emoções• Entender as emoções e sentimentos	
Descrição	
Os beneficiários sentam-se espaçadamente. Inicia-se a sessão com o "Jogo das emoções" onde se explica que: Cada um dos beneficiários deverá lançar o dado e a emoção que sair deverá ser identificada;	
Exploram-se os seguintes assuntos:	
- Em que situações sente esta emoção;	
- Como conseguimos saber se a pessoa está a sentir aquela emoção;	
- De que forma é gerida;	
- Frases que expressem a emoção referida.	
Por fim, são apresentados os seis "potes das emoções": Raiva, medo, alegria, decepção, amor, inveja e durante a próxima semana, todos os dias, cada beneficiário deverá colocar no pote um pedaço de vime, de acordo com as emoções sentidas durante o dia.	
O objetivo será identificar as emoções mais sentidas e reconhecer a sua razão.	
Fecha-se a sessão com uma técnica de respiração.	
Recursos Materiais: cadeiras, material didático, vime, potes e dado das emoções	

Nome da técnica: *Joane Baudet*

Data: *07/08/2020*

Handwritten signatures and initials in blue ink at the top right of the page.



Registo de presenças
Sessão nº 16/2020

Temática: <i>As emoções - O Pot das emoções</i>	
Data: <i>07/08/2020</i>	Local: <i>Sede da associação.</i>

Presenças	<i>Helena Silva Valdemar Seabra Fernanda Duarte</i>
-----------	---

Nome das técnicas: *Rapada Corvos*

Notas:





Ficha técnica da sessão nº 17/2020

Temática abordada: As emoções e as cores	
Data: 12/08/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Trabalhar as emoções e as cores normalmente associadas;	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Consciência dos diversos tipos de emoções;• Habilidade para relacionar essas emoções situações no ambiente natural e social;• Habilidade para expressar verbalmente esses sentimentos de forma apropriada	
Descrição: Beneficiários sentados espaçadamente na sala. Continuando o tema das emoções, optou-se por abordar as emoções e as cores. Iniciada a sessão com uma revisão da sessão anterior, partilhadas ideias sobre as emoções que têm sentido ao longo dos últimos tempos e atribuir uma cor a cada emoção. Percebeu-se que esta situação não pode ser generalizada, mas chegou-se a um consenso das cores.	
Recursos Materiais: cadeiras, quadro, canetas, folhas em branco, canetas de cor	

Nome da técnica:

Data: 12/08/2020

Associação A4 – Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar
Soto, Burgo
4540-226, Arouca
associacaoa4arc@gmail.com
256 135 486 / 917 846 216

Cofinanciado por:





Handwritten signature

Handwritten notes: "Problemas", "A.", "D."

Registo de presenças

Sessão nº 17/2020

Temática: <i>As mulheres e os cães</i>	
Data: <i>21/08/2020</i>	Local: Sede da associação.

Presenças	<i>Fernanda Duarte Hélvia Silva Valdimar Seabra yordco</i>
-----------	--

Nome das técnicas: *Rafaela Gomes*

Notas:



Ficha técnica da sessão nº 18/2020

Temática abordada: As emoções e as cores a memória	
Data: 14/08/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo <u>Objetivo Geral</u> <ul style="list-style-type: none">• Trabalhar as emoções <u>Objetivos Específicos</u> <ul style="list-style-type: none">• Capacidade de memória;	
Descrição: Beneficiários sentados espaçadamente numa mesa redonda. Espalhadas diversas peças com diversas emoções, em que tinham que fazer pares e vencia quem conseguisse fazer mais pares.	
Recursos Materiais: cadeiras, mesa, peças com as emoções	

Nome da técnica:

Data: 14 / 08 / 2020

Associação A4 – Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar
Soto, Burgo
4540-226, Arouca
associacao4arc@gmail.com
256 135 486 / 917 846 216

Portugal
INOVAÇÃO
SOCIAL

Cofinanciado por:





Handwritten signatures and initials in the top right corner.

Registo de presenças

Sessão nº 18/2020

Temática: <i>A memória das emoções</i>	
Data: <i>14/08/2020</i>	Local: Sede da associação.

Presenças	<i>Fernanda Duarte</i> <i>Hélene Silva</i> <i>Valdemar Seabra</i>
-----------	---

Nome das técnicas: *Rafaela Gomes*

Notas:





Ficha técnica da sessão nº 19/2020

Temática abordada: O jogo e o pote das emoções	
Data: 17/08/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo	
<u>Objetivo Geral</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer emoções básicas	
<u>Objetivos Específicos</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Identificação de emoções• Entender as emoções e sentimentos• A inteligência emocional	
Descrição	
<p>Os beneficiários sentam-se espaçadamente. Inicia-se a sessão com a revisão das sessões anteriores com recurso ao “Pote das emoções”. Verifica-se qual a emoção com mais “votos”, neste caso, com mais “pauzinhos”. Contamos e analisamos que: a alegria e o amor são os potes que representam na sua maioria as emoções mais sentidas. No entanto, o medo e a decepção são também emoções que os beneficiários reconheceram que sentiram. São abordadas questões, de forma a perceber a sua razão e os momentos em que ocorreram.</p> <p>Em seguida, recorremos ao jogo da memória das emoções, para relembrar situações nas quais essas emoções estão presentes e de que forma devemos trabalhá-las e sobretudo aprender a questionar o porquê de as sentir.</p> <p>Por fim, fecha-se a sessão com uma técnica de respiração.</p>	
Recursos Materiais: cadeiras, material didático, vime, potes e jogo das emoções.	

Nome da técnica:

Data: 17/08/2020

Portugal
INOVACAO
SOCIAL

Colaborado por



Handwritten signatures and initials in the top right corner.



Registo de presenças

Sessão nº 19/2020

Temática: Finalização da temática "As emoções"	
Data: 17/02/2020	Local: Sede da associação.

