

Relatório de Gestão & Contas 2023



Relatório de Gestão

Através do presente Relatório de Gestão vem a Direção dar conhecimento, aos Sócios e demais entidades relacionadas com a AMARA - Associação pela Dignidade na Vida e na Morte, dos aspetos mais relevantes e relacionados diretamente com a atividade desenvolvida pela Associação durante o exercício de 2023.

A AMARA propõe-se fazer um acompanhamento existencial de pessoas com doença crónica, avançada e progressiva e suas famílias, no domicílio, hospitais, e outras instituições. Acompanha ainda pessoas idosas em situação de solidão.

Para tal, forma voluntários e profissionais de saúde para esse fim. As suas formações são também destinadas ao público em geral que deseja aprofundar estes temas numa ótica de desenvolvimento pessoal.

Para além disso organiza e participa em eventos que contribuam para que a doença, o envelhecimento e a morte sejam encarados como parte do processo natural que é a vida.

Faz ainda a gestão e apoio contínuo dos seus voluntários.

Resumo das Atividades em 2023

Grande parte dos cursos e workshops da AMARA continuam a ser realizados online.

Esta nova abordagem veio permitir chegar a mais pessoas e em mais cidades. Também os Acompanhamentos e a Supervisão dos Voluntários passaram a ser feitos em linha.

Acompanhamentos

O ano de 2023 iniciou-se com 24 pessoas acompanhadas (19 no início de 2022), algumas ao telefone ou por vídeo-conferência e a maioria em presencial.

Recebemos 16 novos pedidos de acompanhamento em 2023 (contra 19 em 2022) e deixamos de acompanhar 19 pessoas (3 em 2022) por motivos de falecimento ou terem deixado de necessitar de acompanhamento, tendo chegado ao final do ano com 21 pessoas acompanhadas (26 em 2022).

O acompanhamento no Lar de São Francisco continua a ser feito de forma regular, tendo neste momento 3 voluntárias: uma voluntária acompanha um grupo (em média de 6 pessoas), outra voluntária oferece aulas de chi-kung, e uma voluntário acompanha individualmente 3 pessoas.

No Centro Comunitário do Alto da Loba (Paço de Arcos): continuamos a ter 1 voluntária a acompanhar 1 pessoa.

Três dos acompanhamentos dizem respeito a voluntários integrados nas equipas de LInQUE-Cuidados Paliativos em Casa, uma cooperativa parceira da AMARA desde a fundação daquela. Apesar da

cessação da actividade da LInQUE em dezembro 2023 os acompanhamentos pelos voluntários AMARA continuam.

Formação e Eventos

6 Cursos e Retiros e 51 formandos; (ano anterior: 7 cursos e retiros com 48 formandos)

- 2 Retiros 'ARS Moriendi' (ARS): 26 participantes
- 1 'Mindful Self-Compassion' (MSC): 6 participantes
- 2 'Viver e Morrer, a mesma Preparação' (VMMP): 14 participantes
- 1 Retiro 'IKIGAI - Viver com propósito' (IKI): 5 participantes

13 **Workshops** e 154 formandos; (ano anterior: 17 workshops e 146 formandos)

- 1 'Comunicação Consciente e Afetiva' (CCA): 6 participantes
- 2 'Educação para a Morte' (EPM): 44 participantes
- 1 'A Arte de Ser Feliz' (ASF): 7 participantes
- 2 'A Dissolução dos Elementos'(DE): 17 participantes
- 1 'IKIGAI: filosofia japonesa para viver com propósito' (IKI): 8 participantes
- 1 'A Importância dos Rituais no Final da Vida'(RFV): 15 participantes
- 1 'A Morte e a nossa Natureza'(MNN) : 10 participantes
- 1 'As 9 Contemplações do Morrer de Atisha'(9CON): 7 participantes
- 1 'A Prática da Escuta' (PE): 12 participantes
- 1 'Comunicar com o Coração' (CCC): 14 participantes
- 1 'Voluntariado e Cuidados Paliativos' (VCP): 14 participantes

Principais projetos

1. Projeto Mais Ajuda para Cuidadores Informais

Neste nosso projeto foram feitos 4 cursos em que capacitamos 61 cuidadores.

Continuamos com o grupo de entreajuda às terças feiras com uma participação de 6 cuidadores, regulares.

Encerrou-se o grupo das segundas feiras, uma vez que não fazia sentido ter dois grupos, pois a participação neste grupo era de cerca de 2 a 3 elementos.

Parceria com a associação Acreditar

Foram feitos 7 workshops para pais de crianças com cancro, sobretudo orientados para o autocuidado, com uma participação de cerca de 8 cuidadores.

2. Parceria com JRS

Foram realizados 2 grupos de formação do curso 'Viver e Morrer, a mesma preparação', tendo sido formadas 16 pessoas.

3. Parceria com Centro Budista do Porto

Colaboração logística na organização de 2 formações de Instrutores de Meditação e Mindfulness.

Foi feito protocolo que pretende maior ligação entre as duas instituições havendo cruzamento de divulgação de formações.

