



**LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE  
“OS AVÓS”**

# **RELATÓRIO DE ATIVIDADES**

**2023**



# Relatório de Atividades 2023



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

## 1. INTRODUÇÃO

O presente relatório foi elaborado tendo em vista o cumprimento do disposto na alínea b) do artigo 29.º dos Estatutos da Liga e tem como objetivo relatar as situações mais relevantes ocorridas durante o exercício que corresponde ao período de um de janeiro a trinta e um de dezembro de 2023.

Nesses termos compreende também a conta de gerência elaborada de acordo com as normas definidas pela Segurança Social.

O Relatório de Atividades tem como referência fundamental o Plano de Atividades/Plano de Ação desenhado em 2022 sendo entre aqueles dois documentos – um previsional e outro contendo os dados reais da execução do primeiro que se vai expressar a medida em que os objetivos fixados foram atingidos.

No plano económico financeiro, o confronto é feito entre o Orçamento desenhado para ser executado em 2023 e a realidade mostrada pelos números constantes das contas – conta de gerência, balanço e demonstração de resultados.

Aqueles documentos – Plano de Atividades/Plano de Ação e Orçamento para 2023 – foram aprovados em sessão da Assembleia Geral da LATI levada a efeito em 29/11/2022.

Teve a presente Direção que contar com alguns constrangimentos porquanto os documentos então apresentados fixaram objetivos numa quota mínima que invalida uma comparação efetiva tendo, no entanto, a Direção procurado responder às mais diversas situações que lhe foram sendo presentes, estando sempre nos seus propósitos dotar a Liga de um modelo de gestão adequado à sua atividade financeira e aos seus próprios meios.

O órgão executivo teve assim em vista a gestão de uma IPSS que, em 2023 atingiu uma média diária de 53 utentes em Centro de Dia (CD) e 40 no Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e contou com 21 empregados.

Assim, o nosso objetivo, que será extensivo a 2024, passou por melhorar a gestão operacional do dia-a-dia e acima de tudo assegurar a independência financeira da Liga, independentemente de termos vindo a alargar, por motivos vários, o nosso quadro de pessoal.

Para se atingir este objetivo foram implementadas diversas medidas tendo em vista a redução de custos operacionais e com o pessoal.

## Relatório de Atividades 2023



*Maria  
A  
G  
P  
J*

A concretização dos nossos objetivos foi possível também graças à manutenção do acordo de cooperação com o Instituto da Segurança Social, ao apoio dado pela Câmara Municipal de Sintra através do «Programa de Apoio Financeiro às Instituições sem Fins Lucrativos» (PAFI), à ajuda do Banco Alimentar Contra a Fome, Pingo Doce e Sonae, que nos doaram géneros alimentícios, à Entrajuda e ao Banco de Bens Doados. Não podemos igualmente deixar de referenciar os apoios da União de Freguesias de Sintra, através da vertente “Associativismo”.

### 2. AÇÕES E ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

#### 2.1. AÇÃO SOCIAL

A ação social desenvolvida em torno do CD e do SAD manteve os números do ano anterior muito por via dos acordos celebrados com a Segurança Social e, assim, no que diz respeito aos pedidos de apoio institucional no ano 2023, a partir de março foram preenchidas todas as vagas de CD (54), correspondente à totalidade das vagas com acordo da Segurança Social e esse número foi-se mantendo ao longo do ano, com exceção do mês de agosto em que ficou uma vaga por ocupar. A média de utentes apoiados em CD no ano 2023 foi de 53 utentes, mais 6 utentes do que no ano de 2022, cuja média tinha sido de 47 utentes. No total em CD foram admitidos 19 utentes, registaram-se 19 saídas e estiveram ausentes 28 utentes<sup>1</sup>.

Em SAD o número médio de utentes apoiados em 2023 foi de 40, à semelhança do que aconteceu no ano 2023, correspondente à nossa capacidade máxima nesta resposta social.

No total, em 2023 foram admitidos 23 utentes em SAD, registaram-se 26 saídas e verificaram-se, ao longo do ano, 11 ausências<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ver Quadro 1

<sup>2</sup> Ver Quadro 2

# Relatório de Atividades 2023



*Marta*  
*F*  
*Paula*

## RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO DOS UTENTES NO ANO DE 2023

### QUADRO 1

CENTRO DE DIA - ANO 2023				
	Nº total utentes	Admissões	Ausências	Saídas
Janeiro	50	1	2	2
Fevereiro	51	3	1	1
Março	54	4	2	0
Abril	54	0	3	2
Maio	54	2	2	0
Junho	54	0	1	2
Julho	54	2	2	3
Agosto	53	2	6	0
Setembro	54	1	1	2
Outubro	54	2	2	2
Novembro	54	2	2	0
Dezembro	54	0	4	5
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>19</b>

*Marta*

### QUADRO 2

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ANO 2023				
	Nº total utentes	Admissões	Ausências	Saídas
Janeiro	40	1	0	1
Fevereiro	40	1	0	3
Março	40	3	0	0
Abril	40	0	1	2
Maio	40	2	1	3
Junho	40	3	1	2
Julho	40	2	2	1
Agosto	40	1	2	3
Setembro	40	4	3	5
Outubro	39	3	0	1
Novembro	40	2	0	1
Dezembro	40	1	1	4
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>26</b>



### 2.2. OUTRAS AÇÕES

No âmbito do trabalho desenvolvido pela nossa Diretora Técnica ao nível da gestão, organização e coordenação dos serviços e pessoal afetos às duas respostas sociais, à semelhança do ano anterior e como é prática na atividade da Instituição, foram dinamizadas reuniões de trabalho ao longo do ano com o pessoal dos vários setores, chefias diretas e reuniões entre equipa técnica e direção.

Mantivemos igualmente a proximidade com os utentes e famílias, os contatos e atendimentos regulares bem como as visitas domiciliárias de avaliação diagnóstica a fim de ajustar os serviços às necessidades individuais em ambas as respostas sociais, encaminhar para serviços e apoios da comunidade e acionar meios de defesa dos interesses e bem-estar dos utentes a diversos níveis.

Para esse efeito, foram desenvolvidos contatos com diversas entidades parceiras com quem articulamos a nossa ação, nomeadamente, Instituto da Segurança Social, União de Freguesias de Sintra, Câmara Municipal de Sintra, Unidades de Saúde Familiar da área de intervenção (USF Cynthia e USF Monte da Lua), Ministério Público de Sintra, Hospitais de Referência e Unidades de Cuidados Continuados bem como outras Instituições congéneres.