Presenças	Fernanda Duarte Helenia Silva Valdemar Seabra Jordão
-----------	---

Nome das técnicas: João Baudis

Notas:





Ficha técnica da sessão nº 20/2020

Temática abordada: Yoga.	
Data: 18/08/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo <u>Objetivo Geral</u> <ul style="list-style-type: none">• Conhecer a prática de yoga através de exercícios práticos de relaxamento. <u>Objetivos Específicos</u> <ul style="list-style-type: none">• Praticar yoga e técnicas de respiração.	
Descrição Os beneficiários deitaram-se em colchões, espaçadamente pela sala. Praticaram-se alguns exercícios de yoga e terminamos técnicas de respiração e com a shavasana.	
Recursos Materiais: colchões.	

Nome da técnica:

Data: 18/08/2020



Portugal
INOVAÇÃO
SOCIAL

Financiado por:



Handwritten signatures and initials in the top right corner.



Registo de presenças

Sessão nº 20/2020

Temática: <i>yoga</i>
Data: <i>18.10.2020</i> Local: Sede da associação.

Presenças	<i>Termonda Duarte Arlene SILVA Valdemar Seabra</i>
-----------	---

Nome das técnicas: *João Braudo*

Notas:





Ficha técnica da sessão nº 21/2020

Temática abordada: Trabalho em equipa	
Data: 19/10/2020	Local: Sede da associação.
Duração da sessão: 1h.	
Objetivo <u>Objetivo Geral</u> <ul style="list-style-type: none">• Conhecer a importância do trabalho em equipa. <u>Objetivos Específicos</u> <ul style="list-style-type: none">• Definir trabalho em equipa.• Exercício prático do “cubo comum – o trabalho em equipa”	
Descrição Os beneficiários iniciaram a sessão com a prática de técnicas de respiração. Foram questionados acerca do que é o trabalho e foram escritas palavras consideradas relacionadas com a temática. Em seguida, foi feito o exercício do “cubo comum”. Pretendeu-se com isto, abordar a importância da comunicação, do esclarecimento das dúvidas, da entreajuda, e da definição da divisão de tarefas.	
Recursos Materiais: folhas e marcadores	

Nome da técnica:

Data: 19/10/2020





Registo de presenças

Sessão nº 21 / 2020

Temática: O trabalho em equipa	
Data: 15/10/2020	Local:

Presenças	ordão Fernanda Duarte Valdemar Sobrinho
-----------	---

Nome das técnicas: Marcelo Sousa

Notas:

--

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

AVALIAÇÃO DAS SESSÕES

Ao longo da descrição das atividades referimos que de facto, os resultados alcançados não foram em parte, os resultados obtidos devido à covid-19 e, por conseguinte, às suas restrições e limitações (número de pessoas envolvidas) na realização das atividades.

Algumas delas foram realmente afetadas, como: as oficinas de cestaria, o grupo terapêutico, a realização do workshop de comida vegetariana, as consultas de psicologia, e inevitavelmente outras que foram indiretamente, afetadas pelo receio dos beneficiários em participar nas mesmas.

Quanto ao impacto, destacamos os produtos inovadores e únicos pois tiveram grande impacto ao nível da comunidade, como foi o caso do açafate, o cesto do chá e o presépio. Permitiram uma maior visibilidade social do trabalho desenvolvido, particularmente ao nível da cestaria e, conseqüentemente do trabalho em prol da reintegração social.

Quer o açafate, quer o presépio, foram noticiados no jornal discurso direto, jornal concelhio, dando uma maior ênfase ao projeto.

Na divulgação, as redes sociais tiveram um grande impacto, tendo um grande alcance, chegando aos 1.5K, sendo um meio preferencial para a divulgação do trabalho desenvolvido e, prova disso são os contactos via mensagem nesta plataforma, para encomenda de cestos.

A comercialização de produtos, como o facto de vendermos para o restaurante vegetariano, noutra concelho, permitiu também um maior alcance e divulgação do projeto, tal como a venda do cesto do chá na casa dos doces de Arouca, ponto de venda icónico, local de muitos visitantes locais e turistas.

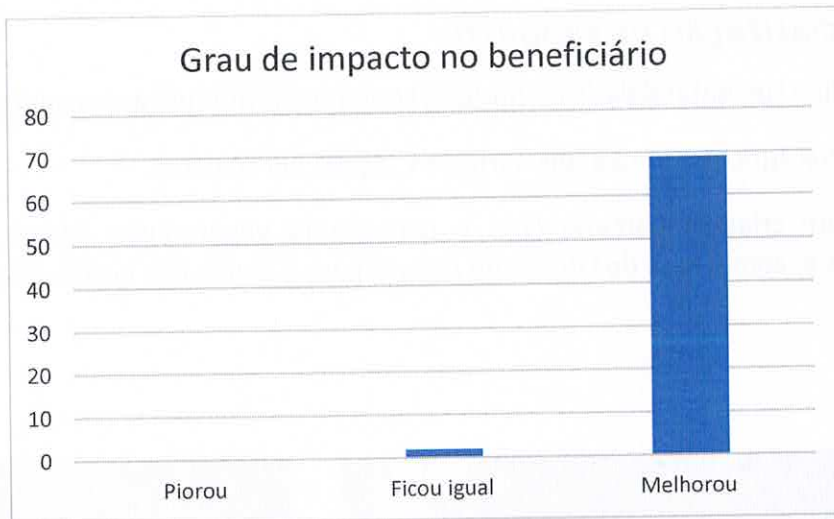
Ao nível do treino de competências pessoais, sociais e profissionais, a avaliação foi realizada de acordo com dois indicadores: grau de satisfação da sessão (1 a 5 – não gostei a gostei muito) e grau de impacto da sessão (1 a 3 – piorou e melhorou).

Seguem os gráficos que representam a avaliação das sessões, quanto ao grau de satisfação da totalidade das sessões avaliadas pelos beneficiários e o grau de impacto destas no estado dos beneficiários, após cada sessão.



De acordo com os dados, no total das 21 sessões, 27 beneficiários classificaram como “gostei” e 44 como “gostei muito”. O que evidencia que estão muito satisfeitos com as sessões.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including a circled 'G' and 'Paulo Henrique'.