4. Parceria com a Câmara de Oeiras

Criação de parceria e inclusão no e-book do Projeto Oeiras Solidária que reúne instituições que podem vir a ser apoiadas pelos parceiros, empresas instaladas no concelho de Oeiras.

5. Grupo de luto

Criação de Grupo de Apoio a Pessoas em Luto, online, com início em setembro de 2023, tendo cerca de 5 participantes.

6. Comemoração dos 20 anos da AMARA

A AMARA celebrou este ano 20 anos de existência. Foram organizados dois eventos de comemoração deste aniversário e também de angariação de fundos:

- **Sunset AMARA** dia 2 de julho nos Bombeiros Voluntários de Paço de Arcos: um encontro para estar, conviver, jogar, partilhar, comer, beber, celebrar a Vida com um momento musical surpresa.
- **Concerto de celebração e beneficiência** dia 17 de novembro com a parceria do maestro Nikolay Lalov e a Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras no Liceu de Oeiras

Estes dois eventos permitiram uma recolha de fundos de cerca de 2 000€.

7. Encontros no Convento

Em parceria com o Frei Hermínio Araújo, retomamos os “Encontros no Convento”, no Convento de Santo António de Varatojo, em Torres Vedras, com a participação de 14 pessoas.

8. Outras iniciativas

Aula de Yoga especial e solidária com música clássica ao vivo

A 29 de dezembro uma centena de pessoas juntou-se para uma aula de yoga organizada por Luís Matias. Os fundos angariados, de cerca de 1500€ reverteram inteiramente para a AMARA. Oferta do EPM aos participantes

Atividades presenciais no Norte

24 de março de 2023 - Encontro “Quando cuidar é uma missão” - Biblioteca de Vale de Cambra a convite da ADRIMAG (30 cuidadores).

29 de setembro de 2023 - Workshop “A morte é certa, a hora é incerta”. - Biblioteca de Vale de Cambra a convite da ADRIMAG, para técnicos das instituições (IPSS) da zona de Vale de Cambra (26 técnicos).

27 de outubro de 2023 - Workshop “A morte é certa, a hora é incerta”, para as funcionárias do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Vale de Cambra (20 + 24).

Estivemos presentes no dia 21 de outubro de 2023 XIII Encontro Nacional de Voluntariado em Saúde.

7 e 9 de novembro de 2023 - Workshop “Morte e Luto”, no projeto da Câmara de Oliveira do Bairro (In)Formar para Cuidar (10+10).

Outros

- Colaboração com a InQUE - Cuidados Paliativos em Casa no projeto Amadora Compassiva e início de contactos com a Câmara de Oeiras para o desenvolvimento do projeto Oeiras Compassiva.
- Candidatura ao concurso lançado pela Fundação Bissaya Barreto com um projeto destinado a formar cuidadores formais (funcionários de empresas de apoio domiciliário e ERPI). A AMARA passou à segunda fase do projeto, mas a nossa proposta não foi aceite

- Candidatura ao concurso lançado pela Caixa Geral de Depósitos com um projeto destinado a formar cuidadores formais (funcionários de empresas de apoio domiciliário e ERPI). A nossa proposta não foi aceite.
- Candidatura ao concurso lançado pela Crédit Agricole para participação no financiamento de grupo de luto. A candidatura acaba de ser enviada.
- Fizemos proposta junto das Câmaras de Oliveira do Bairro e de Ílhavo para formar um grupo de voluntários para actuarem nessa área geográfica. O projecto ainda não avançou.
- Participação em dois simpósios (Aveiro e Ílhavo) para divulgação da AMARA e do projeto Juntos a Cuidar em parceria com a APACID (Associação de Apoio a Cuidadores de Pessoas Dependentes).
- Acção de formação na universidade sénior CUTLA em parceria com a Amadora Compassiva.
- Participação em novembro na International Conference on Art and Health com um Poster de Ana Catarina Infante com o tema da beleza na morte
- Participação em setembro na Feira Alternativa com uma exposição de fotos e palestra com Ana Infante e Susana Dagot.

Factos relevantes ocorridos após o termo do exercício

1. Evolução previsível da atividade

A evolução da atividade ainda está muito condicionada pela incerteza associada à pandemia e agora à guerra na Ucrânia.

Estamos no entanto confiantes no aumento das nossas receitas tendo em conta a nova comunicação, mais adequada ao nosso público.

2. Dívidas à Administração Fiscal e à Segurança Social

A Associação não tem em mora qualquer dívida à Administração Fiscal, Centro Regional de Segurança Social, nem a quaisquer outras entidades públicas.

3. Resultado Líquido do Exercício

Justificação do RL positivo de 5 203,67€ (contra prejuízo de 8 036€ em 2022)

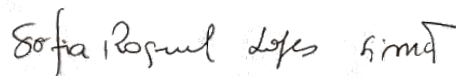
- a) Aumento das receitas brutas com os cursos AMARA de 74% e parceria com o Centro butista do Porto que nos permitiram.
- b) Os custos da AMARA mantiveram-se estáveis, permitindo que se notasse o aumento das receitas no valor do balanço final do ano.
- c) Na rubrica de fornecedores no balanço, aparece um valor de 4682,88€, bastante diferente do que 2022, justifica-se com a entrada de faturas em 2023 que só foram liquidadas em janeiro de 2024.

