



Associação A4

Acolher, Aceitar

Agir, Adaptar

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS 2021

ASSOCIAÇÃO A4  
ACOLHER, ACEITAR,  
AGIR, ADAPTAR

LUGAR DO SOTO,  
BURGO 4540 – 226  
AROUCA

**ÍNDICE**

Informações Gerais..... 2  
 Relatório de Atividades..... 2  
 1. ATIVIDADES REGULARES..... 2  
   1.1 Grupo (Re)Agir ..... 2  
   1.2 Intervenção psicoeducativa/motivacional..... 2  
   1.3 Projeto PICA – Projeto de Intervenção com Agressores ..... 2  
   1.3 Espaço R ..... 2  
     1.3.1 Divulgação do projeto..... 3  
     1.3.2 Intervenção individualizada ..... 4  
     1.3.3 Intervenção grupal..... 4  
   1.4 Voluntariado – Projeto VOAHR..... 5  
   1.5 Projeto (Re)Colher ..... 5  
     1.5.1 Da 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 ..... 18  
     1.5.4 A comercialização de produtos..... 33  
 2. ATIVIDADES PONTUAIS..... 34  
   2.1 Atividades de divulgação ..... 34  
   2.2 Participação formativa ..... 39  
   2.3 Outras Atividades..... 40  
   2.4 Participação noutros projetos ..... 42  
     “Rural Employability Network” ..... 42  
     LAR - Liderar, Aproximar, Revitalizar ..... 43  
   2.5 CANDIDATURAS (Atividades Complementares) ..... 44  
 Demonstrações Financeiras..... 46  
 Parecer Conselho Fiscal ..... 59

## INFORMAÇÕES GERAIS

O ano de 2021 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, recriação histórica e feira das colheitas 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

Iniciamos no dia 23/04/2021 e foram realizadas 15 sessões do Grupo Terapêutico. Esperávamos a realização quinzenal, com uma média de 10 elementos (número de participantes do grupo), no entanto tivemos a presença de uma média de 5 pessoas.

#### 1.2 Intervenção psicoeducativa/motivacional

Foram realizadas 136 consultas de psicologia. A teleconsulta não se ajusta a este público-alvo, uma vez que não têm competências digitais nem os meios necessários.

#### 1.3 Projeto PICA – Projeto de Intervenção com Agressores

A A4 acompanhou no ano de 2021, 20 agressores de violência doméstica encaminhados pela DGRSP.

#### 1.3 Espaço R

O espaço R, iniciou no dia 1 de junho de 2021 e tem com o objetivo a Prevenção, acompanhamento, orientação e intervenção com jovens que se encontrem em situação de vulnerabilidade ou vivenciem conflitos/fragilidades a vários domínios: social, escolar, familiar, pessoal e emocional, limitando o seu funcionamento, desenvolvimento, saúde e bem-estar. O público alvo, são crianças e jovens, com idades compreendidas entre 6 e 18 anos (3 grupos: 6 aos 10; 11 aos 14; dos 15 aos 18). O objetivo é criar oportunidades de desenvolvimento de habilidades/competências pró-sociais – promovendo o desenvolvimento de comportamentos adequados

Este projeto prevê a intervenção em três eixos:

#### 1) Intervenção individualizada

- Intervenção a nível cognitivo e comportamental;
- Reconhecimento do problema e motivação para a mudança comportamental;

- Estratégias que visam promover um maior nível de autonomia, autoestima, autoeficácia, maior controlo emocional; capacidade de empatia; e coesão familiar; resolução de conflitos;

## 2) Intervenção grupal - Treino de competências pessoais e sociais

- Através do recurso a dinâmicas, são trabalhados vários aspetos como a comunicação, relacionamento interpessoal, emoções, distorções cognitivas, crenças;
- Dotar os jovens de conhecimentos e competências para a resolução de problemas e conflitos, relações com outros, pressão de pares e maior autonomia, autoestima e autoeficácia

## 3) Recurso à prática desportiva

- A prática desportiva permite trabalhar desenvolver competências sociais: pertença ao grupo de pares, criação de vínculo sociais e suporte social, envolvimento social através de vivências positivas; gestão de conflitos com os pares; desenvolver competências pessoais: autoestima, autoconfiança, autonomia, resistência à frustração;
- Valorizar as capacidades dos jovens para alcançar a mudança;
- Aproveitar e explorar as respostas concelhias já existentes e presentes no nosso território, nomeadamente os desportos de natureza e por outro, aliar-se a necessidade de adrenalina e desafio constante tão característica desta faixa etária.

Numa fase inicial do projeto, foram elaborados os materiais para divulgação do projeto (ex: logótipo, cartaz, flyers), bem como materiais para encaminhamento/sinalizações, registos de atividades, inquéritos de satisfação, consentimentos para intervenção psicológica e intervenção grupal e materiais de intervenção.

### 1.3.1 DIVULGAÇÃO DO PROJETO

Ao nível da divulgação do projeto, foram distribuídos flyers e cartazes por sítios estratégicos do concelho, nomeadamente Agrupamento de escolas de Arouca e Escariz, Farmácia de Santo António, Farmácia Gomes de Pinho, Farmácia Brandão Alves, Centro de Estudos Explica-me, Centro de estudos Palavras D'Atenção, Padarias, Supermercados.

Procedeu-se, igualmente, ao envio de emails de divulgação a entidades e técnicos que trabalham com a população-alvo do projeto, bem como à divulgação nas redes sociais da Associação A4.

Foram também distribuídos aos membros da CPCJ (modalidade restrita e alargada) flyers para distribuição nas entidades competentes em matéria de infância de juventude;

Posteriormente, foram agendadas reuniões de articulação com instituições – apresentar o projeto,



#### Para quem?

Jovens, dos 6 aos 18 anos, que procurem melhorar aspetos como:

- autonomia
- autoestima
- controlo e gestão das emoções
- gestão de conflitos
- formas de comunicação
- relações interpessoais
- cidadania
- entre outros!

#### O que se pretende?

Acompanhamento, orientação e intervenção aos jovens que se encontrem em situação de vulnerabilidade ou vivenciem conflitos em vários domínios: social, escolar, familiar e pessoal, visando o seu funcionamento, desenvolvimento, saúde e bem-estar.

#### Objetivo

Dotar os jovens de ferramentas que lhes permitam trabalhar as suas competências, promovendo o desenvolvimento de comportamentos adequados, os quais contribuam para a sua saúde e bem-estar.

#### Como?



Para mais informações:  
917846216  
associacao4arc@gmail.com



quem pode participar, como proceder às sinalizações – com vista à referência de crianças merecedoras da intervenção do Espaço R.



---

### 1.3.2 INTERVENÇÃO INDIVIDUALIZADA

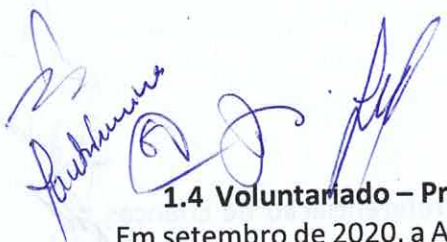
Frequentaram consulta de psicologia individual 16 crianças/jovens no ano de 2021, com idades compreendidas entre os 7 e 17 anos, na sua maioria adolescentes.

---

### 1.3.3 INTERVENÇÃO GRUPAL

No âmbito da parceria realizada com a sala de estudo “Explica-me”, 73 crianças/jovens estão inscritas para a intervenção grupal – treino de competências pessoais e sociais. Todas as crianças inscritas realizaram uma avaliação inicial, com vista à identificação e definição das competências que serão alvo de estimulação, em articulação com temáticas identificadas pelo centro de explicações e formação de línguas Explica-me. O treino de competências teve início na segunda semana de Janeiro de 2022.





#### 1.4 Voluntariado – Projeto VOAHR

Em setembro de 2020, 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 VOAHR 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.

No ano de 2021 foi realizado um plano de gestão de voluntariado, entregue à entidade promotora para validação, em Março de 2021, que tem como objetivos: 1) planear; 2) organizar o programa de gestão de voluntariado; 3) elaborar perfis de posto e recrutamento 4) a entrevista e seleção de voluntários; 5) preparação; 6) supervisão; 7) avaliação e reconhecimento.

Este é um instrumento precioso para a A4 pois tem estruturado todo o processo relativo a um voluntario organizado.

#### 1.5 Projeto (Re)Colher

Ao longo do ano de 2021, o projeto (Re)Colher acompanhou 103 pessoas nas diferentes valências e integrou profissionalmente, até ao final de 2021, 40 beneficiários.

Foram utilizados dois espaços para cultivo: a Quinta do Reguengo 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.

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.

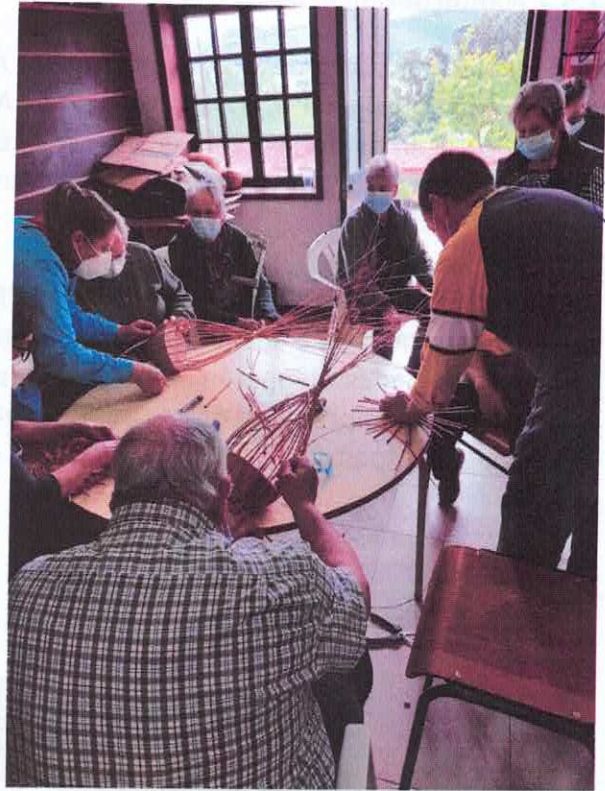
---

##### 1.5.1 DA PRÁTICA AGRÍCOLA E CONFEÇÃO DE BENS ALIMENTARES

Foi desenvolvido um Workshop de cestaria e ervas aromáticas com colaboração dos utentes do Centro de Dia do Burgo, no dia 2 de junho de 2021. A apresentação das ervas aromáticas foi realizada pela Mariana, da Loja Agrícola, e a cestaria foi apresentada pelo Sr. Paulo (colaborador da A4).



*Handwritten signature and scribbles in the top right corner.*



### 1.5.2 Plantações diversas

Ao longo do ano, foram várias as plantações realizadas na quinta do Reguengo e no espaço de cultivo, cedido pela junta, ao lado da sede da A4. Durante o ano fizemos 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 e feijão preto.