Depois da sessão, 2 beneficiários sentiram-se “igual” e, para 69 beneficiários seu estado “melhorou” após cada sessão. O que nos mostra o grande impacto que estas sessões produzem nos beneficiários, que se sentem melhores depois do treino de competências pessoais, sociais e profissionais.

Segue, de seguida a evidência do questionário aplicado por beneficiário, de forma anónima, aplicado no final de cada sessão do programa.

A4 | **PROFES**

Realização de sessão nº 4 / 2020

Data: 9 de 2020

De acordo com aquilo que achou da sessão, faça uma bola em cima do número do boneco que corresponde à sua opinião.

1 (Piorou)	2 (Ficou Igual)	3 (Um pouco Melhorou)	4 (Melhorou)	5 (Muito Melhorou)
				(5)

Depois desta sessão sinto que o meu estado de espírito:

1 (Piorou)	2 (Ficou Igual)	3 (Melhorou)
		(3)

Sugestões:

Atividades

Desenvolvido por

PD SE | **PROFES** 2020

1.5.4 A COMERCIALIZAÇÃO DE PRODUTOS

De forma a garantir a sustentabilidade do projeto, comercializamos produtos agrícolas e de cestaria.

Vendemos produtos agrícolas para a loja agrícola e alguns particulares.


Mais recentemente criamos parceria com o restaurante vegetariano, Raízes, para venda de produtos agrícolas e, com a casa dos doces de Arouca para a venda dos cestos do chá.



2. ATIVIDADES PONTUAIS

2.1 ATIVIDADES DE DIVULGAÇÃO

2.1.1 Atualização do folheto da Associação



A Associação A4 – Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar, inicialmente denominada de Associação de Apoio a Alcoólicos de Arouca, nasceu a partir da vontade de um grupo de pessoas abstinentes, com o objetivo de criar uma estrutura sólida e capaz de ajudar outras pessoas com problemas ligados ao álcool. Fundada em 2017, com o apoio do CLDS 3G (ADRI/MAG) e do Município de Arouca, a Associação A4 tem como objeto social a prevenção, o tratamento e o acompanhamento de indivíduos com problemas ligados ao álcool. Em 2019, a Associação A4 altera o seu nome e estatutos, tornando-se IPSS e abre o seu leque de intervenção a outras temáticas além do alcoolismo.

Fale conosco

Sede: Burgo, 1540-226 Arouca
917 848 216 | 256 135 486
associacaoa4arc@gmail.com
associacaoa4arc.wikispaces.com/website
facebook.com/AssociacaoA4

Associação A4

Acolher
Aceitar
Agir
Adaptar

Oferecemos

Grupo terapêutico
O Grupo Terapêutico Reagir destina-se a pessoas com problemas ligados ao álcool recuperadas e/ou em recuperação. Através das experiências dos indivíduos que compõem este grupo, pretende-se a sensibilização para o tratamento e a prevenção da recaída. São realizadas reuniões quinzenais, em horário pós-laboral com orientação técnica.


Psicologia motivacional
Sensibilização e intervenção motivacional para o tratamento ao alcoolismo. A Associação A4 trabalha em articulação com a Equipa Técnica Especializada de Santa Maria da Feira/ARS Norte e Unidade de Alcoologia de Coimbra/ARS Centro.

Apoio Psicossocial
Apoio psicossocial e apoio jurídico tendo em conta as necessidades/dificuldades apresentadas pelo público-alvo.

Voluntariado
Desenvolvimento de projetos de voluntariado a pessoas que se queiram associar a esta causa. Atualmente decorre o projeto VOAHR que prevê a capacitação para a gestão de voluntariado da nossa associação.

Projeto (re) Colher
Tem como objetivo a reinserção social e profissional de pessoas com problemas ligados ao álcool através da prática agrícola e de cestaria, de uma intervenção individualizada e de um programa de treino (3 S- Ser, Sentir e Saber) que trabalha competências pessoais, sociais e profissionais.

Projeto cofinanciado pelo PO-ISE Portugal 2020 e União Europeia, através do Fundo Social Europeu.




Espaço R
Intervenção psicossocial com jovens com comportamentos desviantes, tendo em vista a alteração comportamental.

Projeto de Intervenção Com Agressores - PICA
Intervenção psicossocial destinada ao reconhecimento comportamental agressivo com o objetivo de fornecer estratégias para alterar comportamentos, promover a igualdade de género e as relações de poder.

Pacote empresas
Ações de sensibilização/informação sobre a temática do alcoolismo.

O Aroma da Integração
A criação e dinamização de uma plantação de ervas aromáticas com vista à venda do cesto aromático, onde se almeja o treino de competências pessoais, laborais e sociais e reinserção profissional de pessoas com problemas ligados ao álcool.



2.1.2

Newsletter, enviada a todos os contactos da A4, com uma periodicidade mensal, com as informações mais relevantes das atividades desenvolvidas, no respetivo mês. Iniciamos esta atividade no mês de setembro de 2020.



Olá!

Esta é a nossa Newsletter. Mensalmente apresentamos diversas atividades relacionadas com produção agrícola e criação - relativas ao projeto (Ry)Café - Projeto cofinanciado pelo POSE, Portugal 2020 e União Europeia, através do Fundo Social Europeu - através da Associação, entre outras informações. Obrigada por estar deste lado!



NEWSLETTER A4



Olá ~ Depois do Halloween? Feliz Halloween! Esta é a newsletter relativa ao mês de Outubro. Obrigada/a por estar deste lado!



Olá!

Esta é a newsletter relativa ao mês de Novembro. Obrigada por estar deste lado!



Olá!

Esta é a newsletter relativa ao mês de dezembro. Obrigada por estar deste lado!