Embora se esteja perante atividades estatisticamente de difícil quantificação, fazemos referência às mesmas atento o tempo que ocuparam e o empenho que por todos os intervenientes foi nelas colocado, com o que, estamos certos, beneficiaram em primeira linha os utentes da LATI

### 2.3. ATIVIDADES

#### 2.3.1. ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS DOS UTENTES

A Liga, em cumprimento dos Estatutos, desenvolve a sua atividade através das respostas sociais de CD e SAD, tendo como finalidade o apoio à pessoa idosa em situação de dependência através da prestação de um conjunto de serviços diferenciados e adequados às suas necessidades quotidianas.

Como parte integrante do apoio prestado aos utentes inclui-se o desenvolvimento de atividades de animação e socialização que se revelam ser muito importantes para potenciar a sua

## Relatório de Atividades 2023



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

autoestima, estimulando e valorizando as suas capacidades físicas e cognitivas. Pretende-se, com a realização destas atividades, contribuir para o seu bem-estar, procurando fazer com que se sintam bem consigo próprios e com aqueles que os rodeiam.

Durante o ano de 2023, foram concretizadas diversas atividades socioculturais dirigidas aos utentes das duas respostas sociais. Estas atividades foram dinamizadas tendo por base o Plano Anual de Atividades apresentado e aprovado em Assembleia Geral para o ano de 2023, tendo sempre em conta a dinâmica da Instituição, os recursos existentes bem como os gostos, conhecimentos, capacidades e necessidades de cada utente. Procurámos inovar, implementar novas atividades e dar início a novas parcerias e projetos.

Nesses termos, ao longo do ano 2023 foram dinamizadas as seguintes atividades socioculturais:

- **Ateliers de Artes Visuais**, dinamizados todas as manhãs nas instalações do Centro de Dia. Nestes ateliers os utentes tiveram oportunidade de construir objetos criativos (objetos/produtos/decorações) que foram utilizados para as vendas e para a decoração das várias salas e refeitório da Instituição. Através destes ateliers os nossos utentes tiveram a possibilidade de experimentar diferentes técnicas de expressão plástica (colagem, pintura, costura, origami, entre outros). As temáticas das atividades dos ateliers tiveram por base as épocas festivas e os dias comemorativos celebrados na Instituição;



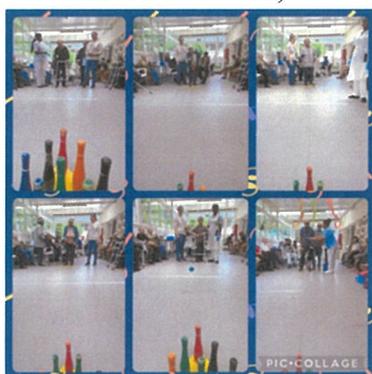
- **Arte terapia** - Pintura de desenhos previamente preparados ou pintura livre, por exemplo ao som de um tipo específico de música, como forma de promover a criatividade dos utentes. Por norma, esta atividade foi concretizada em alguns Ateliers de Trabalhos Manuais, dinamizados durante as manhãs;

## Relatório de Atividades 2023



*Handwritten signatures and initials*

- **Atividades da Vida Quotidiana** - Esta atividade realizada sempre às terças-feiras no período da manhã tornou-se um momento de descontração e divertimento para os nossos utentes, que se mostraram sempre satisfeitos em participar e colaborar com as funcionárias em pequenas tarefas do dia-a-dia, ao mesmo tempo, que treinavam as suas capacidades de motricidade fina, por exemplo, descascando favas, alhos, cebolas ou cenouras;



- **Jogos de bowling** - Os jogos de bowling tiveram lugar todas as segundas-feiras, no período da tarde até ao mês de abril. Nos restantes meses do ano mantivemos o jogo às quintas-feiras à tarde com o principal objetivo de promover a interação e socialização entre os utentes do CD através da realização de torneios entre eles;

- **Projeto “A Cultura Sai à Rua”** – De abril a dezembro de 2023, no âmbito do Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo, a Câmara Municipal de Sintra lançou-nos o desafio de participarmos no Projeto “A Cultura Sai à Rua” em parceria com a Musgo, Associação Cultural. Este projeto teve como principal objetivo promover a qualidade de vida e o bem-estar dos nossos utentes, através de uma abordagem integrada, centrada na pessoa sénior, considerando as suas potencialidades e tendo por base as suas características individuais e coletivas. Durante as sessões dinamizadas nas nossas instalações todas as sextas-feiras pelos artistas da Musgo com um grupo de 20 utentes, foram usadas diversas técnicas de improviso, voz e música e foram trabalhadas não só as memórias e vivências passadas, como também as suas experiências atuais. No dia 19 de



## Relatório de Atividades 2023



*Marta*  
*Escola*  
*Amã*

dezembro os nossos utentes na festa de Natal apresentaram o seu espetáculo aos restantes utentes e colaboradores, provando que nunca é tarde para aprender coisas novas e diferentes e para vivenciar novas experiências e emoções;

- **Projeto Afetos** – a convite da União de Freguesias de Sintra, as nossas utentes



participaram neste Projeto que teve como principal objetivo despertar para as capacidades criativas dos séniores através de atividades estimulantes e envolventes em encontros semanais de 1h30 na Sociedade Recreativa da Várzea de Sintra. Ao longo das diversas sessões as nossas utentes idealizaram uma peça de teatro baseada nas suas vivências, memórias e tradições, utilizando técnicas de expressão dramática e muita imaginação e boa

disposição. No dia 20 de dezembro, subiram ao palco do Olga Cadaval na Festa de Natal da União de Freguesias de Sintra e, assim, mostraram os seus dotes artísticos como umas verdadeiras atrizes;

- **Jogos tradicionais** – Durante o ano 2023 dinamizámos diversos jogos tradicionais como o jogo do pneu, sacos de areia, do alvo, da lata e do golfe, para promover a interação, socialização e competitividade entre os nossos utentes de CD que tanto apreciam este tipo de jogos divertidos e muito movimentados;