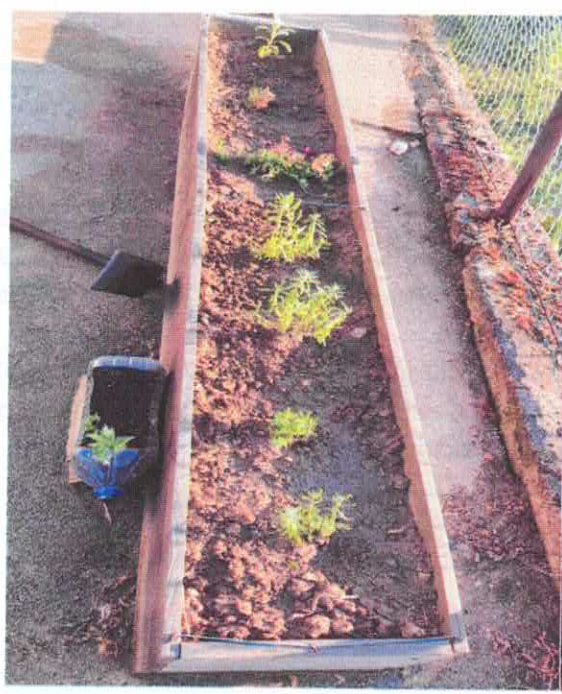
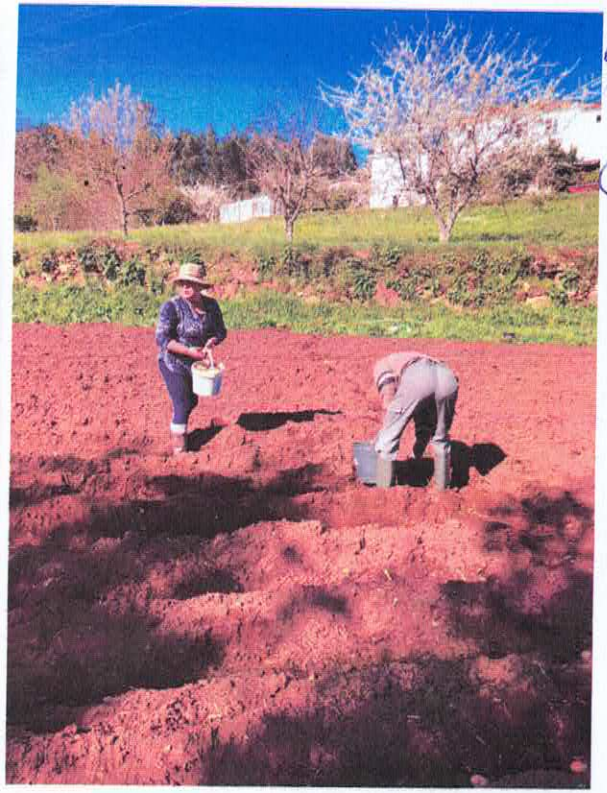
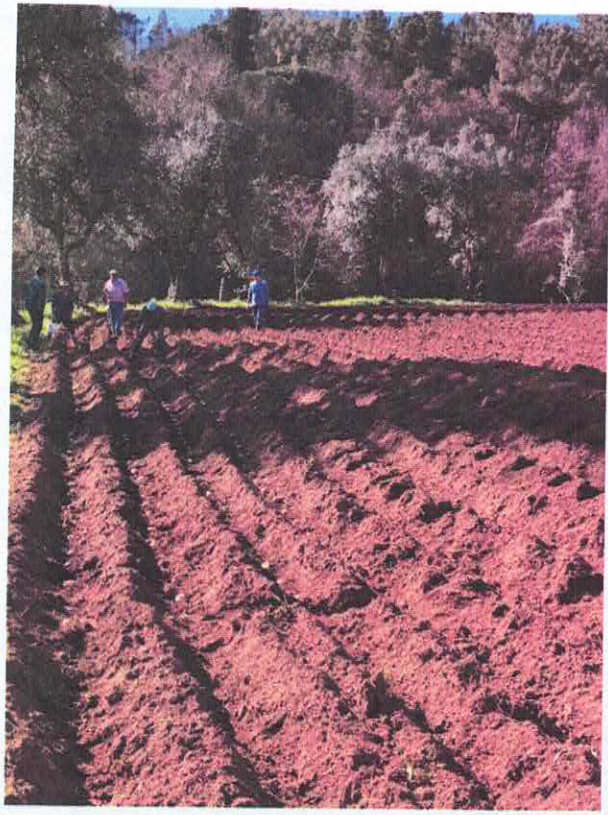
Também continuamos a realização de um canteiro de ervas aromáticas (salsa, coentros, alfazema, tomilho) nas instalações da A4, de forma a podermos não só vender, mas mostrar os benefícios da utilização destas ervas na alimentação, diminuindo a ingestão de sal.

Foram estimuladas 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 entreaajuda a organização, fundamentais na prática laboral.

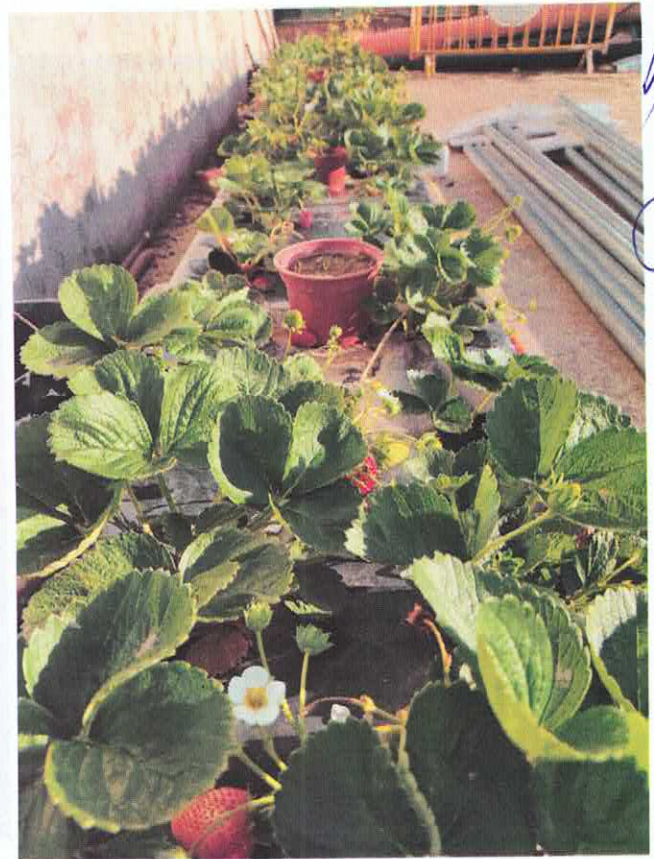




*Handwritten signature and scribbles*



*Handwritten signature and initials in blue ink.*



### **1.5.2 ARTESANATO: DA TRADIÇÃO À INOVAÇÃO**

#### **Oficinas de cestaria**

Foram realizadas 2 oficinas de cestaria 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 3 pessoas.

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.

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

**A4** Associação de  
Agricultores  
Ruralistas

Registo de presenças

Temática: OFICINA DE CESTARIA

Data: 19/06/2021 Local: Associação A4

Presenças

*Oficina Cestas Santos de Junho  
Realizado pelas técnicas Absolutas  
para o Espaço de Saneamento*

Nome das técnicas: Mónica Fernandes

Notas:

PR 151 2020

**A4** Associação de  
Agricultores  
Ruralistas

Registo de presenças

Temática: OFICINA DE CESTARIA

Data: 19/06/2021 Local: Associação A4

Presenças

*Oficina Cestas Santos de Junho  
Realizado pelas técnicas Absolutas  
para o Espaço de Saneamento*

Nome das técnicas: Mónica Fernandes

Notas:

PR 151 2020

**Atividade dos santos populares.**

No âmbito da comemoração dos Santos Populares, no dia 24 de junho de 2021, dinamizamos a atividade dos santos populares, com uma oficina de cestaria. Criamos um cesto e fizemos flores em papel, de forma a assinalar esta data e sobretudo com o intuito de assinalar a importância do trabalho em rede, com os parceiros da A4, fundamentais para o desenvolvimento do projeto (Re)Colher.



2023



Projeto  
Zelando  
2023





*Luís Pereira*  
②  
①

### Construção de uma cruz em vime

No âmbito da comemoração da Páscoa, os beneficiários da A4 e um conjunto de voluntários realizaram uma cruz em vime (com 4 metros), durante o mês de março de 2021. O desafio foi lançado pela União de Freguesias Arouca e Burgo, e prontamente aceite. O resultado esteve exposto no Mosteiro de Arouca. Esta atividade permitiu maior visibilidade para a prática de cestaria e, por conseguinte, para o trabalho realizado no projeto (Re)Colher.



22.  
Luz  
Arouca  
Arouca

### Construção de arcos em vime

O desafio foi-nos proposto pelo município, em agosto de 2021, para em conjunto, com o Espaço Sénior de Arouca, construir elementos decorativos, de forma a assinalar a feira das colheitas, que devido ao Covid, não se realizou, mais um ano.



### Realização do jogo do Mikado das Emoções em vime.

Foi-nos pedido como lembrança para as escolas em Arouca, de forma a assinalar o dia mundial da criança, 1 de junho. Esta atividade envolveu a mobilização de um conjunto de voluntários para a realização dos Mikados.



### Realização de “Saquinhos bordados de alfazema”

Estes saquinhos tem como objetivo não só desenvolver competências, através da arte do bordado, mas também utilizar alfazema, produzida na quinta do Reguengo. O Objetivo é a valorização pessoal e profissional, e a posterior venda do produto.



*Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large 'S' and other illegible marks.*

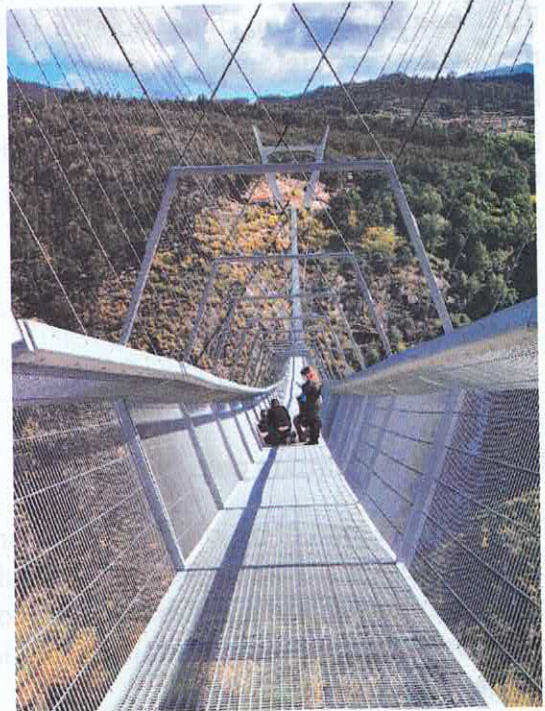
### Reportagem realizada pelo Porto Canal.

No dia 10 de março, os jornalistas do Porto Canal visitaram a Associação com o intuito de realizar uma reportagem relacionada com a cestaria. Esta reportagem foi transmitida no dia 24 de março.



### Sessão de treino de competências emocionais (7 de maio e 30 de abril de 2021)

Realizado em 2 dias (2 grupos) com o intuito de partilhar ferramentas acerca da gestão emocional, com 11 participantes.



### Feira dos Produtos do Campo e Artesanato – Arouca.

Nos dias 4, 11 e 18 de julho, 12, 20 e 26 setembro e 10 de outubro, os colaboradores da Associação A4 participaram na Feira dos Produtos do Campo e Artesanato, a convite da Presidente da Câmara, Dr.ª Margarida Belém. Foram expostos e vendidos os produtos realizados, tais como cestos e saquinhos de alfavaca. Esta participação mostrou-se muito importante, não só para vendas, mas sobretudo para a sensibilização da doença do alcoolismo e para projeção do trabalho desenvolvido pela A4, particularmente com o projeto (Re)Colher.





### Participação atividade escola

No dia 17 de novembro, os colaboradores da A4 foram realizar uma oficina de cestaria, na escola básica de Rossas. O objetivo, foi a comemoração do dia mundial da criatividade, através da partilha da arte da cestaria e de bordados com as crianças. A estimulação de práticas tradicionais e o envolvimento da e na comunidade mostrou-se extremamente enriquecedora.

*Handwritten signature and initials*



**Realização de produtos (porta-chaves, objetos decorativos para o Natal, etc) em macramé.** No âmbito da criação de novos produtos, desenvolvemos artigos em macramé, no sentido de amplificar os saberes e a oferta.