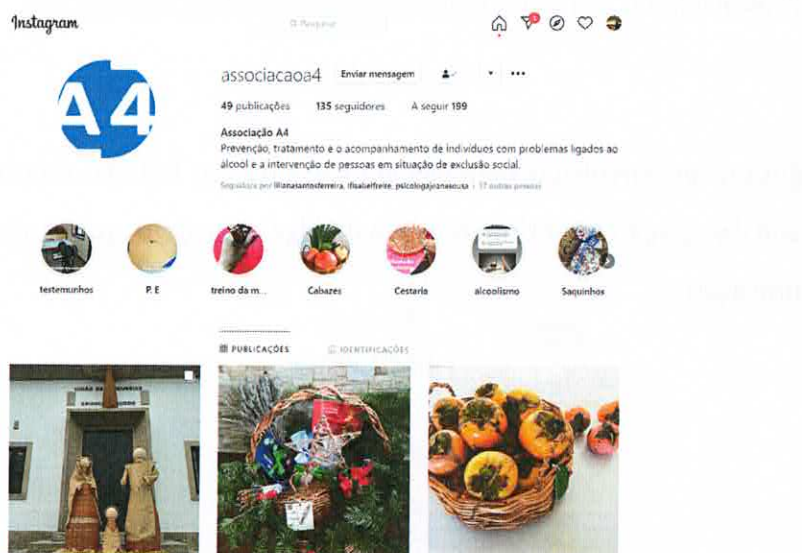
Newsletter A4, de setembro a dezembro

Lu
Paulo
A.

2.1.3 Dinamização das redes sociais (Facebook e Instagram), com uma periodicidade semanal.



Página do Facebook, disponível em: <https://www.facebook.com/AssociacaoA4>



Página do Instagram da Associação, disponível em: <https://www.instagram.com/associacaoa4/>

2.1.4 Atualização do Site, com a introdução de documentação fundamental à sua divulgação, nomeadamente o relatório contas e atividades e o relatório de atividades e orçamento, bem como a folha do projeto (Re)Colher.



Site da Associação A4, disponível em: <https://associacaoa4arc.wixsite.com/website>

2.1.5 Criação de um logotipo (desenvolvido pela Oficina ID) e de um folheto relativo ao projeto (Re)Colher. Iniciamos a sua divulgação e continuaremos a divulgar o projeto, quer através do folheto quer nos meios de comunicação.



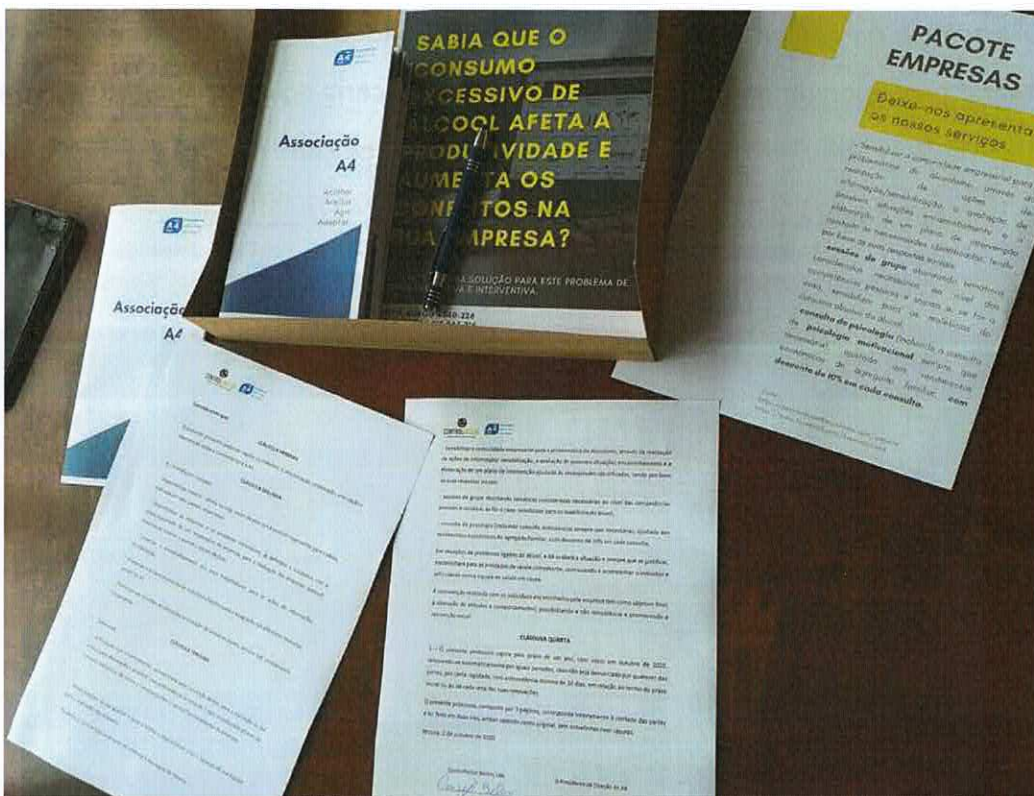
2.1.6 Partilha do testemunho “Percurso e discursos pelo alcoolismo”, disponível na página do Facebook da Associação, no dia 23 de outubro de 2020. O Sr. José Augusto foi acompanhado em consulta de psicologia motivacional, grupo terapêutico e integrado no projeto (Re)Colher onde

Handwritten signatures and initials in blue ink.

desenvolveu a prática da agricultura e de cestaria e, onde adquiriu as competências necessárias para se reintegrar profissionalmente. Esta atividade teve a parceria do Pedro Fontes Fotografia, que gratuitamente, desenvolveu o trabalho de gravação e edição do vídeo. Disponível em: <https://www.facebook.com/1455909497797382/videos/280224376458988>



2.1.7 A criação do Pacote Empresas (pacote que inclui material de divulgação do projeto e da associação), que tem como objetivo a divulgação do projeto (Re)Colher junto do tecido empresarial e, da disponibilização da criação de sessões de informação acerca da problemática do alcoolismo ou outras consideradas pelas entidades, como relevantes. Neste âmbito, realizamos a apresentação na empresa *Controlfactor Belém Lda.*, empresa com a qual celebramos, a 2 de outubro de 2020, um protocolo de colaboração. Este inclui a disponibilização de pele e de meios para a elaboração de etiquetas para identificar os cestos produzidos pela associação e, pela disponibilização da A4 em realizar sessões informativas. Entregamos ainda os folhetos do projeto e os nossos contactos aos colaboradores da empresa.