- **Projeto “Natação Acessível”** – A convite da Divisão de Saúde e Ação Social da Câmara Municipal de Sintra, de 19 de janeiro a julho de 2023 participámos no Projeto “Natação Acessível” através da prática de aulas de hidrogenástica na piscina municipal de Ouessa. Com este Projeto procurámos promover entre os participantes um estilo de vida mais ativo e saudável, com claros impactos positivos na melhoria da sua condição física e qualidade de vida;
- **Projeto Intergeracional Liga Gerações** – No âmbito do Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo e Saudável e em parceria com os alunos do 1º ciclo do 4º ano da Escola D. Carlos I, realizámos um Projeto Intergeracional denominado “Liga Gerações”



que consistiu na dinamização de jogos e brincadeiras do agrado de ambos os grupos etários. No decorrer do mês de abril tivemos várias dinâmicas iniciais para que os alunos e utentes se conhecessem entre si assim como os espaços envolventes ao Projeto (Escola e Centro de Dia) e em maio realizaram-se os jogos do agrado de ambos os grupos etários, tais como, o jogo das latas, dos pneus, da pesca, das letras, entre tantos outros. No dia 31

de maio teve lugar o encontro final, no qual ambos os grupos apresentaram as suas coreografias, seguido da atribuição dos prémios dos vencedores, medalhas de participação e lanche convívio. Foi um Projeto muito enriquecedor quer para os nossos utentes quer para as crianças, que esperamos brevemente repetir;

- **Ginástica de manutenção** - Uma a duas vezes por semana, foram dinamizadas sessões de ginástica de manutenção com os utentes do Centro de Dia. Estas sessões consistiram em práticas de atividade física, através de movimentos, simples e adaptados às características e patologias físicas dos utentes, executados ao som de músicas conhecidas pelos idosos, o que contribuiu para uma maior e melhor participação. Os movimentos eram praticados de pé e sentados, de forma mais lenta ou mais mexida e de forma individual ou a pares;



- **Tardes de cinema** – Uma vez por mês, os nossos utentes assistiram a um filme português do seu agrado, a fim de lhes proporcionar uma agradável tarde de cinema;

- **Passeios de Verão** – Realizámos igualmente os nossos famosos passeios de Verão nos meses de julho a setembro. Os passeios à praia decorreram no período

## Relatório de Atividades 2023



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

da tarde e tiveram bastante adesão por parte dos utentes. Através destes passeios os utentes estimularam a sua condição motora e, deste modo, juntámos a parte lúdica, social e cultural à física;

- **Dinâmicas e jogos de estimulação cognitiva** - Várias foram as dinâmicas e jogos de



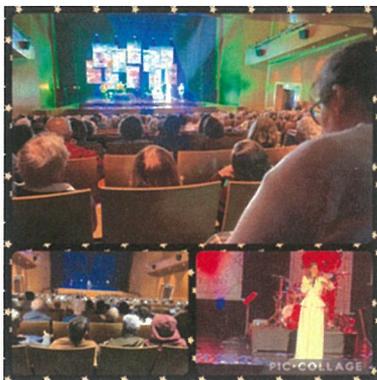
estimulação cognitiva, concretizadas em grande e pequeno grupo, durante todo o ano, uma vez por semana, preferencialmente às terças-feiras. Estas atividades tiveram como objetivo promover a estimulação cognitiva, minimizar o impacto do envelhecimento cerebral e possibilitar a interação entre os utentes. Realizávamos jogos de lateralidade, os “Discos pedidos” ou “Que som é este” e recorrendo ao

projektor e computador dinamizámos jogos como “Adivinha os provérbios”, o “Bingo numérico”, “Ilusão de ótica”, entre outros.

- **Passeios variados** – Ao longo do ano de 2023 realizámos vários passeios ao exterior conforme previsto no Plano de Atividades Anual. Um dos nossos grandes passeios, foi o passeio mistério de final de Verão à Tapada de Mafra. Houve também outros que se concretizaram, como o passeio ao Santuário de Fátima em maio e as visitas ao Museu do Ar em Sintra, entre outros.



- **“Dias da Idade”** – O programa ‘Dias da Idade’ é um evento mensal, organizado pela



Câmara Municipal de Sintra, concretizado no Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra e que possibilita aos utentes a participação em espetáculos musicais, apresentações de grupos corais séniores, teatro, entre tantos outros. À semelhança dos anos anteriores, ao longo do ano de 2023 os utentes do Centro de Dia usufruíram destes eventos todos os meses.

## Relatório de Atividades 2023



*Marta  
Costa  
Junho*

- **II Gincana Sénior** – Com o propósito de alcançar uma meta no Plano Municipal Envelhecimento Ativo e Saudável, realizámos em conjunto com a União de Freguesias de Almargem do Bispo, Pêro Pinheiro e Montelavar e outras Instituições parceiras a II Gincana Sénior do concelho. Esta II Gincana decorreu no Pavilhão da Maceira e teve a participação de várias Instituições do Concelho. Nesta Gincana foram dinamizados dez jogos tradicionais, onde os participantes das várias Instituições receberam uma pontuação em cada jogo consoante o seu desempenho. No final, com base nas pontuações finais, foram atribuídos os tão esperados prémios às três mulheres e homens com a classificação mais elevada. Foi uma tarde muito bem passada que permitiu a interação entre os séniores das várias Instituições e que contribuiu para o envelhecimento ativo dos nossos utentes de uma forma lúdica e divertida. A nossa Utente Luísa Costa foi uma das três mulheres vencedoras, o que nos deixou muito contentes;



- **Comemoração de efemérides e outras datas festivas** - No ano 2023 comemorámos no Centro de Dia com os nossos utentes algumas datas festivas importantes: Dia de Reis,



feira de Carnaval, festa da Páscoa, o Arraial dos Santos Populares, o Dia dos Avós onde convidámos os netos dos nossos utentes para um lanche nas nossas instalações e para um baile muito animado, Passeio Mistério, o Dia de São Martinho acompanhado com castanhas, Dia das bruxas acompanhado com jogos alusivos ao tema, o quadragésimo segundo aniversário dos Avós e a Festa

de Natal com convidados especiais, onde os nossos utentes apresentaram a pequena peça da “Cultura sai à rua” e os alunos da Escola de Santa Maria nos brindaram com um medley de músicas de Natal.