*S. S. S. S. S.*

**Parceria com A Avozinha – Artesanato e Alojamento Local:** realização de cestos para o pão, foi uma das parcerias realizadas.



**Realização de suportes com paletes para as plantas e zona de leitura da Associação A4.** A reutilização e o reaproveitamento fazem parte das práticas da Associação e do desenvolvimento da criatividade dos nossos colaborados e beneficiários.



**Dia da Mãe**

Realização de cestos com flores, em parceria com a Magia das Flores.



## Cestos para o pão

Realização de cestos de exposição de pão, em parceria com o café *Alpha*.



### 1.5.3 INCLUSÃO: EU, O GRUPO E A COMUNIDADE

#### Grupo terapêutico

Iniciamos no dia 23/04/2021 e foram realizadas 15 sessões do Grupo Terapêutico. Esperávamos a realização quinzenal, com uma média de 10 elementos (número de participantes do grupo), no entanto tivemos a presença de uma média de 5 pessoas.

| VERDADES                                                           | MITOS                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| O consumo de café não ajuda a diminuir a taxa de álcool no sangue. | O consumo de álcool ajuda a superar o cansaço.                                   |
| O álcool não melhora o desempenho sexual.                          | O álcool aquece.                                                                 |
| Misturar álcool com medicação pode ser perigoso.                   | O álcool facilita nas relações sociais.                                          |
| O álcool não é um bom digestivo.                                   | Beber álcool só aos fins-de-semana não tem consequências negativas no organismo. |
| O consumo de álcool pode trazer diversos problemas.                | O álcool dá força.                                                               |
| O álcool não mata a sede.                                          | Beber pouco não afeta as capacidades para conduzir.                              |

Sessão de Grupo Terapêutico n.º 1/2021

|                    |                                                                        |       |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|-------|
| Data:              | 28.04.2021                                                             | 19h00 |
| Local:             | Sede Associação A4                                                     |       |
| Temática abordada: | Apoio mútuo                                                            |       |
| Presenças:         | Herminda Saldanha Al<br>José Augusto Soares Oliveira<br>Agostinho Y... |       |

Sessão de Grupo Terapêutico n.º 2 / 2021

|                    |                                                                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data:              | 02.05.2021                                                                                                                |
| Local:             | Sede Associação A4                                                                                                        |
| Temática abordada: | H. 125 - 12 - 125/125                                                                                                     |
| Presenças:         | José Augusto Soares Oliveira<br>Luís Soares Pinho<br>António dos Santos Moreira<br>Agostinho Y...<br>Herminda Saldanha Al |

Sessão de Grupo Terapêutico n.º 3 / 2021

|                    |                                                                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data:              | 21.05.2021                                                                                                          |
| Local:             | Sede Associação A4                                                                                                  |
| Temática abordada: | Consequências do álcool                                                                                             |
| Presenças:         | Luís Soares Pinho<br>José Augusto Soares Oliveira<br>Herminda Saldanha Al<br>Agostinho Y...<br>Herminda Saldanha Al |

## CONSEQUÊNCIAS DO ALCOOL

- ✓ Dificuldades de autocuidado
- ✓ Conflitos familiares
- ✓ Conflitos laborais
- ✓ Estigma
- ✓ Conflitos interpessoais
- ✓ Perdas económicas
- ✓ Desemprego
- ✓ Baixa autoestima e autoconfiança
- ✓ Acidentes
- ✓ Doenças
- ✓ Morte

*E. Fernandes*

*Handwritten notes and signatures in the top right corner of the page.*

**Grupo Terapêutico - dia 02/07/2021**

**Dinâmica - Empatia e Coesão Grupal**

Explicar que vamos dizer algumas frases e que quem se identificar com essas situações ou características, tem de colocar a caneta à sua frente. E, após alguns segundos, pode voltar ao lugar inicial e assim sucessivamente.

Experimentar uma vez - antes do jogo começar - para ver se todos compreenderam (exemplo: "Coloque a caneta à sua frente se está no grupo terapêutico", neste caso, todos devem colocar a caneta à frente e, após alguns segundos, voltar atrás).

Coloque uma caneta à sua frente se...

- está no grupo terapêutico
- gosta de ver televisão
- não é a usar calças de ganga
- gosta de ler
- gosta de café
- gosta de jardinagem
- tem irmãos
- é filho único
- nasceu noutra cidade
- vive sozinho
- tem avós
- gosta de ouvir rádio
- tem filhos.

O animador explica que, agora, vai passar a dizer frases mais sérias e por isso não pode haver comentários nem barulho. As frases devem ser ditas de forma audível e enérgica, para que os participantes tenham tempo de pensar.

Coloque a caneta à sua frente se...

- já se sentiu com raiva.
- já sentiu medo
- já se sentiu sozinho
- já se sentiu excluído ou rejeitado
- já sentiu alguém importante na sua vida
- já se sentiu tratado de forma diferente
- já se sentiu inseguro/letoz.

- já sentiu que venceu uma fase difícil da sua vida
- já achou que estava a agir bem, mas no verdade não estava
- já precisou de ajuda.

**Reflexão:**

- O que aconteceu nesta dinâmica?
- Como se sentiram?
- O que aprenderam?

**Opional:**

- Que situações se sentiram com raiva, injustiçado, tratado de forma diferente, felizes, etc.

Nesta dinâmica, na primeira parte, nas diferentes frases, geralmente algumas pessoas aproximam-se da linha mas nem todas - há mais diferenças no grupo. Já na segunda parte da dinâmica, a maior parte das pessoas já passou, em alguma medida, por situações que despertaram essas emoções - há mais pontos em comum.

Isto acontece porque as primeiras frases referem-se a características de personalidade, circunstâncias ou idiossincrasias, em que se consegue perceber as singularidades do grupo - as diferenças entre as pessoas mas, ao mesmo tempo, aquilo que as torna especiais. Na segunda parte, refere-se a situações e emoções que quase todos já passaram (ou vão passar) - em diferentes medidas e realidades - mas todos nos conseguimos relacionar.

Estas emoções são universais... não importa a idade, o género, o local onde nasceu ou vive. Todas nós nos conseguimos identificar com aquelas emoções e isso aproxima-nos. Tendo as nossas diferenças - o que nos torna únicos - como as nossas semelhanças, nós podemos aproximar-nos.

*Grupo Terapêutico*  
*de grupo*



**Sessão de Grupo Terapêutico n.º 4 / 2021**

|                           |                                                                                       |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Data:</b>              | 04/07/2021                                                                            |
| <b>Local:</b>             | Sede Associação A4                                                                    |
| <b>Temática abordada:</b> | Desenvolvimento emocional e competências socio-emocionais<br>Bastante a nível pessoal |
| <b>Presenças:</b>         | Houve a presença de 4 pessoas:<br>Ana I.<br>Rui<br>António dos Santos<br>Dona Inês    |



**Sessão de Grupo Terapêutico n.º 5 / 2021**

|                           |                                                                                                        |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Data:</b>              | 05/07/2021                                                                                             |
| <b>Local:</b>             | Sede Associação A4                                                                                     |
| <b>Temática abordada:</b> | Dinâmica para promover empatia e coesão grupal.                                                        |
| <b>Presenças:</b>         | Houve a presença de 4 pessoas:<br>Dona Augusta Soares<br>Dona Maria<br>João Manuel<br>Luís Tomás Pinto |

Sessão de Grupo Terapêutico n.º 11 / 2021

|                    |                                                                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Data:              | 06/07/2021                                                                          |
| Local:             | Sede Associação A4                                                                  |
| Temática abordada: | Desenvolvimento de recursos de coping em situações desafiadoras.                    |
| Presenças:         | Luís Fernandes Pinho<br>José Augusto Sousa Oliveira<br>[assinatura]<br>[assinatura] |

## TESTEMUNHOS

O álcool e a saúde.

... [texto ilegível] ...

*Esta prática temiga até o dia. Semom de emergência.*

*Hoje fizemos beber um 1.0. mesmo depois de vários dias de abstinência. Foi muito bom. Mas não se deve beber mais de 1.0. de álcool por dia. Isso é muito perigoso.*

*"Quando me chamaram eu cheguei a delirar-me. Como é que sobra? Eu cheguei no 2.º/3.º do hospital a dar-lhe o meio dia."*

*[assinatura]*  
*[assinatura]*  
*[assinatura]*

Sessão de Grupo Terapêutico n.º 11 / 2021

|        |                    |
|--------|--------------------|
| Data:  | 06/07/2021         |
| Local: | Sede Associação A4 |

|                                                                                                                                       | V | F |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 18. As mulheres grávidas não podem beber bebidas alcoólicas porque o álcool faz mal ao bebé.                                          |   |   |
| 19. O álcool é uma substância que causa dependência como as drogas.                                                                   |   |   |
| 20. A cerveja é boa para "testar" a sede.                                                                                             |   |   |
| 21. 90 a 95% do álcool das bebidas alcoólicas é "oxidado" degradado no fígado.                                                        |   |   |
| 22. O alcoolismo é uma doença porque as pessoas são dependentes do álcool.                                                            |   |   |
| 23. As mulheres que estão a amamentar podem beber álcool desde que bebam com moderação.                                               |   |   |
| 24. Quanto mais cedo se começa a beber, maior é a probabilidade de se vir a ter problemas relacionados com o álcool ao longo da vida. |   |   |
| 25. O álcool aquece.                                                                                                                  |   |   |
| 26. O álcool mesmo em pequenas quantidades pode provocar alterações nos reflexos.                                                     |   |   |
| 27. Os efeitos do álcool variam sensivelmente se é do sexo masculino ou feminino.                                                     |   |   |
| 28. O álcool das bebidas alcoólicas depois de ingerido passa rapidamente do estômago para o sangue.                                   |   |   |
| 29. Pode-se beber a mesma quantidade de álcool bebendo bebidas alcoólicas diferentes.                                                 |   |   |
| 30. O álcool é uma das principais causas de morte por acidentes de viação, afogamentos, quedas e outros acidentes.                    |   |   |

### QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTOS

As questões relacionadas com o álcool são do conhecimento público, para podermos ajudá-lo no sentido de melhorar os seus conhecimentos queremos saber o que hoje já sabe acerca do álcool. Por favor leia as frases que se seguem acerca do álcool assinalando com uma cruz (X) no VERDADEIRO "V" se considera que a frase é verdadeira ou colocando uma cruz (X) no FALSO "F" se considera que a frase é falsa.

|                                                                                                                                         | V | F |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 1. O álcool das bebidas alcoólicas é o "álcool etílico" igual ao álcool que usamos para desinfetar a pele e que se vende nas farmácias. |   |   |
| 2. O consumo de álcool pode causar dependência.                                                                                         |   |   |
| 3. Graduação de uma bebida alcoólica é a quantidade de álcool que a bebida tem.                                                         |   |   |
| 4. O consumo de álcool só é prejudicial se as pessoas beberem todos os dias.                                                            |   |   |
| 5. O álcool faz com que as pessoas fiquem com mais força para trabalhar.                                                                |   |   |
| 6. As pessoas que bebem muito durante toda a vida acabam por ficar doentes.                                                             |   |   |
| 7. As bebidas alcoólicas quando bebidas às refeições não fazem mal porque o álcool ajuda a fazer a digestão.                            |   |   |
| 8. O consumo de álcool nas crianças e nos jovens provoca problemas de aprendizagem e de memória.                                        |   |   |
| 9. O álcool das bebidas alcoólicas é digerido no estômago junto com os alimentos.                                                       |   |   |
| 10. O álcool quando passa para o sangue tem preferência pelas partes do nosso organismo que têm mais água.                              |   |   |
| 11. Beber grandes quantidades de álcool pode ser mortal.                                                                                |   |   |
| 12. Duas pessoas com o mesmo peso e a mesma altura reagem da mesma maneira à mesma quantidade de álcool.                                |   |   |
| 13. Quando se mistura água ou refrigerantes com bebidas alcoólicas diminui-se a quantidade do álcool.                                   |   |   |
| 14. O efeito que o álcool provoca na pessoa depende apenas da quantidade de álcool que é ingerido.                                      |   |   |
| 15. O alcoolismo provoca muitos problemas à pessoa e à sua família.                                                                     |   |   |
| 16. A idade não tem influência na capacidade do fígado "queimar" o álcool.                                                              |   |   |
| 17. É perigoso conduzir depois de beber bebidas alcoólicas em grandes quantidades.                                                      |   |   |