2.1.8 Reunião com a GNR de Arouca, no dia 2 de outubro de 2020, com o intuito de apresentar os objetivos do projeto e, de conhecer o contexto da problemática do alcoolismo e de problemáticas subjacentes a este problema social, como a violência doméstica.



Registo de Presenças

Data	02/10/2020	
Local	GNR de Arouca	
Assunto	Apresentação da Associação A4	
Entidade	Função	Assinatura
GNR Arouca	Comandante	[assinatura]
Ass. A4	Directora Técnica	[assinatura]
Ass. A4	Sociólogo	[assinatura]

Associação A4 - Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar
Lugar do Soto - Burgo, 4540-226, Arouca
256 135 486 | 917 846 216
associacaoa4arc@gmail.com

[Handwritten signatures and notes in blue ink]

2.1.9 Reunião com o Dr. Rui Abrunhosa e Dr^a Olga Cunha, no dia 23 de setembro, na Universidade do Minho. Esta atividade teve como objetivo dar a conhecer ao meio académico, a existência da Associação, do projeto (Re)Colher, bem como a troca de experiências numa problemática adjacente ao alcoolismo, como a violência doméstica, em particular os ofensores de violência doméstica. Pretendeu-se um trabalho em rede e o entendimento da problemática do alcoolismo, a ser trabalhada também numa vertente holística.



2.2 ATIVIDADES FORMATIVAS

2.2.1 Marketing digital

Relativamente ao projeto de Capacitação para o Investimento Social foi desenvolvida uma ação de capacitação de comunicação e marketing.

Foram realizadas várias sessões (duração 40H) com a participação de Andreia Gonçalves, Joana Brandão e Rafaela Gomes e elaborado um plano de marketing e comunicação.

Esta formação teve como objetivo dotar a equipa com conhecimentos, metodologias e ferramentas para um crescimento sustentável do projeto.

2.2.2 Vitrinismo

Exposição/reposição – Vitrinismo” que decorreu entre 18 e 27 de julho, na sala polivalente da Biblioteca Municipal de Arouca, numa parceria entre a Câmara Municipal de Arouca e o CEARTE – Centro de Formação Profissional para o Artesanato e Património. Teve a duração de 25 horas - segunda-feira (16h00-22h00) e ao sábado (14h00-20h30), num total de quatro sessões.

A formação foi realizada pela Técnica Joana Brandão e Rafaela Gomes.



2.2.3 Parcerias

Magia e fantasia

Em julho como forma de aproveitar a alfazema da quinta do Reguengo, fizemos uma parceria com a Magia e Fantasia que prontamente produziu saquinhos em tecido e em linho para venda. O seu valor reverte na totalidade para a A4. Os saquinhos de tecido com um custo simbólico de 2.50€ e o de linho com um custo de 4.50€.



R'used

Foi realizada uma parceria com a R'used, em agosto, na sua primeira campanha social, com o cesto de chá e de cidreira (custo 10€). No total foram vendidos 30 cestos e o total desta campanha reverteu para a associação.



Controfactor

Foi celebrado um protocolo em outubro com a *Controfactor* que tem como objetivo a disponibilização de restos de pele, máquinas e a vontade certa para nos ajudar a etiquetar os cestos, de forma a criarmos identidade.



Por conseguinte a A4 oferece sessões de grupo abordando temáticas consideradas necessárias ao nível das competências pessoais e sociais e, se for o caso, sensibilizar para os malefícios do álcool e, consulta de psicologia (incluindo consulta motivacional sempre que necessária), ajustada aos rendimentos económicos do agregado familiar, com desconto de 10% em cada consulta.



Restaurante Raízes, em São João da Madeira

A parceria com o Raízes possibilitou a venda de produtos agrícolas e do cesto do chá, de carqueja ou cidreira, também disponível para aquisição neste estabelecimento.



Casa dos doces de Arouca

Foi realizada uma parceria, em outubro, no âmbito da campanha social da R'used e a casa dos doces de Arouca, a venda dos cestos do chá neste emblemático estabelecimento, com o total de 20 cestos vendidos.



[Handwritten signatures and initials in blue ink]

2.2.4 Outras atividades

Montra A4

Foi realizada uma pequena montra, na janela das instalações da A4 resultado dos conhecimentos adquiridos na formação de vitrinismo.



Halloween

No dia de *Halloween* a montra foi decorada com recurso a elementos produzidos na quinta e não vendíveis. Desta forma, foram reutilizadas abóboras para decoração do espaço.



Decoração da A4

A A4 foi decorada com alguns elementos alusivos ao Natal, pela voluntária Neuza Costa, que acolheu este desafio recorrendo a materiais recicláveis.



Cabaz de natal

No dia 1 de dezembro publicitamos o nosso cabaz de natal constituído por: 1 cesto grande; 1 cesto de chá de carqueja com 20 saquinhos de chá; 1 jogo do Mikado ; 1 suculenta; 2 saquinhos (linho e tecido) de alfazema; 1 ramo de alfazema; 1 cesto com chocolates; 1 estrela em vime; 1 voucher para uma massagem de shiatsu; 1 voucher para uma consulta de psicologia; 1 doce de dióspiro.



Foram vendidas rifas, com o custo de 2 estrelas, de vários produtos realizados pela A4. Foi sorteado o vencedor e entregue o cabaz no dia 23 de dezembro.

2.3 CANDIDATURAS (Atividades Complementares)

Com o objetivo de expandir a sua intervenção, a Associação A4 realizou várias candidaturas.

2.3.1 BPI Rural la Caixa

Em junho de 2020, a Associação A4 elaborou a candidatura “O aroma da integração” ao prémio BPI “la Caixa” Rural 2020.

Pretendia uma carrinha e a contratação de um técnico superior para fazer o acompanhamento e monitorização do projeto, nomeadamente o treino de competências pessoais, sociais e profissionais.



O valor solicitado foi de 34 321 00€ do total de 40 332 00€, passou à segunda fase de avaliação, tendo sido realizada uma reunião com os avaliadores, porém não foi aprovada.