*Handwritten signatures and initials:*  
Marta  
Adelc  
Suzana

- **Projeto “Amigo Secreto de Natal”:** No ano 2023 na quadra Natalícia, lançamos um desafio aos nossos utentes de Centro de Dia e também aos utentes de SAD e seus familiares em casa através do projeto “Amigo Secreto de Natal” Para a concretização desta ideia, pedimos aos nossos utentes no Centro de Dia e também aos utentes de SAD, que pintassem uma pequena tela, com o material que disponibilizámos composto por guaches, pincel e purpurinas. Essa tela, feita pelo próprio utente de acordo com o seu gosto e imaginação, foi depois entregue como presente de Natal a outro utente de Centro de Dia ou SAD sorteado pelo próprio, acompanhado por uma carta onde este se apresentava para que o seu amigo secreto o ficasse a conhecer um pouco melhor. Foi uma prenda original de Natal feito pelos próprios utentes de acordo com as capacidades e criatividade de cada um e que também envolveu os familiares – filhos, netos e bisnetos – que em casa ajudaram os nossos idosos a pintarem em conjunto essa tela e, assim, uniu famílias nessa missão de pintar uma bela obra de arte para oferecerem como presente de Natal ao seu amigo secreto. De realçar igualmente o apoio prestado pelas funcionárias aos utentes mais isolados e sem suporte familiar no apoio da pintura da tela em casa, demonstrativa do carinho e dedicação dos nossos colaboradores pelos utentes.



### 2.3.2. ATIVIDADES DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

De 23 de junho a 02 de julho, participámos nos festejos das Festas de São Pedro em Sintra, que regressaram à renovada Praça D. Fernando II, com muita animação.

A iniciativa foi promovida União de Freguesias de Sintra, que nos cedeu uma banca para a venda dos produtos, que os nossos utentes elaboraram em conjunto com a animadora sociocultural durante o ano de 2023 no Centro de Dia.



### 2.3.3. CONSTRANGIMENTOS

À semelhança de anos anteriores foi necessário efetuar ajustes e adaptações ao Plano de Atividades proposto para o ano de 2023, uma vez que algumas atividades se encontravam sujeitas a confirmação e ajustamento de datas para a sua realização. Podemos também verificar a realização de atividades programadas em meses diferentes e a substituição de ações calendarizadas por outras que vieram a revelar-se mais interessantes, mais oportunas ou simplesmente novas atividades que surgiram do intercâmbio com outras Instituições ou a convite da Câmara Municipal de Sintra, União de Freguesias ou outras Entidades, como é o caso das atividades mensais no âmbito do Programa “Dias da Idade” e as atividades inseridas no Projeto “A Cultura Sai à Rua” e do Projeto Afetos.

Apesar de todos os constrangimentos, entendemos ter conseguido alcançar os objetivos propostos, mantendo o nosso plano de atividades e as temáticas nele apresentadas e adequando-o à realidade vivida.

No confronto do Plano de Atividades previsto para 2023 e do relatório de atividades (anexo 1), constatamos que o mesmo foi executado em 81%.

## Relatório de Atividades 2023



### 3. PROTOCOLOS, EQUIPAMENTOS E OBRAS

#### 3.1. PROTOCOLOS

Continuaram em vigor os protocolos assinados nos anos anteriores com as empresas:

- Futura Visão Óptica, Sintra;
- CINTRAMÉDICA, Lda.;
- Funerária de S. João das Lampas;
- Opticlinic Sintra;
- Farmácia Odivelas;
- Ouvir, Aparelhos auditivos, Lda.

#### 3.2. EQUIPAMENTOS

Durante o ano de 2023 foram adquiridos novos equipamentos, nomeadamente:

- Três picadoras;
- Uma caldeira;
- Um monitor;
- Um telemóvel.

Por ser extremamente relevante para o apoio às deslocações dos nossos utentes, concluiu-se a adjudicação da compra de uma viatura de transporte, adaptada para cadeiras de rodas, e cuja entrega ficou prevista para abril/maio do corrente ano.

De salientar que esta aquisição estava prevista no Plano de Atividades para 2023.

## Relatório de Atividades 2023



*Marta*  
*Carla*  
*Priscila*

### 3.3. OBRAS

Em dezembro do ano anterior foi acordado com os proprietários do terreno vizinho, em processo que correu nos Julgados de Paz, a reparação do muro de separação das duas propriedades e deu-se início à obra ainda durante esse mês. Em 2023 deu-se continuidade a esses trabalhos, tendo havido diversas reuniões entre a direção e o engenheiro responsável pela obra, que, porém, ainda não se encontra terminada.

## 4. PESSOAL

### 4.1. MOVIMENTO

No que se refere ao pessoal, em 2023 foram admitidos e desvinculados os seguintes empregados, referenciados nos quadros 3 e 4.

#### QUADRO 3

##### EMPREGADOS ADMITIDOS

CATEGORIA	NÚMERO DE EMPREGADOS ADMITIDOS
Ajudante Acção Directa 3ª	4
Motorista 2ª	1
Ajudante Cozinha	2

#### QUADRO 4

##### EMPREGADOS DESVINCULADOS

CATEGORIA	NÚMERO DE EMPREGADOS DESVINCULADOS
Ajudante Ação Direta 3ª	4
Trabalhador Auxiliar Serviços Gerais	1
Ajudante Cozinha	1



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

### 4.2. FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Com o objetivo de melhorar as capacidades dos trabalhadores, a Liga promoveu a participação dos colaboradores dos diversos sectores de atividade em ações de formação profissional de acordo com as necessidades formativas identificadas. Os nossos empregados participaram em 26 ações de formação (externas através do regime on-line e presencial e internas através de sensibilizações em contexto laboral) que se traduziram num total de 293 horas e 30 minutos de formação profissional sobre os seguintes temas:

- Liderança e Inteligência Emocional Baseado em Mindfulness;
- Workshop “Formar o Cuidador”;
- Controlo da Contaminação Cruzada;
- Transferências e Ajudas Técnicas – medidas preventivas, limpeza e desinfeção e patologias contagiosas;
- Programa “Idade Mais -Estratégia Municipal para o Envelhecimento Activo e Saudável” – primeiros socorros;
- Workshop “Como Trabalhar com a Neurobox”;
- Posicionamentos e Transferências;
- Autonomia na Dependência;
- Feridas e Quedas;
- Diabetes e Hipertensão Arterial;
- Comunicar positivamente;
- Planificação e Avaliação na Animação – PADP e Registos;
- Tratamentos de Úlceras de Pressão;
- Workshop “Formar o Cuidador”
- Boas Práticas de Segurança Alimentar e Documentos Obrigatórios;
- Processo Disciplinar no Sector Social;
- Sexualidade na Terceira Idade;
- Elaboração de Ementas nas Respostas Sociais;

## Relatório de Atividades 2023



- Segurança Contra Incêndios;
- Segurança e Saúde no Trabalho para Profissionais de Geriatria;
- Alterações à Legislação de Trabalho – Preparar o Futuro;
- Práticas e Técnicas de Recrutamento e Seleção de Recursos Humanos;
- Riscos Psicossociais;
- Cuidados à Pessoa Idosa com Diabetes;
- Estratégias nas AVD's das Pessoas com Demência;
- Segurança Contra Incêndios;
- Satisfação e Bem-Estar no Trabalho.