**A4** Associação A4  
Associação de Amigos do Alentejo

Sessão de Grupo Terapêutico n.º 11 / 2021

|                    |                                                                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data:              | 20.06.2021                                                                                              |
| Local:             | Sede Associação A4                                                                                      |
| Temática abordada: | Tipos de bebidas - alcoólicas e não - alcoólicas                                                        |
| Presenças:         | <p>João Augusto Soares Oliveira</p> <p>Luís Soares Dinis</p> <p>gestor Hugo Mendes</p> <p>Simone de</p> |

**A4** Associação A4  
Associação de Amigos do Alentejo

Sessão de Grupo Terapêutico n.º 12 / 2021

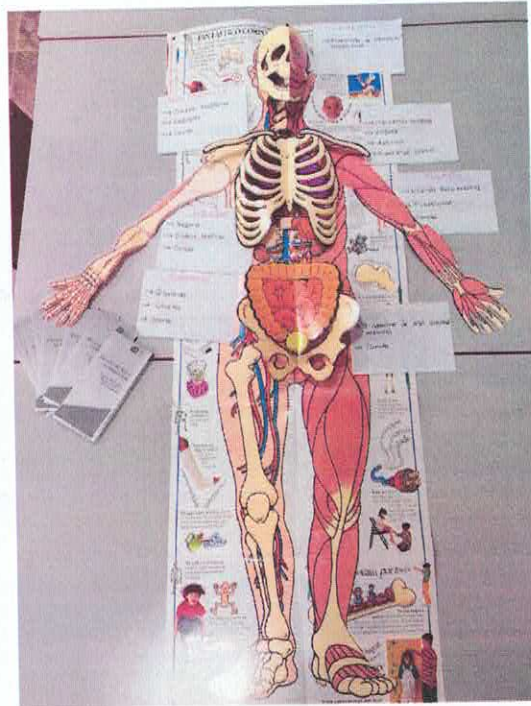
|                    |                                                                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data:              | 03.07.2021                                                                                                                        |
| Local:             | Sede Associação A4                                                                                                                |
| Temática abordada: | Desenvolvimento, aprendizagem e auto-ajuda                                                                                        |
| Presença:          | <p>João Augusto Soares Oliveira</p> <p>gestor Hugo Mendes</p> <p>Simone de</p> <p>Luís Soares Dinis</p> <p>gestor Hugo Mendes</p> |

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*



Sessão de Grupo Terapêutico n.º 10 / 2021 .

|                    |                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Data:              | 17.05.2021                                                                           |
| Local:             | Sede Associação A4                                                                   |
| Temática abordada: | Ciclo do sono e seus efeitos - uso de fitoterápicos, fitoterápicos e suplementos.    |
| Presenças:         | <p>gestor Hugo de Est. de</p> <p>Medio Brando</p> <p>António dos Santos Oliveira</p> |



*Handwritten notes and signatures in blue ink, including a large signature and circled numbers '9' and '10'.*

Sessão de Grupo Terapêutico n.º 11 / 2021

|                    |                                                                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Data:              | 07/06/2021                                                      |
| Local:             | Associação A4                                                   |
| Temática abordada: | <p>faixa colorida sobre o álcool</p> <p>Levi Teixeira Pinto</p> |
| Presenças:         | <p>gestor Hugo de Est. de</p> <p>Kermendes Al</p>               |





*Handwritten signature and initials in blue ink.*

**A4** Associação de Alcoólicos Anónimos

Sessão de Grupo Terapêutico n.º 14/2021

|                    |                                                                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data:              | 03 de Dezembro de 2021                                                                        |
| Local:             | Associação A4                                                                                 |
| Temática abordada: | <p><i>Formação A4</i></p> <p>Exercícios de autoajuda</p>                                      |
| Presença:          | <p><i>Bernardo A4</i></p> <p><i>Luis Tenares Pinho</i></p> <p><i>Agostinho Luis Pinho</i></p> |

**A4** Associação de Alcoólicos Anónimos

Sessão de Grupo Terapêutico n.º 13/2021

|                    |                                                                                                                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data:              | 12 de Novembro de 2021                                                                                                                |
| Local:             | Associação A4 - Alcoólicos Anónimos, Rua...                                                                                           |
| Temática abordada: | <p>Situações de risco: Beber em Beirós</p> <p>Apesar negativo e positivo da consumo de bebidas alcoólicas</p>                         |
| Presença:          | <p><i>Luis Tenares Pinho</i></p> <p><i>Bernardo Luis A4</i></p> <p><i>Agostinho Luis Pinho</i></p> <p><i>Agostinho Luis Pinho</i></p> |

**V F**

álcool engorda

álcool contribui para a diabetes

álcool ajuda na digestão e abre o apetite

o consumo de café ajuda a diminuir a taxa de álcool no sangue

álcool mata a sede

álcool faz com que a respiração seja mais fácil

álcool dá força

tomar um copo de álcool a noite ajuda a dormir

álcool é um alimento

álcool engorda

álcool é um medicamento

X X X

X X X

X X X

X X

X X X

X X X

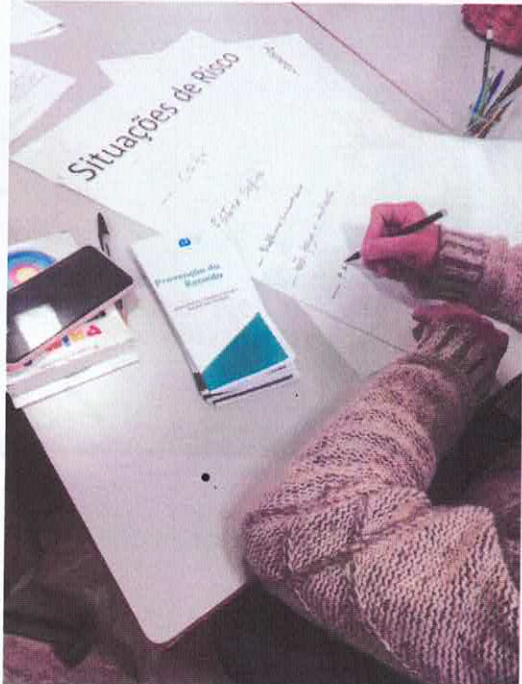
X X X

X X X

X X X

X X X

X X X



# Prevenção da Recaída - Situações de Risco

Já pensaram que situações podem ser problemáticas e de maior risco para recair (que poderão desencadear o desejo de beber)?

- quando estão SOZINHOS
- FARRAS E JANTARES
- FESTA DOS COLEGAS
- COM FUMOS
- BATIZADO / DISCOTECAS
- PROBLEMAS FINANCEIROS

## CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

### ASPETOS POSITIVOS

- NÃO SÓBESO
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### ASPETOS NEGATIVOS

- PROBLEMA FINANCEIRO
- JUSTIÇA
- FESTA DOS COLEGAS
- IDEIAS NEGATIVAS

Como beber de forma responsável e segura



Sessão de Grupo Terapêutico nº 45/2021

|                    |                                                                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data:              | 14 de Setembro de 2021                                                                           |
| Local:             | Associação Al. António, centro de recuperação                                                    |
| Tematiza abordada: | Como lidar com o período de<br>quarentena - Passagens de férias<br>A importância dos sentimentos |
| Presenças:         | Interventor Luís Carlos Pinto<br>Hospital 14 de Setembro                                         |

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*



### Treino de competências pessoais, sociais e profissionais

Iniciamos este programa no dia 7 de abril de 2021 e desenvolvemos 18 sessões, conforme constam as evidências em anexo (ficha técnica de sessão, folha de presenças e avaliação).

### Treino de competências pessoais, sociais e profissionais

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

**A4**

Registro de Presenças  
Sessão nº 1

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| Tema: <u>Apresentação</u> |                             |
| Data: <u>07/04/2021</u>   | Local: <u>Associação A4</u> |

|           |                                                                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Presenças | <u>Renato Sérgio Ribeiro Almeida</u><br><u>João Pedro Soares de Sousa</u><br><u>R.O. nº 1 - 2020/21 - 2021</u> |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Nome da técnica: Cristina Calçada

Notas:

2020

**A4**

Registro de Presenças  
Sessão nº 2

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| Tema: <u>Apresentação</u> |                             |
| Data: <u>14/04/2021</u>   | Local: <u>Associação A4</u> |

|           |                                                                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Presenças | <u>Renato Sérgio Ribeiro Almeida</u><br><u>João Pedro Soares de Sousa</u><br><u>R.O. nº 1 - 2020/21 - 2021</u> |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Nome da técnica: Cristina Calçada

Notas:

2020

*Handwritten signatures and initials:*  
 a.  
 J. A. S.  
 Q.  
 D.

**A4**

Registro de Presenças  
 Sessão nº 2

Temática: Psicopatologia - Eufemismo

Data: 14.05.2021 Local: Associação A4

Presenças: Paulo Sérgio Borges Almeida  
Francisco Soares de Lima  
Priscila Rocha

Nome da Técnica: Cláudia Chaves

Notas:

BRASIL 2020

**A4**

Registro de presenças  
 Sessão nº 6/2021

Temática: Técnicas de respiração

Data: 11/05/2021 Local: Associação A4

Presenças: Carolina Tavares Rocha  
Paulo Sérgio Borges Almeida  
Francisco Soares de Lima  
Priscila Rocha

Nome da Técnica: Josane Zamboni

Notas:  
 Todos absentes, só técnicas de respiração e os seus benefícios!  
 Os participantes participam nas e, foram dadas as primeiras aulas, por cada um, sobre de como como se trabalhar.

BRASIL 2020

**A4**

Registro de Presenças  
 Sessão nº 3

Temática: Cartões

Data: 20.05.2021 Local: Associação A4

Presenças: José Carlos Soares de Lima  
Paulo Sérgio Borges Almeida  
Francisco Soares de Lima  
Priscila Rocha

Nome da Técnica: Cláudia Chaves e Cláudia

Notas:

BRASIL 2020

**A4**

Registro de Presenças  
 Sessão nº 4

Temática: Atividade física

Data: 03.05.2021 Local: Associação A4

Presenças: Paulo Sérgio Borges Almeida  
José Carlos Soares de Lima  
Francisco Soares de Lima  
Priscila Rocha  
José Carlos Soares de Lima

Nome da Técnica: Cláudia Chaves e Cláudia

Notas:

BRASIL 2020

Handwritten notes and signatures in the top right corner, including a large signature and the name "Paulo Roberto".

28 CARLOS  
QUANTO À SUA AMIZADE

Agradeço ao senhor Carlos por me ter  
de emprestar os livros em vídeo

Agradeço à Isabel por toda a ajuda, por não ficar brava, por ser tão  
também lhe agradeço por ser a pessoa que é.

Agradeço ao João Pedro por me  
ter ajudado a passar a água para regar a  
horta

Eu não tenho o suficiente de ajuda por tudo que ele me ensina  
e por ele fazerem que é um grande amigo do trabalho  
obrigado.

Obrigado por sempre por mim.  
desculpas de eu não ter chegado na hora  
combinada.