2.3.2 VOAHR – Interior

Candidatura submetida a 3 de setembro de 2020 e aprovada em outubro de 2020.

voahr



Voluntariado Organizado para uma
Ação Humanitária de Referência

2.3.3 +CO3SO Emprego – empreendedorismo social

Em setembro de 2020, a Associação A4 apresentou candidatura ao +CO3SO Emprego – empreendedorismo social, com a criação de uma nova resposta - Espaço R – que pretende trabalhar com crianças/jovens com comportamentos desviantes, com o valor da contratação de um posto de trabalho, até 2023, com o total de 57 529 80€.

Candidatura aprovada, numa primeira fase e aguarda decisão final.



DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

Balço
Em 31 de Dezembro de 2020

Montantes expressos em euros

RUBRICAS	Notas	2020	2019
ACTIVO			
Activo não corrente			
Investimentos financeiros	10.2	261,19	62,16
Sub-total		261,19	62,16
Activo corrente			
Inventários	4	47,12	0,00
Caixa e depósitos bancários	10.1	22 827,90	5 721,41
Sub-total		22 875,02	5 721,41
TOTAL DO ACTIVO		23 136,21	5 783,57
FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO			
Fundos Patrimoniais			
Resultados transitados		5 181,93	1 889,59
Sub-total		5 181,93	1 889,59
Resultado líquido do período		10 768,76	3 292,34
Total do fundo do capital	10.3	15 950,69	5 181,93
PASSIVO			
Passivo corrente			
Fornecedores	10.5	1 520,55	0,00
Estado e outros entes públicos	10.6	1 074,06	516,16
Outros passivos correntes	10.7	4 590,91	85,48
Sub-total		7 185,52	601,64
Total do passivo		7 185,52	601,64
TOTAL DO CAPITAL PRÓPRIO E DO PASSIVO		23 136,21	5 783,57

Arouca, 15 de Março de 2021

A Contabilista Certificada

Isabel Duarte Correia
CC n.º 92001

A Direção

Joaquim de Pinho Lúcio
Isabel Duarte Correia
Paula Patrícia Almeida
Gracinda Fernandes

Demonstração dos Resultados por Naturezas
Período findo em 31 de Dezembro de 2020

Montantes expressos em euros

RENDIMENTOS E GASTOS	Notas	2020	2019
Vendas e serviços prestados	5	5 023,57	1 650,41
Subsídios, doações e legados à exploração	7	93 550,05	20 947,74
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	4	-1 646,00	0,00
Fornecimentos e serviços externos	10.4	-43 223,08	-6 065,60
Gastos com o pessoal	8	-45 517,39	-14 340,71
Outros rendimentos	5	2 584,61	1 100,50
Outros gastos	10.8	-3,00	0,00
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		10 768,76	3 292,34
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		0,00	0,00
Imparidade de investimentos depreciables/amortizáveis (perdas/reversões)		0,00	0,00
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		10 768,76	3 292,34
Juros e rendimentos similares obtidos		0,00	0,00
Juros e gastos similares suportados		0,00	0,00
Resultado antes de impostos		10 768,76	3 292,34
Imposto sobre o rendimento do período	6	0,00	0,00
Resultado líquido do período		10 768,76	3 292,34

Arouca, 15 de Março de 2021

A Contabilista Certificada

Alminda Duarte Sousa
 CC n.º 92001

A Direção

Jorge de Paulo Duarte
Fátima Isabel Duarte Almeida
Paulo António da Silva Rodrigues
Carolina Gonçalves

Demonstração dos Resultados por Funções
Período findo em 31 de Dezembro de 2020

Montantes expressos em euros

RUBRICAS	NOTAS	Projeto Recolher	Grupo Reagir	Intervenção Psicoeducativa	PERIODOS	
					2020	2019
Vendas e serviços prestados	5	2 986,57	43,50	1 993,50	5 023,57	1 650,41
Custos das vendas e dos serviços prestados	4, 8 e 10.4	-38 749,03	-25 818,72	-25 818,72	-90 386,47	-20 406,31
Resultado bruto		-35 762,46	-25 775,22	-23 825,22	-85 362,90	-18 755,90
Outros rendimentos	5 e 7	35 376,08	30 379,29	30 379,29	96 134,66	22 048,24
Outros gastos	10.8	0,00	0,00	-3,00	-3,00	0,00
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		-386,38	4 604,07	6 551,07	10 768,76	3 292,34
Resultado antes de impostos		-386,38	4 604,07	6 551,07	10 768,76	3 292,34
Imposto sobre o rendimento do período	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Resultado líquido do período		-386,38	4 604,07	6 551,07	10 768,76	3 292,34

Arouca, 15 de Março de 2021

A Contabilista Certificada

etouze Duval Dumit
CC n.º 92001

A Direção

Jorge de Faria Silva
Abel Duarte Ferreira
Fraça Cunha de Sá Rodrigues
Graciana Fernandes

Demonstração dos Fluxos de Caixa
Período findo em 31 de Dezembro de 2020

Montantes expressos em euros

RUBRICAS	NOTAS	DATAS	
		2020	2019
<u>Fluxo de caixa das atividades operacionais</u>			
Recebimentos de clientes e utentes		5 023,57	1 650,41
Pagamentos de subsídios		0,00	0,00
Pagamentos a fornecedores		-41 644,59	-6 065,60
Pagamentos ao pessoal		-27 611,39	-9 989,75
Caixa gerada pelas operações		-64 232,41	-14 404,94
Pagamento/recebimento do imposto sobre o rendimento		0,00	0,00
Outros recebimentos/pagamentos		80 672,96	17 188,06
Fluxos de caixa das atividades operacionais (1)		16 440,55	2 783,12
<u>Fluxos de caixa das atividades de investimento</u>			
Pagamentos respeitantes a:			
Ativos fixos tangíveis		0,00	0,00
Investimentos financeiros		0,00	0,00
Recebimentos provenientes de:			
Investimentos financeiros		-184,06	-51,80
Juros e rendimentos similares		0,00	0,00
Fluxos de caixa das atividades de investimento (2)		-184,06	-51,80
<u>Fluxos de caixa das atividades de financiamento</u>			
Recebimentos provenientes de:			
Doações		850,00	1 100,50
Fluxo de caixa das atividades de financiamento (3)		850,00	1 100,50
Varição de caixa e seus equivalentes (1+2+3)		17 106,49	3 831,82
Caixa e seus equivalentes no início de período		5 721,41	1 889,59
Caixa e seus equivalentes no fim de período	10.1	22 827,90	5 721,41