### 5. PARTICIPAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS E ESTAGIÁRIOS

No ano de 2023, a Liga contou com a colaboração da nossa estimada voluntária Maria Helena Domingas, que graças à sua solidariedade e boa vontade, desempenhou funções muito importantes para a Instituição no apoio em tarefas desenvolvidas na cozinha e no refeitório cinco vezes por semana;

No que se refere às habituais parcerias com estabelecimentos educativos e IEFP, no ano 2023 acolhemos estagiários de várias áreas formativas, o que é sintetizado no quadro seguinte:

CURSO	Número de estagiárias	ESTABELECIMENTO DE ENSINO	Nº HORAS ESTÁGIO/DURAÇÃO
Técnico Auxiliar de Saúde	1	Centro de Emprego e Formação Profissional de Sintra do IEFP	210h
Curso Animação Sociocultural	1	Licenciatura de Animação Sociocultural do Instituto Superior de Ciências Educativas	270 h, de fevereiro a junho 2023
Técnico Auxiliar de Saúde	2	Agrupamento Escolas Monte da Lua - Escola Secundária de Santa Maria - Sintra	140h

## Relatório de Atividades 2023



*Marta*  
*[Signature]*  
*[Signature]*  
*[Signature]*

Plano Individual de Trabalho (PIT) - experiência em contexto trabalho	1	Agrupamento Escolas Monte da Lua - Escola Secundária de Santa Maria - Sintra	7 meses, com início em novembro de 2023 até junho 2024
Plano Individual de Trabalho (PIT) - experiência em contexto trabalho	1	Agrupamento Escolas Monte da Lua - Escola Secundária de Santa Maria - Sintra	7 meses, com início em novembro de 2023 até junho 2024 210h

### 6. APOIO DO BANCO ALIMENTAR E DE OUTRAS ENTIDADES

Continuamos a destacar o importante papel do Banco Alimentar, traduzido no apoio semanal à nossa Instituição através da entrega de géneros alimentares, facto este que é muito justamente de salientar e que merece o nosso vivo agradecimento.

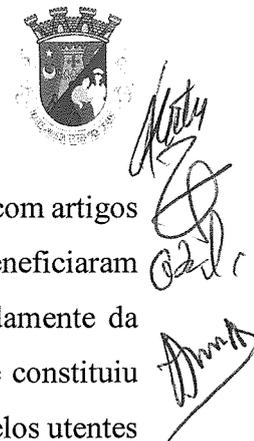
À semelhança do ano de 2022, recebemos apoios por parte do Pingo Doce da Cavaleira três vezes por semana e da Portela de Sintra 2 vezes por semana com a entrega de produtos alimentares. Manteve-se igualmente o apoio dado pelo Continente de Lourel com entrega de produtos três vezes por semana (4<sup>a</sup>/5<sup>a</sup>/6<sup>a</sup>).

No que se refere ao apoio dos supermercados, gostaríamos ainda de salientar o apoio que nos foi dado pelo Pingo Doce de Sintra através do Programa Bairro Feliz, ao qual nos candidatámos para apoio financeiro tendo em vista a aquisição de material de ginástica para utilização em aulas de movimento sénior. Agradecemos ao Pingo Doce pela iniciativa e a todos os que votaram na LATI “Os Avós” e nos permitiram vencer este prémio no valor de 998,00€.

Do mesmo modo, gostaríamos de agradecer a iniciativa promovida pela Missão Continente na campanha de Natal que decorreu de 13 de novembro a 8 de janeiro de 2023 “Presentes à Mesa”.

Através desta campanha os clientes da loja Continente Modelo Sintra/Lourel puderam ajudar a nossa Instituição bem com a Rede de Emergência Alimentar através da aquisição de vales de 1,00€ a 5,00€. Foi possível angariar 2.164,00€ que foram utilizados na aquisição de bens alimentares para os nossos utentes em ambas as repostas sociais.

## Relatório de Atividades 2023



Também de destacar o apoio da Entrajuda manifestado na entrega de cabazes anuais com artigos diversos (higiene, material de incontinência, roupa, calçado, etc) e que muito beneficiaram diretamente os utentes mais carenciados e da promoção de campanhas, designadamente da campanha de doação de mobiliário de escritório do Banco de Bens Doados e que constituiu uma importante ajuda para a Instituição na renovação de várias espaços utilizados pelos utentes e funcionários da Instituição.

### 7. FINANÇAS

Pela análise das contas, que fazem parte integrante deste Relatório, embora, dada a sua especificidade, se apresentam em volume separada onde é feita a sua apreciação detalhada, podeis verificar que a administração da Liga foi atenta e zelosa, procurando desenvolver uma gestão financeira cautelosa, para melhor assegurar o cumprimento dos seus fins estatutários.

### 8. SÓCIOS

No final do ano de 2023 a Liga tinha 405 sócios ativos, tendo sido admitidos durante o ano o total de 42 sócios e tendo-se registado a saída de 43 sócios.

A receita da quotização foi de 6.274,76€.

O histórico do último quinquénio apresenta os seguintes valores, salientando-se uma tendencial diminuição dos correspondentes rendimentos, o que leva a ponderar a tomada de medidas a incluir no orçamento para 2025.

2019	2020	2021	2022	2023
8.464,00	5.677,00	6.614,50	9.513,00	6.274,76

### 9. AGRADECIMENTOS

Às entidades oficiais, aos utentes, aos particulares, aos voluntários, aos empregados e a todos os associados queremos manifestar o nosso agradecimento pela colaboração prestada ao longo de 2023, em todas as atividades que realizámos, mas queremos destacar, em particular, o apoio prestado pelas seguintes entidades:

## Relatório de Atividades 2023



- Câmara Municipal de Sintra;
- União de Freguesias de Sintra (Santa Maria e S. Miguel, S. Martinho e S. Pedro de Penaferrim);
- Banco Alimentar Contra a Fome;
- Entrajuda;
- Banco de Bens Doados;
- Pingo Doce;
- Sonae;
- Particulares e entidades com quem mantemos protocolos de cooperação.