Registro de Presenças

Sessão nº 2

Fórmula: (Artigo 1000)

Data: 21.03.2021 Local: Associação A4

|           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| Presenças | Paulo Roberto<br>Paulo Roberto |
|-----------|--------------------------------|

Nome da Técnica: (Artigo 1000)

Notas:

2020

Handwritten notes and signatures in the top right corner of the page, including a large signature and several initials.

**A4**

Registro de Presenças  
Sessão nº 8

Temática: Gratuito

Data: 11.03.2021 Local: Associação A4

Presenças: Raoni Isabel Almeida  
Raoni Sérgio Pereira Almeida  
José Carlos Soares de Lencas  
José Carlos Teixeira Pereira  
Isabela Amarelinha Pereira

Nome da técnica: Colabora Cláudia

Notas:

BRASIL 2020

**A4**

Registro de Presenças  
Sessão nº 9

Temática: Gratuito (contínua)

Data: \_\_\_\_\_ Local: Associação A4

Presenças: José Carlos Soares de Lencas  
Isabel Almeida  
Raoni Almeida  
Isabela Amarelinha Pereira  
José Carlos

Nome da técnica: Colabora Cláudia

Notas:

BRASIL 2020

**A4**

Registro de Presenças  
Sessão nº 10

Temática: Relacionamento interpessoal

Data: 25/03/2021 Local: Associação A4

Presenças: José Carlos  
Isabel Almeida  
José Carlos Soares de Lencas  
Isabela Amarelinha Pereira  
Raoni Sérgio Pereira Almeida

Nome da técnica: Colabora Cláudia

Notas:  
A importância de estar em relacionamento interpessoal e os benefícios que oferecem para todos os envolvidos

BRASIL 2020

**A4**

Registro de Presenças  
Sessão nº 11

Temática: Gratuito

Data: 29.03.2021 Local: Associação A4

Presenças: Raoni Sérgio Pereira Almeida  
Raoni Isabel Almeida  
José Carlos Soares de Lencas  
José Carlos Teixeira Pereira  
Isabela Amarelinha Pereira

Nome da técnica: Colabora Cláudia

Notas:

BRASIL 2020

**A4**

Registro de Presenças  
Sessão nº 12


Temática: TRABALHO EM GRUPO

Data: 26.01.2021 Local: Associação A4

|           |                                                                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Presenças | Paulo Soares Almeida<br>Tereza Amélia Pereira<br>Paulo Sérgio André Mendes<br>José Pedro Soares de Fátima |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Nome da técnica: Cláudia Cláudia

Notas:



**A4**

Registro de Presenças  
Sessão nº 13


Temática: Grupos e atividades orientadas

Data: \_\_\_\_\_ Local: Associação A4

|           |                                                                            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| Presenças | Paulo Sérgio André Mendes<br>Tereza Amélia Pereira<br>Paulo Soares Almeida |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|

Nome da técnica: Cláudia Cláudia

Notas:



*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

**A4**

Registro de Presenças  
Sessão nº 14


Temática: Grupos e atividades orientadas em contexto laboral

Data: 07.02.2021 Local: Associação A4

|           |                                                                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Presenças | Paulo Soares Almeida<br>Tereza Amélia Pereira<br>Paulo Sérgio André Mendes<br>José Pedro Soares de Fátima |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Nome da técnica: Cláudia Cláudia

Notas:



**DIREITOS**      Contexto laboral      **DEVERES**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Igualdade</li> <li>✓ Bem-estar               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pausas</li> <li>• Ambiente saudável</li> </ul> </li> <li>✓ Cumprimento do horário</li> <li>✓ Receber o ordenado</li> <li>✓ Não comparecer por motivos justificados</li> </ul> | <u>ENTRE AJUDA</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respeitar               <ul style="list-style-type: none"> <li>• o colega,</li> <li>• as instituições,</li> <li>• as regras</li> </ul> </li> <li>✓ Confidencialidade</li> <li>✓ Pontualidade</li> <li>✓ Assiduidade</li> <li>✓ Cumprir as regras</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

26.07.2017

Handwritten signatures and initials in the top right corner.

**A4**

Registo de Presenças  
Sessão nº 10

Temática: Cooperação de PAU, APD/PAU

Data: 21.08.2021 Local: Associação A4

Presenças: Paulo Sérgio Gomes Almeida  
Dra. Lúcia Soares de Castro  
D. Paula Amâncio Fernandes  
Flávia Assis Almeida

Nome da técnica: Cláudia Oliveira

Notas:

2020



**A4**

Registo de Presenças  
Sessão nº 16

Temática: Cooperação

Data: 10.09.2021 Local: Associação A4

Presenças: Paulo Almeida  
Dra. Lúcia Soares de Castro  
D. Paula Amâncio Fernandes  
D. Flávia Assis Almeida  
Dra. Lúcia

Nome da técnica: Cláudia Oliveira e Rafael

Notas:

2020

**A4**

Registo de Presenças  
Sessão nº 11

Temática: Exercitação do Substituto

Data: 16.09.2021 Local: Associação A4

Presenças: D. Paula Amâncio Fernandes  
Paulo Sérgio Gomes Almeida  
D. Paula Amâncio Fernandes  
D. Flávia Assis Almeida  
Dra. Lúcia Soares de Castro

Nome da técnica: Silvana e Rafael

Notas:

2020



*Handwritten signatures and initials in the top right corner.*

**A4**

Registro de Presenças  
Sessão nº 369

|                                                                            |                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tema/Objeto da Atividade: <i>Atividade de Educação em Saúde - COVID-19</i> |                                                                                                                                                 |
| Data: <i>14.10.2020</i> Local: <i>Associação A4</i>                        |                                                                                                                                                 |
| Presenças:                                                                 | <i>Paula, Lílian, Soraia, Vera, Assis, Maria, Rosângela, Maria, Pereira, Maria, Rosa, Maria, Almeida, Tereza, Vera, Lúcia, Soraia, de Paula</i> |
| Nome do técnico: <i>Cláudia, Soraia, e Rafael, Gomes</i>                   |                                                                                                                                                 |
| Notas:                                                                     |                                                                                                                                                 |

2020



- Pontualidade
- Assiduidade
- Conteúdo do conteúdo de trabalho
- atenção e concentração
- Empatia
- Adaptabilidade
- Resiliência
- Cumpria regras
- Criatividade
- Comunicação interpessoal
- Cuidado do tempo
- Cuidado do orçamento
- Doméstico
- Renda
- Plano caseiro
- Bordado
- Cesta de
- Higiene e limpeza



A.  
Paulo Almeida  
D.

### 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 interessados na aquisição de hortícolas.

No âmbito da cestaria, foram realizadas algumas encomendas a particulares e também vendas a lojas como:

- Magia das flores; Avozinha
- Centro de Oficinas de Arouca.



Participamos ainda na realização das seguintes feiras:

- Feira do agricultor e artesanato e no festival da castanha.
- Na feirinha de natal.

### Associação A4 presente na feirinha do agricultor

A arte da cestaria é milenar, no entanto, ultimamente, tem perdido importância devido à alteração de hábitos de consumo da sociedade, principalmente com o aparecimento dos plásticos. Antigamente, os cestos eram fabricados como artefactos utilitários para transportar produtos do campo ou outros e para o armazenar pequenos objetos. Hoje, praticamente, são utilizados com fins decorativos. Os tessitores faziam parte da paisagem rural e em Arouca haviam vários sendo o Sr. António, de Vila Viçosa, sido o último. Apesar das sugestões feitas, nomeadamente nas páginas deste jornal, para a necessidade de "salvar" este artesanato milenar, nada foi feito. Recentemente a Associação A4, cuja missão é a reinserção



social e profissional de pessoas com problemas de alcoolismo, lançou mãos à obra e está a fazer formação dos seus utentes na área da cestaria. Embora os cestos sejam diferentes dos tradicionais, que tinham outras dimensões e eram feitos com outro material, (varas de castanho) esta iniciativa tem todo o valor e é de acarinhar. A A4 esteve presente no passado domingo na Feirinha do Agricultor com uma mesa de venda de cestos, e melhor ainda, com o Paulo Almeida, formador da associação na área da cestaria, a trabalhar "ao vivo" deliciando quem por lá passou.

Texto de Carlos Pinho  
Foto de Carlos Pinho



*Handwritten signature and initials in the top right corner.*

## 2. ATIVIDADES PONTUAIS

### 2.1 Atividades de divulgação

#### Distribuição de folhetos



#### Newsletter A4, de janeiro a dezembro



*Handwritten signatures and initials in blue ink.*



## NEWSLETTER A4

Ola!  
Esta é a newsletter relativa ao mês de abril de 2021.

Obrigada por estar desse lado!



## NEWSLETTER A4

Ola!  
Esta é a newsletter relativa ao mês de maio de 2021.

Obrigada por estar desse lado!



É com muito orgulho que partilhamos que a Associação A4 faz parte de nós



## NEWSLETTER A4

Ola!  
Esta é a newsletter relativa ao mês de junho de 2021.

Obrigada por estar desse lado!



Foi no mês de celebração de mais um aniversário da Associação A4!  
Muitos parabéns!  
Partilhamos um registo online, de forma a celebrar esta data:  
<https://fb.watch/v0rC9K4Gqr>



## NEWSLETTER A4

Ola!  
Esta é a newsletter relativa ao mês de agosto de 2021.

Obrigada por estar desse lado!



### Para quem?

Interno: mais de 18 anos, não possuem qualquer espécie de cont...

- autonomia
- administração
- capacidade gerir as atividades
- pontos de contacto
- normas de funcionamento
- relações interpessoais
- empresa

### O que se pretende?

Desenvolvimento, sustentação e fortalecimento da rede através da implementação de atividades, projetos e ações, promovendo a auto-organização, a autonomia, a sustentabilidade, a inovação, a aprendizagem, a colaboração, a inclusão e a cidadania.

### Objetivo

Oferecer ao público-alvo ferramentas que lhes possibilitem trabalhar de forma colaborativa.



## NEWSLETTER A4

Ola!  
Esta é a newsletter relativa ao mês de outubro de 2021.

Obrigada por estar desse lado!



A Associação A4 foi uma das vencedoras do projeto 1001 Inovação na cidade!  
O projeto "A cozinha para promover a inclusão social" permitiu capacitar jovens desempregados em uma situação de vulnerabilidade social através da arte da...



## NEWSLETTER A4

Ola!  
Esta é a newsletter relativa ao mês de setembro de 2021.

Obrigada por estar desse lado!



Participamos na feira de produtos do campo e abastecemos em modo comercial todo produto desta feira, incluindo: receitas que contribuem para a saúde, fora das...



## NEWSLETTER A4

Ola!  
Esta é a newsletter relativa ao mês de julho de 2021.

Obrigada por estar desse lado!



## NEWSLETTER A4

Ola!  
Esta é a newsletter relativa ao mês de novembro de 2021.

Obrigada por estar desse lado!



No dia 4 de novembro tivemos a visita da equipa do projeto "Iniciativa de Inovação..."



## NEWSLETTER A4

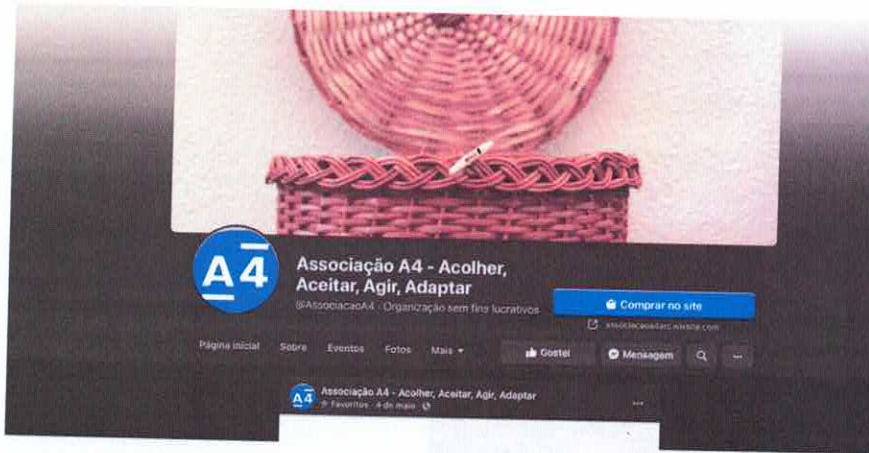
Ola!  
Esta é a newsletter relativa ao mês de dezembro de 2021.