Arouca, 15 de Março de 2021

A Contabilista Certificada

Dominica Duarte Ferreira
 CC n.º 92001

A Direção

Joaquim de Pinho Duarte
António Manuel Duarte Ferreira
Isabel Cristina da Silva Rodrigues
Carolina Maria Joana Cardoso
Isabel

Demonstração das Alterações nos Fundos Patrimoniais

Demonstração das Alterações nos Fundos Patrimoniais no período 2019

Montantes expressos em euros

Descrição	NOTAS	Fundos	Resultados transitados	Outras variações nos fundos patrimoniais	Resultado líquido do período	Total
POSIÇÃO NO INÍCIO DO PERÍODO 2019		0,00	647,50	0,00	1 242,09	1 889,59
ALTERAÇÕES NO PERÍODO						
Outras alterações reconhecidas nos fundos patrimoniais			1 242,09	0,00	1 242,09	0,00
			1 242,09	0,00	1 242,09	0,00
RESULTADO LÍQUIDO DO PERÍODO					3292,34	3292,34
RESULTADO INTEGRAL					2050,25	2050,25
OPERAÇÕES COM INSTITUIDORES NO PERÍODO						
POSIÇÃO NO FIM DO ANO 2019	10.3	0,00	1 889,59	0,00	3292,34	5181,93

Demonstração das Alterações nos Fundos Patrimoniais no período 2020

Montantes expressos em euros

Descrição	NOTAS	Fundos	Resultados transitados	Outras variações nos fundos patrimoniais	Resultado líquido do período	Total
POSIÇÃO NO INÍCIO DO PERÍODO 2020	10.3	0,00	1 889,59	0,00	3 292,34	5 181,93
ALTERAÇÕES NO PERÍODO						
Outras alterações reconhecidas nos fundos patrimoniais			3 292,34	0,00	3 292,34	
			3 292,34	0,00	3 292,34	
RESULTADO LÍQUIDO DO PERÍODO					10768,76	10768,76
RESULTADO INTEGRAL					7476,42	7476,42
OPERAÇÕES COM INSTITUIDORES NO PERÍODO						
POSIÇÃO NO FIM DO ANO 2020	10.3	0,00	5 181,93	0,00	10768,76	15950,69

Arouca, 15 de Março de 2021

A Contabilista Certificada

Monica Duarte Correia
CC n.º 92001

A Direção

Jorge de Pinho Simões
Isabel Duarte Correia
Paula Cristina da Silva Rodrigues
Gracinda Jani Lopes Cardoso
Luís

Anexo

2020

1. Identificação da Entidade

A Associação A4 – Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar, com o número de identificação fiscal 514456930, tem a sua sede no Lugar do Soto, 4540-226 BURGO AROUCA.

A Associação A4 é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), cujo objeto social é a prevenção, o tratamento e acompanhamento de indivíduos com problemas ligados ao álcool e pessoas em situação de vulnerabilidade social.

2. Referencial contabilístico de preparação das demonstrações financeiras

As demonstrações financeiras foram preparadas de acordo com o disposto na Norma Contabilística e de Relato Financeiro para as Entidades do Sector Não Lucrativo (NCRF – ESNL), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 36-A/2011 de 9 de Março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 98/2015 de 12 de junho. O referido Decreto-Lei menciona que o Sistema de Normalização Contabilística para Entidades do Setor Não Lucrativo é composto pelos seguintes instrumentos:

- ✓ Bases para a apresentação de demonstrações financeiras (BADF);
- ✓ Modelos de demonstrações financeiras (MDF) - Portaria n.º 220/2015 de 24 de julho;
- ✓ Códigos de contas (CC) - Portaria n.º 218/2015 de 24 de julho;
- ✓ Norma contabilística e de relato financeiro para entidades do setor não lucrativo (NCRF-ESNL) – Aviso n.º 8259/2015 de 29 de julho;
- ✓ Normas interpretativas (NI).

3. Políticas contabilísticas, alterações nas estimativas contabilísticas e erros

3.1. Políticas contabilísticas

As demonstrações financeiras foram preparadas no pressuposto da continuidade e do acréscimo, tendo como principal base de mensuração o custo histórico. Outras políticas contabilísticas aplicadas na elaboração das demonstrações financeiras da entidade são as seguintes:

- ✓ Consistência na apresentação;
- ✓ Materialidade e agregação;
- ✓ Não compensação;
- ✓ Informação comparável.

3.2. Alterações nas estimativas contabilísticas e erros

Não se verificaram quaisquer efeitos resultantes da alteração voluntária em políticas contabilísticas.

4. Inventários

Os inventários estão valorizados pelo custo de aquisição, incluindo os custos com transportes. A fórmula de custeio é o FIFO (*first in first out*) em sistema de inventário intermitente.

Descrição	2020 MatPr	2019 MatPr
Saldo inicial	0,00	0,00
Compras	1 693,12	0,00
Inventário final	47,12	0,00
Gasto no exercício	1 646,00	0,00

5. Rendimentos e gastos

Para o período de 2020 e 2019 foram reconhecidos os seguintes rendimentos:

Vendas e Prestações de Serviços:

Descrição	2020	2019
Vendas		
Cestos	304,88	0,00
Produtos Agrícolas	1 898,69	390,41
Prestação de serviços		
Quotizações	870,00	670,00
Consultas Psicologia	1 950,00	590,00
Total	5 023,57	1 650,41

Outros Rendimentos:

Descrição	2020	2019
Rendimentos Suplementares		
Outros rendimentos suplementares	2 580,00	1 100,50
Rendimentos em investimentos financeiros	4,61	0,00
	2 584,61	1 100,50

6. Impostos sobre o rendimento

As atividades desenvolvidas durante o ano de 2020 não foram passíveis de tributação sobre o rendimento.