Sintra, 20 de março de 2024

*[Handwritten signature]*

*António Esteves*

*Glória de Serra*

*António J. P. Costa Almeida*



**LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE**

**“OS AVÓS”**

**Contas do Exercício**

**2023**

Para a apreciação da vertente económico financeira apresentam-se neste segundo volume os mapas de «Balanço», «Resultados por Valências», «Demonstração de Resultados por Valências» e o «Anexo ao Balanço e à Demonstração de Resultados» que fazem parte integrante da conta de gerência de 2023.

Da análise das contas, observa-se que os proveitos foram suficientes para fazer face ao aumento dos custos.

Foi possível fazer face aos custos pelo apoio obtido de diversas instituições, designadamente a Câmara Municipal de Sintra, União de Freguesias de Sintra, supermercados Continente e Pingo Doce, Banco Alimentar, Entreatajuda, diversos donativos de particulares e consignações de IRS.

De tudo isto, resultou, em 2023, um *superavit* de 58.534,52€ o que representa um aumento de 125% face ao valor alcançado em 2022 (26.040,70€) e que está em linha com o objetivo de garantir a sustentabilidade da Liga, mantendo-se, não obstante este resultado que temos como muito favorável, que continuem a ser encontradas soluções no sentido de incrementar os proveitos, não esquecendo a necessidade da constante gestão de custos.

No quadro seguinte apresentam-se os dados financeiros dos últimos cinco anos, salientando-se o aumento das mensalidades e de outros proveitos e a diminuição dos subsídios à exploração e, nos custos, a diminuição dos fornecimentos e serviços externos.

	2023	2022	2021	2020	2019
<b>PROVEITOS</b>					
Mensalidades	320.536,77	268.549,66	225.591,57	206.644,85	236.765,69
Subsídios à Exploração	270.215,73	310.838,54	283.939,84	248.814,69	189.927,93
Outros	57.838,85	27.272,06	14.364,96	53.628,76	107.434,75
Sub-total	648.591,35	606.660,26	523.896,37	509.088,30	534.128,37
<b>CUSTOS</b>					
Alimentação	115.606,79	104.363,93	94.494,99	97.002,31	112.197,66
Forn. e Serviços Externos	97.364,81	109.849,67	96.118,08	84.728,43	84.320,46
Custos c/ Pessoal	353.987,73	339.487,09	288.501,17	297.248,76	281.198,74
Outros	6.980,79	8.545,33	2.002,92	2.131,57	1.853,21
Sub-total	573.940,12	562.246,02	481.117,16	481.111,07	479.570,07

RESULTADO [antes depreciações (*)]	74.651,23	44.414,24	42.779,21	27.977,23	54.558,30
------------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

*Kata*  
*Chic*  
*Bmb*

Amortizações	16.116,71	18.373,54	16.910,10	23.397,79	26.717,38
Imparidades					
<b>RESULTADO FINAL</b>	<b>58.534,52</b>	<b>26.040,70</b>	<b>25.869,11</b>	<b>4.579,44</b>	<b>27.840,92</b>

(\*) Cash-flow

Em termos conclusivos salientamos os pontos seguintes, resultantes de estudo e debate na Direção e que se traduzem em opções gestionárias que tiveram por objetivo, por um lado, aumentar o encaixe financeiro e, por outro, obedecer a exigências legais e de melhor gestão das instalações e de acompanhamento dos utentes:

- Abertura de conta no Banco BPI com o que se obteve um ganho financeiro de 6.000€;
- Foi cessado o contrato de arrendamento da loja da Portela estando a mesma devoluta para ser arrendada por um valor que se espera de € 1 000,00/mês;
- Está em desenvolvimento a adjudicação para obtenção da Licença de Utilização das instalações. Será um processo dispendioso e moroso, mas que não se pode adiar;
- Foi instruído o advogado da Liga para junto dos Julgados de Paz iniciar o processo contra o empreiteiro a quem havia sido adjudicada a obra do muro poente de sustentação das terras, com vista à sua conclusão.
- Iniciou-se o processo para admissão de uma psicóloga que virá preencher lacuna no quadro de pessoal e assim obter-se uma maior eficácia no acompanhamento e apoio aos utentes mais carenciados (foi admitida já em 2024).

Sintra, 20 de março de 2024

A DIREÇÃO

~~António José Gomes~~  
 Maria Júlia Soares  
 António Gomes  
 António J. B. Soares

Liga dos Amigos da Terceira Idade os Avós

BALANÇO INDIVIDUAL  
DEZEMBRO 2023

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	EXERCÍCIOS	
		2023	2022
<b>ATIVO</b>			
<b>Ativo não corrente:</b>			
Ativos fixos tangíveis	5.1	226.068,79	239.645,50
Ativos intangíveis			
Investimentos Financeiros		950,47	2.972,84
Investimentos em curso		54.374,85	46.955,68
		<b>281.354,11</b>	<b>289.574,02</b>
<b>Ativo corrente:</b>			
Inventários		1.973,17	853,56
Clientes		2.765,12	2.978,43
Estado e outros entes públicos		1.614,20	3.785,97
Capital subscrito e não realizado			
Diferimentos		1.715,19	3.173,97
Outros ativos correntes		2.367,50	
Caixa e depósitos bancários	15	154.676,18	96.971,39
		<b>165.111,36</b>	<b>107.763,32</b>
<b>Total do Ativo</b>		<b>446.465,47</b>	<b>397.337,34</b>
<b>CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO</b>			
<b>Capital próprio:</b>			
Capital subscrito		46.340,49	46.340,49
Outros instrumentos de capital próprio			
Reservas legais			
Outras reservas		675,00	675,00
Resultados transitados		147.350,53	121.309,83
Outras variações no capital próprio		133.357,34	138.305,14
Resultado líquido do período		58.534,52	26.040,70
<b>Total do capital próprio</b>		<b>386.257,88</b>	<b>332.671,16</b>
<b>Passivo</b>			
<b>Passivo não corrente:</b>			
Provisões			
Financiamentos obtidos			
Outras dívidas a pagar			
<b>Passivo corrente:</b>			
Fornecedores		3.709,88	642,00
Estado e outros entes públicos		7.341,45	7.874,06
Financiamentos obtidos			
Diferimentos			
Outros passivos correntes		49.156,26	56.150,12
		<b>60.207,59</b>	<b>64.666,18</b>
<b>Total do passivo</b>		<b>60.207,59</b>	<b>64.666,18</b>
<b>Total do Capital Próprio e do Passivo</b>		<b>446.465,47</b>	<b>397.337,34</b>