Obrigada por estar desse lado!



## Presença nas redes sociais

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



*Handwritten signature and initials in blue ink.*

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



Página do LinkedIn da Associação, disponível em: <https://www.linkedin.com/company/associa%C3%A7%C3%A3o-a4>



*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

Site da Associação A4, disponível em: <https://associacao4arc.wixsite.com/website>



**Entrevista Discurso Directo**

**Discurso Directo**  
A Informação do território do distrito de Arcos

**Associação A4 | Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar e a sua missão para uma sociedade mais inclusiva**

**Camara Municipal vai investir cerca de 1 milhão de euros na expansão da Zona Industrial da Mata em Arcozelo**

**No âmbito da Saneamento Ultra Traid Arcozelo**

**PTC, AF PARA QUALQUER ALGO, EX UNUS ENTRE A CATEGORIA DE PLATA E ALVARÉS, A CATA E CIBELIAR**

**Enfoca**

**Associação A4 | Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar e a sua missão para uma sociedade mais inclusiva**

A Associação A4, entidade não lucrativa de âmbito municipal, criada em 2011, tem como missão acolher, aceitar, agir e adaptar para uma sociedade mais inclusiva. A sua missão é promover a inclusão social e económica dos cidadãos com deficiência, através de um conjunto de serviços e programas que visam melhorar a sua qualidade de vida e promover a sua participação activa na sociedade.

**Associação A4 acolhe, aceita, age, adapta e a sua missão para uma sociedade mais inclusiva**

A Associação A4, entidade não lucrativa de âmbito municipal, criada em 2011, tem como missão acolher, aceitar, agir e adaptar para uma sociedade mais inclusiva. A sua missão é promover a inclusão social e económica dos cidadãos com deficiência, através de um conjunto de serviços e programas que visam melhorar a sua qualidade de vida e promover a sua participação activa na sociedade.

**Associação A4 acolhe, aceita, age, adapta e a sua missão para uma sociedade mais inclusiva**

A Associação A4, entidade não lucrativa de âmbito municipal, criada em 2011, tem como missão acolher, aceitar, agir e adaptar para uma sociedade mais inclusiva. A sua missão é promover a inclusão social e económica dos cidadãos com deficiência, através de um conjunto de serviços e programas que visam melhorar a sua qualidade de vida e promover a sua participação activa na sociedade.

*Handwritten signatures and initials in the top right corner.*

**Construção de materiais de informação e intervenção nos PLA – Folhetos PISCA – Programa de Intervenção e Sensibilização do Consumo do Alcool**

**O álcool e a família**

**Fale conosco**

Atendimento: 0800-111-0000  
 0800-111-0000  
 0800-111-0000

**Tipo de Bebidas Alcoólicas e não Alcoólicas**

**Fale conosco**

Atendimento: 0800-111-0000  
 0800-111-0000  
 0800-111-0000

**Falsos Conceitos**

**Fale conosco**

Atendimento: 0800-111-0000  
 0800-111-0000  
 0800-111-0000

**Prevenção da Recaída**

**Fale conosco**

Atendimento: 0800-111-0000  
 0800-111-0000  
 0800-111-0000

- Como lidar com a Pressão do Grupo?

**O álcool e a condução**

**Fale conosco**

Atendimento: 0800-111-0000  
 0800-111-0000  
 0800-111-0000

**Percentagens, graduações e equivalência**

**Fale conosco**

Atendimento: 0800-111-0000  
 0800-111-0000  
 0800-111-0000

## 2.2 Participação formativa

### Estágio de observação na unidade de alcoologia de Coimbra.

Nos dias 23 de junho a 4 de julho de 2021. Este estágio permitiu perceber in loco, as atividades realizadas e sobretudo qual o processo de internamento dos doentes alcoólicos. Permitiu estreitar relações com a equipa da UAC e aprofundar conhecimentos.

#### *O recomeço.*

*Aqui (re)começam -se vidas.*

*No rosto, mesmo que com máscaras, os olhos denunciam, tal como o corpo, vidas marcadas pela doença do alcoolismo.*

*Partilham-se histórias, experiências e vivências de trajetórias de vida que têm em comum esta doença. Sim, o alcoolismo é uma doença! E este é o primeiro passo para a mudança: reconhecer o problema.*

*Nas sessões psicoeducativas fala-se dos tipos de bebidas, das suas graduações, das suas consequências e desmistificam-se falsos conceitos. De facto, o álcool da farmácia é igual ao álcool ingerido!*

*O primeiro passo está tomado. Embarcam neste tratamento aqueles que querem e precisam mudar de vida.*

*São vidas marcadas pelo stress, solidão, violência, desemprego, divórcios, problemas com a justiça, medos, inseguranças e doenças, que descrevem à medida que ganham à-vontade.*

*Aqui, juntam-se pessoas de vários pontos do país que, apesar de profissões, classes sociais ou escolaridade diferentes estão por um objetivo comum: o tratamento.*

*Aqui, sente-se a vontade de mudança, lida -se com o desejo, aprendem -se estratégias e lida -se com o medo daquilo que vão ter de (re)encontrar quando voltarem a casa. Muitos entraves, dificuldades e pressão dos amigos e sociedade que incentiva ao consumo e que acha que consumir álcool em excesso não é um problema. É O grande problema!*

*Para aqueles que lutam pelo tratamento desta doença, muita força e coragem, e aos que vivem com ela dêem-lhes uma oportunidade de recomeçar. Aqui e agora, pode ser o (re)início de tudo!*

*Um agradecimento a Unidade de Alcoologia de Coimbra onde os técnicos da A4 têm vindo a acompanhar o internamento de doentes alcoólicos.*





## 2.3 Outras Atividades

**Visita Ponte suspensa** - No dia 7 de maio de 2020 os beneficiários da A4 tiveram a oportunidade de fazer a bela travessia com direito a foto com a Sra. Presidente da Câmara Municipal.



**Sardinhada A4** – No dia 24 de junho, na Associação A4, direção e colaboradores realizaram uma sardinhada.



**Rafting para todos** - No dia 25 de novembro participamos na descida do rio Paiva, iniciativa promovida pela CMAROUCA.



**Workshop Macramé** - No dia 4 de dezembro, a Associação A4 foi desafiada pelo município a realizar um workshop de macramé na Biblioteca Municipal de Arouca, dedicado aos mais novos (crianças e jovens).

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*



## 2.4 Participação noutros projetos

### “Rural Employability Network”

A Associação A4 é um dos únicos parceiros portugueses, considerado como entidade que desenvolve uma boa prática referente ao Projeto (Re)Colher, no âmbito do “Rural Employability Network” funded by ESF.

Participou na conferência online, no dia 14 de junho e com a receção e acolhimento dos membros de Espanha na Associação, no dia 4 de novembro de 2021.

Tem desenvolvido atividades no âmbito da construção de um Manual de boas práticas, com as entidades parceiras.

*Handwritten signature and initials in blue ink.*



## LAR - Liderar, Aproximar, Revitalizar

A A4, participa como parceiro, no projeto LAR, dos Bairros saudáveis, particularmente com o desenvolvimento da Atividade 5 + Prevenção: Capacitação e fortalecimento de competências pessoais e sociais dos indivíduos, no sentido de fomentar comportamentos saudáveis e diminuir comportamentos de risco, nomeadamente na área do consumo de substâncias aditivas (álcool e tabaco), bem como promover a literacia no âmbito da saúde.



No dia 27 de julho de 2021, decorreu a apresentação do projeto "Bairros Saudáveis", no Bairro de São Pedro. A Associação A4 é parceira deste projeto e irá desenvolver ações de sensibilização no âmbito da prevenção de comportamentos prejudiciais à saúde.

## Projeto FRACURA

No âmbito do FARCURA – Projeto Erasmus+, a Associação foi convidada a participar no Webinar “Agricultura Social”, com a apresentação do projeto Re(Colher) como modelo inovador de agricultura social.



## 2.5 CANDIDATURAS (Atividades Complementares)

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

### Candidaturas APROVADAS:

#### A) +CO3SO Emprego – empreendedorismo social – ESPAÇO R

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, com início em junho de 2021.

#### B) Prémio BPI “Fundação la caixa” Solidário 2021 – A cestaria pela inserção sociolaboral

Foi submetida a candidatura com o projeto “A cestaria pela inserção sociolaboral”, no dia 9 de Abril de 2021, tendo passado à fase final de avaliação, e por conseguinte foi 1 dos 21 projetos aprovados a nível nacional.

Tem como objetivo capacitar jovens desempregados e/ou numa situação de vulnerabilidade social através da arte da cestaria de forma a melhorar a empregabilidade e inserção sociolaboral. Para o problema social de desemprego dos jovens, propomos reavivar e recorrer à prática de um ofício tradicional - a cestaria. Esta prática permitirá intervir de forma tripla: 1) desenvolvimento de oficinas e por conseguinte o treino de competências que permitirá empoderar e capacitar os jovens para o mundo laboral; 2) a criação de uma potencial saída profissional; 3) a prevenção, na medida em que ao intervir podemos evitar algumas das consequências sociais do desemprego como: desagregação social, transtornos mentais leves, depressão, diminuição da autoestima e as

O seu início foi planeado para janeiro de 2022.



**Candidaturas submetidas e NÃO APROVADAS:**

- a) Bairros felizes – No dia 24 de junho de 2021 foi submetida a candidatura ao Programa Bairro Feliz do Pingo Doce, com objetivo de adquirir a WISC – teste psicológico, para o Espaço R- Procura o teu Rumo!
- b) Fundo de socorro social – No dia 1 de setembro de 2021 submetemos o requerimento, para a Segurança Social a solicitar apoio para a aquisição de uma viatura. Candidatura não aprovada devido ao facto de a A4 não ter, atualmente de parcerias com esta entidade.

**Candidaturas submetidas:**

Foi submetida uma candidatura, aos acordos de cooperação da Segurança Social.

# DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

## Balanço

Em 31 de Dezembro de 2021

Montantes expressos em euros

| RUBRICAS                                     | Notas | 31-12-2021        | 31-12-2020       |
|----------------------------------------------|-------|-------------------|------------------|
| <b>ACTIVO</b>                                |       |                   |                  |
| <b>Ativo não corrente</b>                    |       |                   |                  |
| Ativos Fixos Tangíveis                       |       | 752,41            | 0,00             |
| Investimentos financeiros                    | 11.2  | 584,69            | 261,19           |
| <b>Sub-total</b>                             |       | <b>1 337,10</b>   | <b>261,19</b>    |
| <b>Ativo corrente</b>                        |       |                   |                  |
| Inventários                                  | 4     | 0,00              | 47,12            |
| Créditos a receber                           | 11.12 | 269,06            | 0,00             |
| Estado e outros entes públicos               | 11.6  | 260,57            | 0,00             |
| Diferimentos                                 | 11.10 | 512,47            | 0,00             |
| Outros ativos correntes                      | 11.9  | 130 682,75        | 0,00             |
| Caixa e depósitos bancários                  | 11.1  | 38 997,51         | 22 827,90        |
| <b>Sub-total</b>                             |       | <b>170 722,36</b> | <b>22 875,02</b> |
| <b>TOTAL DO ACTIVO</b>                       |       | <b>172 059,46</b> | <b>23 136,21</b> |
| <b>FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO</b>         |       |                   |                  |
| <b>Fundos Patrimoniais</b>                   |       |                   |                  |
| Resultados transitados                       |       | 15 950,69         | 5 181,93         |
| <b>Sub-total</b>                             |       | <b>15 950,69</b>  | <b>5 181,93</b>  |
| Resultado líquido do período                 |       | 27 275,77         | 10 768,76        |
| <b>Total do fundo do capital</b>             | 11.3  | <b>43 226,46</b>  | <b>15 950,69</b> |
| <b>PASSIVO</b>                               |       |                   |                  |
| <b>Passivo corrente</b>                      |       |                   |                  |
| Fornecedores                                 | 11.5  | 0,00              | 1 520,55         |
| Estado e outros entes públicos               | 11.6  | 1 908,17          | 1 074,06         |
| Diferimentos                                 | 11.10 | 119 764,57        | 0,00             |
| Outros passivos correntes                    | 11.7  | 7 160,26          | 4 590,91         |
| <b>Sub-total</b>                             |       | <b>128 833,00</b> | <b>7 185,52</b>  |
| <b>Total do passivo</b>                      |       | <b>128 833,00</b> | <b>7 185,52</b>  |
| <b>TOTAL DO CAPITAL PRÓPRIO E DO PASSIVO</b> |       | <b>172 059,46</b> | <b>23 136,21</b> |

# Demonstração dos Resultados por Naturezas

Período findo em 31 de Dezembro de 2021

*[Handwritten signatures and initials in blue ink]*

Montantes expressos em euros

| RENDIMENTOS E GASTOS                                                       | Notas    | 2021             | 2020             |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|------------------|
| Vendas e serviços prestados                                                | 6        | 8 135,70         | 5 023,57         |
| Subsídios, doações e legados à exploração                                  | 8        | 105 544,44       | 93 550,05        |
| Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas                   | 5        | -55,70           | -1 646,00        |
| Fornecimentos e serviços externos                                          | 11.4     | -14 238,66       | -43 223,08       |
| Gastos com o pessoal                                                       | 9        | -77 747,14       | -45 517,39       |
| Imparidades de dívidas a receber (perdas/reversões)                        | 11.11    | -1 260,00        | 0,00             |
| Outros rendimentos                                                         | 6        | 6 980,83         | 2 584,61         |
| Outros gastos                                                              | 11.8     | -5,86            | -3,00            |
| <b>Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos</b> |          | <b>27 353,61</b> | <b>10 768,76</b> |
| Gastos/reversões de depreciação e de amortização                           | 4.2; 4.3 | -77,84           | 0,00             |
| <b>Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)</b> |          | <b>27 275,77</b> | <b>10 768,76</b> |
| <b>Resultado antes de impostos</b>                                         |          | <b>27 275,77</b> | <b>10 768,76</b> |
| Imposto sobre o rendimento do período                                      |          | 0,0              | 0,0              |
| <b>Resultado líquido do período</b>                                        |          | <b>27 275,77</b> | <b>10 768,76</b> |



# Demonstração dos Fluxos de Caixa

Período findo em 31 de Dezembro de 2021

Montantes expressos em euros

| RUBRICAS                                                      | NOTAS | DATAS            |                  |
|---------------------------------------------------------------|-------|------------------|------------------|
|                                                               |       | 2021             | 2020             |
| <b><u>Fluxo de caixa das atividades operacionais</u></b>      |       |                  |                  |
| Recebimentos de clientes e utentes                            |       | 7 941,64         | 5 023,57         |
| Pagamentos a fornecedores                                     |       | -17 915,08       | -41 644,59       |
| Pagamentos ao pessoal                                         |       | -62 691,88       | -27 611,39       |
| Caixa gerada pelas operações                                  |       | -72 665,32       | -64 232,41       |
| Outros recebimentos/pagamentos                                |       | 89 779,50        | 80 672,96        |
| Fluxos de caixa das atividades operacionais (1)               |       | <b>17 114,18</b> | <b>16 440,55</b> |
| <b><u>Fluxos de caixa das atividades de investimento</u></b>  |       |                  |                  |
| <b>Pagamentos respeitantes a:</b>                             |       |                  |                  |
| Ativos fixos tangíveis                                        |       | -830,25          | 0,00             |
| Investimentos financeiros                                     |       | -314,32          | -184,06          |
| Fluxos de caixa das atividades de investimento (2)            |       | <b>-1 144,57</b> | <b>-184,06</b>   |
| <b><u>Fluxos de caixa das atividades de financiamento</u></b> |       |                  |                  |
| <b>Recebimentos provenientes de:</b>                          |       |                  |                  |
| Doações                                                       |       | 200,00           | 850,00           |
| Fluxo de caixa das atividades de financiamento (3)            |       | <b>200,00</b>    | <b>850,00</b>    |
| <b>Variação de caixa e seus equivalentes (1+2+3)</b>          |       | 16 169,61        | 17 106,49        |
| <b>Caixa e seus equivalentes no início de período</b>         |       | 22 827,90        | 5 721,41         |
| <b>Caixa e seus equivalentes no fim de período</b>            | 11.1  | <b>38 997,51</b> | <b>22 827,90</b> |

## Demonstração das Alterações nos Fundos Patrimoniais



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                      | 11.3  | 0,00   | 1 889,59               | 0,00                                     | 3 292,34                     | 5 181,93 |
| <b>ALTERAÇÕES NO PERÍODO</b>                           |       |        |                        |                                          |                              |          |
| Outras alterações reconhecidas nos fundos patrimoniais |       |        | 3 292,34               | 0,00                                     | 3 292,34                     |          |
|                                                        |       |        | 3 292,34               | 0,00                                     | 3 292,34                     |          |
| <b>RESULTADO LÍQUIDO DO PERÍODO</b>                    |       |        |                        |                                          | 10768,76                     | 10768,76 |
| <b>RESULTADO INTEGRAL</b>                              |       |        |                        |                                          | 7 476,42                     | 7 476,42 |
| <b>OPERAÇÕES COM INSTITUIDORES NO PERÍODO</b>          |       |        |                        |                                          |                              |          |
| POSIÇÃO NO FIM DO ANO 2020                             | 11.3  | 0,00   | 5 181,93               | 0,00                                     | 10768,76                     | 15950,69 |

Demonstração das Alterações nos Fundos Patrimoniais no período 2021

*Montantes expressos em euros*

| Descrição                                              | NOTAS | Fundos | Resultados transitados | Outras variações nos fundos patrimoniais | Resultado líquido do período | Total     |
|--------------------------------------------------------|-------|--------|------------------------|------------------------------------------|------------------------------|-----------|
| POSIÇÃO NO INÍCIO DO PERÍODO 2021                      | 11.3  | 0      | 5 181,93               | 0                                        | 10 768,76                    | 15 950,69 |
| <b>ALTERAÇÕES NO PERÍODO</b>                           |       |        |                        |                                          |                              |           |
| Outras alterações reconhecidas nos fundos patrimoniais |       |        | 10 768,76              | 0                                        | -10 768,76                   |           |
|                                                        |       |        | 10 768,76              | 0                                        | -10 768,76                   |           |
| <b>RESULTADO LÍQUIDO DO PERÍODO</b>                    |       |        |                        |                                          | 27275,77                     | 27275,77  |
| <b>RESULTADO INTEGRAL</b>                              |       |        |                        |                                          | 16 507,01                    | 16 507,01 |
| <b>OPERAÇÕES COM INSTITUIDORES NO PERÍODO</b>          |       |        |                        |                                          |                              |           |
| POSIÇÃO NO FIM DO ANO 2021                             | 11.3  | 0      | 15 950,69              | 0                                        | 27 275,77                    | 43 226,46 |

## Anexo

2021

### 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.

*[Handwritten signatures and initials]*

### 3.2. Alterações nas estimativas contabilísticas e erros

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

## 4. Ativos fixos tangíveis

4.1. Os ativos fixos tangíveis são inicialmente registados ao custo de aquisição, deduzido das respetivas depreciações acumuladas, o qual inclui o custo de compra e quaisquer outros custos diretamente atribuíveis para os colocar na localização e condição necessárias para funcionarem da forma pretendida.

As depreciações dos ativos tangíveis são calculadas numa base sistemática segundo o método da linha reta.

As depreciações são calculadas, após o momento em que o bem se encontra em condições de ser utilizado, de acordo com o modelo de linha reta (quotas constantes), em conformidade com o período de vida útil estimado para cada grupo de bens.

Os ativos fixos tangíveis são depreciados de acordo com os seguintes períodos de vida útil esperada dos bens:

| Ativos fixos tangíveis | Número de anos |
|------------------------|----------------|
|                        | 8              |

4.2. A quantia escriturada bruta e as depreciações acumuladas no princípio e no fim do período de 2021 são as que constam no quadro seguinte:

| Designação                    | Início do período         |                         | Fim do período            |                         |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
|                               | Quantia escriturada bruta | Depreciações acumuladas | Quantia escriturada bruta | Depreciações acumuladas |
| Outros ativos fixos tangíveis | 0,00                      | 0,00                    | 830,25                    | 77,84                   |
| <b>TOTAL</b>                  | <b>0,00</b>               | <b>0,00</b>             | <b>830,25</b>             | <b>77,84</b>            |

4.3. A reconciliação da quantia escriturada no início e no fim do período mostra as adições, bem como as depreciações efetuadas, de acordo com o seguinte quadro:

| Descrição                        | Outros ativos fixos tangíveis | Total         |
|----------------------------------|-------------------------------|---------------|
| ATIVO BRUTO                      |                               |               |
| Aquisições                       | 830,25                        | 830,25        |
| <b>Saldo em 31 Dezembro 2021</b> | <b>830,25</b>                 | <b>830,25</b> |
| DEPRECIACÕES                     |                               |               |
| Depreciações do período          | 77,84                         | 77,84         |
| <b>Saldo em 31 Dezembro 2021</b> | <b>77,84</b>                  | <b>77,84</b>  |

## 5. 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                 | 2021         | 2020            |
|---------------------------|--------------|-----------------|
|                           | MatPr        | MatPr           |
| Saldo inicial             | 47,12        | 0,00            |
| Compras                   | 8,58         | 1 693,12        |
| Inventário final          | 0,00         | 47,12           |
| <b>Gasto no exercício</b> | <b>55,70</b> | <b>1.646,00</b> |

## 6. Rendimentos e ganhos

Para o período de 2021 e de 2020 foram reconhecidos os seguintes rendimentos:

### Vendas e Prestações de Serviços:

| Descrição                    | 2021            | 2020            | Variação   |
|------------------------------|-----------------|-----------------|------------|
| <b>Vendas</b>                |                 |                 |            |
| Produtos agrícolas           | 209,21          | 1.898,69        | -89%       |
| Produtos cestaria            | 1.172,49        | 304,88          | 285%       |
| <b>Prestação de serviços</b> |                 |                 |            |
| Quotizações                  | 1.580,00        | 870,00          | 82%        |
| Consultas Psicologia         | 4.580,00        | 1.950,00        | 135%       |
| Serviços secundários         | 594,00          | 0,00            |            |
| <b>Total</b>                 | <b>8.135,70</b> | <b>5.023,57</b> | <b>62%</b> |

### Outros Rendimentos:

| Descrição                        | 2021  | 2020    | Variação |
|----------------------------------|-------|---------|----------|
| <b>Rendimentos Suplementares</b> |       |         |          |
| Outros - Workshops               | 75,00 | 2580,00 | -97%     |

|                                             |                 |                 |             |
|---------------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| Correções relativas a exercícios anteriores | 6.905,83        | 0,00            |             |
| Rendimentos em investimentos financeiros    | 0,00            | 4,61            |             |
| <b>Total</b>                                | <b>6.980,83</b> | <b>2.584,61</b> | <b>170%</b> |

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

## 7. Impostos sobre o rendimento

As atividades desenvolvidas durante o ano de 2021 não foram passíveis de tributação sobre o rendimento.