7. Subsídios do governo e entidades públicas

A 31 de dezembro de 2020 e 2019, a Entidade tinha os seguintes saldos nas rubricas do “Subsídios, doações e legados à exploração”:

Descrição	2020	2019
Subsídios de Entidades Públicas		
IGFSS	52 581,37	6 069,00
IEFP	9 451,37	4 078,74
Município de Arouca	30 367,31	10 500,00
Juntas de Freguesia	300,00	300,00
Doações		
Donativos (Particulares)	850,00	0,00
Total	93 550,05	20 947,74

8. Benefícios dos empregados

Em 31 de Dezembro de 2020, a Associação A4 tinha os seguintes funcionários: uma psicóloga, uma socióloga e um trabalhador não qualificado da agricultura. Este último, foi contratado ao abrigo do programa Contrato Emprego Inserção. Durante o ano, participaram, ainda, na atividade da associação, três pessoas ao abrigo do programa Contrato Emprego-Inserção.

Os Órgãos Sociais da Entidade não auferem qualquer remuneração, de acordo com os estatutos e legislação aplicável às IPSS.

Os gastos reconhecidos no período com os trabalhadores foram os seguintes:

Descrição	2020	2019
Vencimentos mensais	22 821,79	6 720,00
Subsídio férias	2 920,25	0,00
Subsídio natal	1 753,44	564,60
Subsídio alimentação	2 856,00	1 200,00
Outros subsídios	298,08	0,00
Bolsa complementar	7 758,23	3 183,94
Encargos sobre as Remunerações	6 147,25	1 629,50
Seguros de Acidentes no Trabalho	962,35	1 042,67
Total	45 517,39	14 340,71

9. Divulgações exigidas por outros diplomas legais

Nos termos dos DL n.º 534/80, de 17 de Novembro e DL n.º 411/91, de 17 de Outubro, a Entidade, à data de encerramento das contas do período de 2020, tem a sua situação regularizada perante a Segurança

Social, tal como relativamente à Administração Tributária, não existindo, por isso, qualquer dívida em mora ao Estado e/ou outros entes públicos.

10. Outras informações

De forma a uma melhor compreensão das restantes demonstrações financeiras, são divulgadas as seguintes informações:

10.1. Caixa e depósitos bancários

A rubrica de “Caixa e depósitos bancários” apresentava, a 31 de Dezembro de 2020 e de 2019, os seguintes saldos:

Descrição	2020	2019
Caixa	382,52	4,26
Depósitos à Ordem	22 445,38	5 717,15
Total	22 827,90	5 721,41

10.2. Investimentos Financeiros

Decomposição das aplicações financeiras incluídas nas contas de outros activos financeiros a 31 de Dezembro de 2020 e de 2019.

Descrição	2020	2019
Fundos de Compensação do Trabalho	261,19	62,16
Total	261,19	62,16

10.3. Fundos Patrimoniais

Nos “Fundos Patrimoniais” ocorreram as seguintes variações:

Descrição	Saldo em 01/01/2020	Aum/Dimin	Saldo em 31/12/2020
Resultados transitados	1 889,59	3 292,34	5 181,93
Resultado líquido do período	0,00	0,00	10 768,76
Total	1 889,59	3 292,34	15 950,69

10.4. Fornecimentos e serviços externos

A repartição dos “Fornecimentos e serviços externos” nos períodos findos de 2020 e 2019 foi a seguinte:

Descrição	2020	2019
Serviços especializados	40 458,96	5 017,10
Materiais	1 978,00	524,34
Energia e fluidos	174,95	25,50
Serviços diversos	611,17	498,66
Total	43 223,08	6 065,60

10.5. Fornecedores

A rubrica “Fornecedores” tinha, a 31 de Dezembro de 2020 e 2019, os seguintes saldos:

Descrição	2020	2019
Fornecedores c/c		
Valeconsultores	1 230,00	0,00
ARC Net	290,55	0,00
Total	1 520,55	0,00

10.6. Estado e Outros Entes Públicos

Em 31 de Dezembro de 2020 e 2019, a rubrica de “Estado e Outros Entes Públicos” apresentava a seguinte decomposição:

Descrição	2020	2019
Passivo		
Retenções do Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Singulares (IRS)	282,00	132,00
Imposto sobre o valor acrescentado (IVA)	23,74	0,00
Contribuições para Segurança Social	745,92	372,96
Outros Impostos e Taxas (FCT/FGCT)	22,40	11,20
Total	1 074,06	516,16

10.7. Outros passivos correntes

Em 31 de Dezembro de 2020 e 2019, a rubrica “Outros passivos correntes” apresentava os seguintes saldos:

Descrição	2020	2019
Pessoal – Remunerações a pagar	4 403,41	85,48
Outros credores diversos	187,50	0,00
Total	4 590,91	85,48

10.8. Outros gastos

Em 31 de Dezembro de 2020 e de 2019, a rubrica “Outros gastos” tinha a seguinte distribuição:

Descrição	2020	2019
Outros gastos		
Outros gastos não especificados	3,00	0,00
Total	3,00	0,00

10.9. Acontecimentos após a data do Balanço

Tendo por base o pressuposto da continuidade, à data atual, após encerramento do período e até à elaboração do presente Anexo, não é possível prever, quais as implicações da pandemia do Covid-19 nas Demonstrações Financeiras de 31 de Dezembro de 2020.

Não se registaram quaisquer outros eventos ou factos suscetíveis de modificar a situação divulgada nas contas da Entidade.

Arouca, 15 de Março de 2021

A Contabilista Certificada:

Almira Duarte Ferreira
CC n.º 92001

A Direção:

Jorge de Pinho Duarte
Fátima Isabel Duarte Ferreira
Paula Cristina de Sá Rodrigues
Francisco José Loureiro Cardoso
[Assinatura]