A Gerência: \_\_\_\_\_

O Contabilista certificado: \_\_\_\_\_

Liga dos Amigos da Terceira Idade os Avós

DEMONSTRAÇÃO INDIVIDUAL DOS RESULTADOS POR NATUREZAS

De Janeiro até Dezembro

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	EXERCÍCIOS	
		2023	2022
<b>RENDIMENTOS E GASTOS</b>			
Vendas e serviços prestados	10	326.934,77	268.549,66
Subsídios à exploração	12	306.396,31	310.838,54
Ganhos/perdas imputados de subsidiárias, associadas e empreendimentos conjuntos			
Variação nos inventários da produção			
Trabalhos para a própria entidade			
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	9	(115.606,79)	(104.363,93)
Fornecimentos e serviços externos		(97.364,81)	(109.849,67)
Gastos com o pessoal		(353.987,73)	(339.487,09)
Imparidade de inventários (perdas/reversões)			
Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)			
Provisões (aumentos/reduções)			
Imparidade de investimentos não depreciáveis/amortizáveis (perdas/reversões)			
Aumentos/reduções de justo valor			
Outros rendimentos		15.241,49	27.272,06
Outros gastos		(6.965,77)	(8.529,85)
<b>Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos</b>		<b>74.647,47</b>	<b>44.429,72</b>
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	5,1	(16.116,71)	(18.373,54)
Imparidade de investimentos depreciáveis/amortizáveis (perdas/reversões)			
<b>Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)</b>		<b>58.530,76</b>	<b>26.056,18</b>
Juros e rendimentos similares obtidos		18,78	
Juros e gastos similares suportados		(15,02)	(15,48)
<b>Resultado antes de impostos</b>		<b>58.534,52</b>	<b>26.040,70</b>
Imposto sobre o rendimento do período			
<b>Resultado líquido do período</b>		<b>58.534,52</b>	<b>26.040,70</b>

*Handwritten signatures and initials:*  
 A. Costa  
 J. Costa  
 J. Costa  
 J. Costa

A Administração \_\_\_\_\_

Contabilista Certificado \_\_\_\_\_

Entidade : LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE OS AVÓS

NIF 501324887

**Demonstração de Resultados por Valências**  
**PERÍODO FINDO EM 31 DE DEZEMBRO DE 2023**

RENDIMENTOS E GASTOS	Valências		
	CENTRO DIA 55,60%	APOIO DOMICILIÁRIO 44,40%	2023
Vendas e serviços prestados	181.775,73	145.159,04	326.934,77
Subsídios à exploração	170.356,35	136.039,96	306.396,31
Trabalhos para a própria entidade	0,00	0,00	0,00
Custo mercadorias vendidas e matérias consumidas	-64.277,38	-51.329,41	-115.606,79
Fornecimentos e serviços externos	-54.134,83	-43.229,98	-97.364,81
Gastos com o pessoal	-196.817,18	-157.170,55	-353.987,73
Imparidade (perdas/reversões)	0,00	0,00	0,00
Provisões (aumentos/reduções)	0,00	0,00	0,00
Outros rendimentos e ganhos	8.474,27	6.767,22	15.241,49
Outros gastos e perdas	-3.872,97	-3.092,80	-6.965,77
<b>Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos</b>	<b>41.503,99</b>	<b>33.143,48</b>	<b>74.647,47</b>
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	-8.960,89	-7.155,82	-16.116,71
<b>Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)</b>	<b>32.543,10</b>	<b>25.987,66</b>	<b>58.530,76</b>
Juros e rendimentos similares obtidos	10,44	8,34	18,78
Juros e gastos similares suportados	-8,35	-6,67	-15,02
<b>Resultado antes de impostos</b>	<b>32.545,19</b>	<b>25.989,33</b>	<b>58.534,52</b>
Imposto sobre o rendimento do período			0,00
<b>Resultado líquido do período</b>	<b>32.545,19</b>	<b>25.989,33</b>	<b>58.534,52</b>

**LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE**  
**OS AVÓS**  
ASSOCIAÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL  
NIPC: 501324887  
Av. José Estêvão Morais Sarmiento, 8  
2710-583 Sintra

ANEXO AO BALANÇO E À DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS – ESNL

EXERCÍCIO DE 2023

## 1 – IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

### 1.1 – DESIGNAÇÃO

LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE “OS AVÓS”  
Pessoa Coletiva nº 501324887

### 1.2 – SEDE

Av. José Estêvão Morais Sarmiento, 8  
2710-583 Sintra

### 1.3 – ATIVIDADE

Assistência à terceira idade.

## 2 – REFERENCIAL CONTABILÍSTICO

### 2.1 – Referencial contabilístico de preparação das demonstrações financeiras:

As demonstrações financeiras foram preparadas de acordo com o regime da norma contabilística e de relato financeiro para Entidade de Sector Não Lucrativo (ESNL), aprovado pelo Decreto-Lei nº 36-A/2011 de 9 de Março.

2.2 – Indicação e comentário das contas do balanço e da demonstração de resultados cujos conteúdos não sejam comparáveis com os do exercício do ano anterior ou em que tenham as disposições do ESNL sido derogadas:

O Balanço e a Demonstração de Resultados referentes ao exercício de 2023 incluídos nas demonstrações financeiras, estão apresentados de acordo com o regime de normalização contabilística aplicado ao exercício de 2022, pelo que os conteúdos dos dois exercícios são comparáveis.

Não foram derogadas quaisquer disposições do ESNL.

## 3 – PRINCIPAIS POLÍTICAS CONTABILÍSTICAS

### 3.1 – Bases de mensuração usadas na preparação das demonstrações financeiras:

As demonstrações financeiras foram preparadas a partir dos registos contabilísticos, de acordo com as normas contabilísticas e de relato financeiro.

Os Ativos Fixos Tangíveis encontram-se registados pelo método do custo, deduzido das correspondentes depreciações. As restantes contas encontram-se também registadas pelo método do custo.

### 3.2 – Outras políticas contabilísticas

Nada a referir.

## 4 – POLÍTICAS CONTABILÍSTICAS, ALTERAÇÕES NAS ESTIMATIVAS CONTABILÍSTICAS E ERROS

### 4.1 – Alterações de políticas contabilísticas:

Nada a referir.