## 8. Subsídios do governo e entidades públicas

A 31 de dezembro de 2021 e de 2020, a Entidade tinha os seguintes saldos nas rubricas do "Subsídios, doações e legados à exploração":

| Descrição                              | 2021              | 2020             | Variação   |
|----------------------------------------|-------------------|------------------|------------|
| <b>SUBSÍDIOS DE ENTIDADES PÚBLICAS</b> |                   |                  |            |
| IGFSS                                  | 48.552,05         | 52.581,37        | -8%        |
| IEFP                                   | 28.270,08         | 9.451,37         | 199%       |
| Município de Arouca                    | 28.522,31         | 30.367,31        | -6%        |
| Juntas de Freguesia                    | 0,00              | 300,00           |            |
| <b>DOAÇÕES</b>                         |                   |                  |            |
| Donativos (Particulares)               | 200,00            | 850,00           | -76%       |
| <b>Total</b>                           | <b>105.544,44</b> | <b>93.550,05</b> | <b>13%</b> |

## 9. Benefícios dos empregados

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

Em 31 de Dezembro de 2021, a Associação A4 contava com a colaboração dos seguintes elementos:

|              | Contrato de trabalho sem termo |           | Estágios IEFP | CEI                               | TOTAL    |
|--------------|--------------------------------|-----------|---------------|-----------------------------------|----------|
|              | Psicóloga                      | Socióloga | Técnico de RH | Trabalhadores<br>ofícios diversos |          |
|              | 2                              | 1         | 0             | 1                                 | 4        |
|              | 0                              | 0         | 1             | 2                                 | 3        |
| <b>Total</b> | <b>2</b>                       | <b>1</b>  | <b>1</b>      | <b>3</b>                          | <b>7</b> |

Os gastos com o pessoal reconhecidos no período foram os seguintes:

| Descrição                        | 2021             | 2020             | Varição    |
|----------------------------------|------------------|------------------|------------|
| Vencimentos mensais              | 42.879,97        | 22.821,79        | 88%        |
| Subsídio férias                  | 3.401,08         | 2.920,25         | 16%        |
| Subsídio Natal                   | 2.463,40         | 1.753,44         | 40%        |
| Subsídio alimentação             | 4.176,00         | 2.856,00         | 46%        |
| Subsídio de transporte           | 751,54           | 298,08           | 152%       |
| Bolsa complementar               | 11.686,97        | 7.758,23         | 51%        |
| Encargos sobre as Remunerações   | 10.744,78        | 6.147,25         | 75%        |
| Seguros de Acidentes no Trabalho | 1.161,98         | 962,35           | 21%        |
| Vestuário                        | 58,43            | 0,00             |            |
| Medicina, higiene e segurança    | 422,99           | 0,00             |            |
| <b>Total</b>                     | <b>77.747,14</b> | <b>45.517,39</b> | <b>71%</b> |

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

### 10. 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 2021, tem a sua situação regularizada perante a Segurança Social e a Administração Tributária, não existindo, por isso, qualquer dívida em mora ao Estado e/ou outros entes públicos.

### 11. Outras informações

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

#### 11.1. Caixa e depósitos bancários

A rubrica de "Caixa e depósitos bancários" apresentava, a 31 de Dezembro de 2021 e de 2020, os seguintes saldos:

| Descrição         | 2021             | 2020             |
|-------------------|------------------|------------------|
| Caixa             | 408,26           | 382,52           |
| Depósitos à Ordem | 38.589,25        | 22.445,38        |
| Crédito Agrícola  | 26.165,85        | 22.445,38        |
| BPI               | 12.423,40        | 0,00             |
| <b>Total</b>      | <b>38.997,51</b> | <b>22.827,90</b> |

#### 11.2. Investimentos Financeiros

No período de 2021 e 2020, a rubrica "Investimentos Financeiros" apresentava os seguintes saldos:

| Descrição                         | 2021          | 2020          |
|-----------------------------------|---------------|---------------|
| Fundos de Compensação do Trabalho | 584,69        | 261,19        |
| <b>Total</b>                      | <b>584,69</b> | <b>261,19</b> |

### 11.3. Fundos Patrimoniais

Nos "Fundos Patrimoniais" ocorreram as seguintes variações:

| Descrição                    | Saldo em 01/01/2021 | Aum/Dimin        | Saldo em 31/12/2021 |
|------------------------------|---------------------|------------------|---------------------|
| Resultados transitados       | 5.181,93            | 10.768,76        | 15.950,69           |
| Resultado líquido do período | 0,00                | 0,00             | 27.275,77           |
| <b>Total</b>                 | <b>5.181,93</b>     | <b>10.768,76</b> | <b>43.226,46</b>    |

### 11.4. Fornecimentos e serviços externos

A repartição dos "Fornecimentos e serviços externos" nos períodos findos de 2021 e 2020 foi a seguinte:

| Descrição                                | 2021             | 2020             | Variação    |
|------------------------------------------|------------------|------------------|-------------|
| <b>Serviços especializados</b>           | <b>9.398,47</b>  | <b>40.458,96</b> | <b>-77%</b> |
| Trabalhos especializados                 | 8.471,64         | 12.730,70        | -33%        |
| Publicidade e propaganda                 | 184,50           | 0,00             |             |
| Honorários                               | 709,05           | 27.675,00        | -97%        |
| Outros serviços                          | 33,28            | 53,26            | -38%        |
| <b>Materiais</b>                         | <b>3.987,52</b>  | <b>1.978,00</b>  | <b>102%</b> |
| Ferramentas e utensílios desgaste rápido | 446,16           | 101,51           | 340%        |
| Material de escritório                   | 222,93           | 131,46           | 70%         |
| Material de limpeza e desinfecção        | 97,59            | 46,24            | 111%        |
| Material cestaria                        | 3.092,92         | 1.423,73         | 117%        |
| Outros materiais                         | 127,92           | 275,06           | -53%        |
| <b>Energia e fluídos</b>                 | <b>287,87</b>    | <b>174,95</b>    | <b>65%</b>  |
| Combustíveis                             | 27,87            | 101,45           | -73%        |
| Gás                                      | 260,00           | 49,00            | 431%        |
| <b>Serviços diversos</b>                 | <b>564,80</b>    | <b>611,17</b>    | <b>-8%</b>  |
| Comunicações                             | 564,80           | 611,17           | -8%         |
| <b>Total</b>                             | <b>14.238,66</b> | <b>43.223,08</b> | <b>-67%</b> |

### 11.5. Fornecedores

A rubrica "Fornecedores" tinha, a 31 de Dezembro de 2021 e de 2020, os seguintes saldos:



| Descrição               | 2021        | 2020            |
|-------------------------|-------------|-----------------|
| <b>Fornecedores c/c</b> |             |                 |
| Valeconsultores         | 0,00        | 1.230,00        |
| ARC Net                 | 0,00        | 290,55          |
| <b>Total</b>            | <b>0,00</b> | <b>1.520,55</b> |

#### 11.6. Estado e outros entes públicos

Em 31 de Dezembro de 2021 e de 2020, a rubrica de “Estado e outros entes públicos” apresentava a seguinte decomposição:

| Descrição                                                            | 2021            | 2020            |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| <b>ATIVO</b>                                                         |                 |                 |
| Imposto sobre o valor acrescentado (IVA)                             | 260,57          | 0,00            |
| <b>Total</b>                                                         | <b>260,57</b>   | <b>0,00</b>     |
| <b>PASSIVO</b>                                                       |                 |                 |
| Retenções do Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Singulares (IRS) | 481,00          | 282,00          |
| Imposto sobre o valor acrescentado (IVA)                             | 0,00            | 23,74           |
| Contribuições para Segurança Social                                  | 1.393,23        | 745,92          |
| Outros Impostos e Taxas (FCT/FGCT)                                   | 33,94           | 22,40           |
| <b>Total</b>                                                         | <b>1.908,17</b> | <b>1.074,06</b> |

#### 11.7. Outros passivos correntes

Em 31 de Dezembro de 2021 e de 2020, a rubrica “Outros passivos correntes” apresentava os seguintes saldos:

| Descrição                      | 2021            | 2020            |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|
| Pessoal – Remunerações a pagar | 7.160,26        | 4.403,41        |
| Outros credores diversos       | 0,00            | 187,50          |
| <b>Total</b>                   | <b>7.160,26</b> | <b>4.590,91</b> |

#### 11.8. Outros gastos

Em 31 de Dezembro de 2021 e de 2020, a rubrica “Outros gastos” tinha a seguinte distribuição:

| Descrição                                 | 2021        | 2020        | Varição    |
|-------------------------------------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Outros gastos</b>                      |             |             |            |
| Correções relativas a períodos anteriores | 4,36        | 0,00        |            |
| Perdas em instrumentos financeiros        | 1,50        | 0,00        |            |
| Outros não especificados                  | 0,00        | 3,00        |            |
| <b>Total</b>                              | <b>5,86</b> | <b>3,00</b> | <b>95%</b> |

#### 11.9. Outros ativos correntes

A rubrica “Outros ativos correntes” apresentava, a 31 de Dezembro de 2021, os seguintes saldos:

| Descrição          | 2021 | 2020 |
|--------------------|------|------|
| Devedores diversos |      |      |

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

|                       |                   |             |
|-----------------------|-------------------|-------------|
| IGFSS                 | 118.200,01        | 0,00        |
| IEFP                  | 11.065,00         | 0,00        |
| Fundação BPI La Caixa | 1.371,00          | 0,00        |
| Outros                | 46,74             | 0,00        |
| <b>Total</b>          | <b>130.682,75</b> | <b>0,00</b> |

#### 11.10. Diferimentos

Em 31 de Dezembro de 2021, a rubrica "Diferimentos" englobava os seguintes saldos:

| Descrição                       | 2021              | 2020        |
|---------------------------------|-------------------|-------------|
| <b>ATIVO</b>                    |                   |             |
| <b>Gastos a reconhecer</b>      |                   |             |
| Seguros                         | 512,47            | 0,00        |
| <b>Total</b>                    | <b>512,47</b>     | <b>0,00</b> |
| <b>PASSIVO</b>                  |                   |             |
| <b>Rendimentos a reconhecer</b> |                   |             |
| Subsídios à exploração          | 119.764,57        | 0,00        |
| <b>Total</b>                    | <b>119.764,57</b> | <b>0,00</b> |

#### 11.11. Perdas por Imparidade

No período findo em 31 de Dezembro de 2021, foram reconhecidas as seguintes perdas por imparidade:

| Descrição             | 2021            | 2020        |
|-----------------------|-----------------|-------------|
| <b>Quotizações</b>    |                 |             |
| Perdas por imparidade | 1.260,00        | 0,00        |
| <b>Total</b>          | <b>1.260,00</b> | <b>0,00</b> |

#### 11.12. Créditos a receber

Em 31 de Dezembro de 2021, a rubrica "Créditos a receber" apresentava os seguintes saldos:

| Descrição       | 2021          | 2020        |
|-----------------|---------------|-------------|
| Clientes gerais | 269,06        | 0,00        |
| <b>Total</b>    | <b>269,06</b> | <b>0,00</b> |

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

Arouca, 24 de Março de 2022

A Contabilista Certificada:

Amélia Maria Duarte Ferreira

CC n.º 92001

A Direção:

João Paulo de Sousa Duarte  
Furtado

Gracinda Maria Joseia Cardoso

Paulo Castro de Sá Rodrigues

[Assinatura]

PARECER CONSELHO FISCAL

A Direção

A Comissão Executiva

*[Faint handwritten text, likely a signature or name, possibly "Francisco de Sá e Albuquerque"]*

*[Faint handwritten text, likely a signature or name]*