### 4.2 – Alterações nas estimativas contabilísticas:

Nada a referir.



## 5 – ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS

### 5.1 – Critério de mensuração utilizado:

Os anos de vida útil e as correspondentes taxas de depreciação utilizadas foram as que constam no Decreto-Regulamentar 25/2009 de 14 de Setembro pelo método das quotas constantes.

#### Quantia escriturada bruta e variações entre o início e fim do período

	Terrenos e Recursos naturais	Edifícios e Outras Construções	Equipamento Básico	Equipamento Transporte	Equipamento Administrativo	Outros Ativos Fixos Tangíveis	SOMA
Valor Bruto inicial	14.340,44	370.970,61	102.312,68	127.055,20	21.292,53	159.531,36	795.502,82
Depreciações iniciais	,00	199.492,66	80.544,69	102.348,51	21.292,53	152.178,93	555.857,32
Valor Líquido Inicial	14.340,44	171.477,95	21.767,99	24.706,69	,00	7.352,43	239.645,50
Mov. Do Exercício:							,00
-Aquisições				2.500,00			2.500,00
-Outras Adições							,00
-Alienações							,00
-Abates							,00
-Outras Diminuições							,00
-Transf.AFT em Curso							,00
-Outras Transferências							,00
-Depreciações Exercício		6.791,08	1.687,68	3.529,01	,00	4.108,94	16.116,71
-Dimin. Depreciações							,00
Depreciações Finais	,00	206.283,74	82.232,37	105.877,52	21.292,53	156.287,87	571.974,03
Valor Bruto Final	14.340,44	370.970,61	102.312,68	129.555,20	21.292,53	159.531,36	798.002,82
Valor Líquido Final	14.340,44	164.686,87	20.080,31	23.677,68	,00	3.243,49	<b>226.028,79</b>

### 5.2 – Restrições à titularidade dos Ativos

Nada a referir.

## 6 – ATIVOS FIXOS INTANGÍVEIS

Nada a referir.

## 7 – LOCAÇÕES – QUANTIA ESCRITURADA BRUTA/DEPRECIAÇÕES ACUMULADAS

Não houve movimentos desta natureza.

## 8 – EMPRÉSTIMOS OBTIDOS

### 8.1 – Política contabilística adotada nos custos dos empréstimos obtidos:

Não houve movimentos desta natureza.

### 8.2 – Quantia dos custos de empréstimos obtidos capitalizáveis durante o período:

Não houve movimentos desta natureza.

9 – APURAMENTO DO CUSTO DAS MERCADORIAS VENDIDAS E MATÉRIAS CONSUMIDAS

DESCRIÇÃO	MERCADORIAS	MAT PRIMAS E SUBS E CONSUMO	SOMA
Inventário Inicial	,00	853,56	853,56
Compras	,00	116.726,40	116.726,40
Reclassificação e Regularizações	,00	,00	,00
Inventário Final	,00	1.973,17	1.973,17
CMVMC	,00	115.606,79	115.606,79

*Maria*  
*Alma*  
*Amor*

10 – RÉDITOS

Repartição do valor líquido dos proveitos:  
Ver anexo.

11 – PROVISÕES

Nada a referir.

12 – SUBSÍDIOS DO GOVERNO NO EXERCÍCIO

Foram recebidos este ano apoios do Instituto Segurança Social, Programa Adaptar Social +, Câmara Municipal Sintra.

13 – EFEITOS DE ALTERAÇÕES EM TAXAS DE CÂMBIO

Nada a referir.

14 – IMPOSTO SOBRE O RENDIMENTO

Isento de imposto nos termos do Artº 10º do Código do Imposto Sobre o Rendimento de Pessoas Coletivas.

15 – INSTRUMENTOS FINANCEIROS

DESIGNAÇÃO	2023	2022	%
Caixa	1.782,55	2.368,41	-24,74
Depósitos à Ordem	61.893,63	5.602,98	1.004,66
Depósitos a Prazo	91.000,00	89.000,00	2,25
SOMA	154.676,18	96.971,39	59,51

16 – BENEFÍCIOS DOS EMPREGADOS

Os números de trabalhadores remunerados a 31 de Dezembro de 2023, num total de 21, estavam distribuídos da seguinte forma:

- Efetivo..... 21

## 17 – DIVULGAÇÕES EXIGIDAS POR OUTROS DIPLOMAS LEGAIS

Nada a referir.

### CONCLUSÃO:

Da análise das contas, observa-se que os proveitos foram suficientes para fazer face ao aumento dos custos. Foi possível fazer face aos custos pelo apoio obtido de diversas instituições, designadamente a Câmara Municipal de Sintra, Banco Alimentar, supermercados Pingo Doce e Continente, BPI, diversos donativos particulares.

De tudo isto, resulta em 2023, um cash flow positivo de 59.834,82€.

Numa perspectiva de garantir a sustentabilidade da Liga, impõe-se que continuem a ser encontradas soluções no sentido de incrementar os proveitos, não esquecendo a necessidade da constante gestão de custos.

### Evolução nos últimos cinco anos

	2023	2022	2021	2020	2019
<b>PROVEITOS</b>					
Mensalidades	326.934,77	268.549,66	225.591,57	206.644,85	236.765,69
Subsídios à Exploração	306.396,31	310.838,54	283.939,84	288.927,82	189.927,93
Outros	15.260,27	27.272,06	14.364,96	13.515,63	107.434,75
Sub-Total	648.591,35	606.660,26	523.896,37	509.088,30	534.128,37
<b>CUSTOS</b>					
Alimentação	115.606,79	104.363,93	94.494,99	97.002,31	112.197,66
Fornec. Serviços Externos	97.364,81	109.849,67	96.118,08	84.728,43	84.320,46
Custos c/ Pessoal	353.987,73	339.487,09	288.501,17	297.248,76	281.198,74
Outros	6.980,79	8.545,33	2.002,92	2.131,57	1.853,21
Sub-Total	573.835,99	562.246,02	481.117,16	481.111,07	479.570,07
<b>RESULTADO [antes depreciações (*)]</b>	74.651,23	44.414,24	42.779,21	27.977,23	54.558,30
Amortizações	16.116,71	18.373,54	16.910,10	23.397,79	26.717,38
Imparidades				,00	
<b>RESULTADO FINAL</b>	58.534,52	26.040,70	25.869,11	4.579,44	27.840,92

(\*) Cashflow

Sintra, 22 de Março de 2024