A Direção propõe que o Resultado Líquido do Exercício positivo no valor de 5203,67€ seja transferido para Resultados Transitados.



Susana Leitão

Vice-presidente Executiva



Sofia Simões

Tesoureira

Anexo ao Balanço e à Demonstração de Resultados



Anexo ao Balanço e à Demonstração de Resultados

1 Identificação da Entidade

A AMARA-Associação pela Dignidade na Vida e na Morte, NIPC 506634841 é uma Associação sem fins lucrativos, com sede na Rua de São Francisco Xavier nº80 1400-332 Lisboa.

2 Referencial Contabilístico de Preparação das Demonstrações Financeiras

Em 2023 as Demonstrações Financeiras foram elaboradas no pressuposto da continuidade das operações a partir dos livros e registos contabilísticos da Entidade e de acordo com a 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.

3 Principais Políticas Contabilísticas

As principais políticas contabilísticas aplicadas pela Entidade na elaboração das Demonstrações Financeiras foram as seguintes:

3.1 Bases de mensuração usadas na preparação das demonstrações financeiras

As Demonstrações Financeiras foram preparadas de acordo com o princípio do custo histórico, modificado pela aplicação do justo valor para os Ativos Financeiros registados na rubrica "Instrumentos Financeiros".

3.2 Outras políticas contabilísticas

As políticas contabilísticas apresentadas, foram aplicadas de forma consistente com o previsto na NCRF-ESNL. Em cada data de balanço é efetuada uma avaliação da existência de evidência objetiva de imparidade, nomeadamente da qual resulte um impacto adverso nos fluxos de caixa futuros estimados, sempre que possa ser medido de forma fiável.

sl n

3.3 Principais pressupostos relativos ao futuro

As demonstrações financeiras foram preparadas numa perspetiva de continuidade, não tendo a Entidade intenção nem a necessidade de liquidar ou reduzir drasticamente o nível das suas operações.

3.4 Principais fontes de incerteza das estimativas

Não existem situações que afetem ou coloquem algum grau de incerteza materialmente relevante, nas estimativas previstas nas demonstrações financeiras apresentadas.

3.5 Instrumentos Financeiros

Os ativos e passivos financeiros são reconhecidos apenas e só quando se tornam uma parte das disposições contratuais do instrumento.

Este ponto é aplicável a todos “Instrumentos Financeiros” com exceção:

- Investimentos em subsidiárias, associadas e empreendimentos conjuntos;
- Direitos e obrigações no âmbito de um plano de benefícios a empregados;
- o Alterações no risco segurado;
- o Alterações na taxa de câmbio;
- Direitos decorrentes de um contrato de seguro exceto se o contrato de seguro resulte numa perda para qualquer das partes em resultado dos termos contratuais que se relacionem com:
 - o Entrada em incumprimento de uma das partes;
 - o Locações, exceto se resultar perda para o locador ou locatário como resultado:
 - Alterações no preço do bem locado;
 - Alterações na taxa de câmbio;
 - Entrada em incumprimento de uma das contrapartes.

I. Associados/patrocinadores/doadores e Créditos a receber

Estas rubricas encontram-se registadas pelo seu custo estando deduzidas das perdas por imparidade, quando estas se encontram reconhecidas, para assim retratar o valor realizável líquido.

MF

As perdas por imparidade são registadas na sequência de eventos ocorrido que apontem de forma objetiva e quantificável, através de informação recolhida, que o saldo em dívida não será recebido (total ou parcialmente). Estas correspondem à diferença entre o montante a receber e respetivo valor atual dos fluxos de caixa futuros estimados, descontados à taxa de juro efetiva inicial, que será nula quando se perspetiva um recebimento num prazo inferior a um ano.

Estas rubricas são apresentadas no Balanço como Ativo Corrente, no entanto nas situações em que a sua maturidade é superior a doze meses da data de Balanço, são exibidas como ativos não Correntes.

II. Caixa e Depósitos bancários

A rubrica "Caixa e Depósitos Bancários" inclui caixa e depósitos bancários de curto prazo que possam ser imediatamente mobilizáveis sem risco significativo de flutuações de valor.

III. Fornecedores

As dívidas registadas em Fornecedores são contabilizadas pelo seu valor nominal.

3.6 Fundos Patrimoniais

Esta rubrica constitui o interesse residual nos ativos após dedução dos passivos, e são, habitualmente, compostos por:

- Fundos atribuídos pelos fundadores da Entidade ou terceiros;
- Fundos acumulados e outros excedentes;
- Subsídios, doações e legados que o governo ou outro instituidor ou a norma legal aplicável a cada entidade estabeleçam que sejam de incorporar no mesmo.

3.7 Estado e Outros Entes Públicos

O imposto sobre o rendimento do período corresponde ao imposto a pagar. Este inclui as tributações autónomas.

Nos termos do n.º 1 do art.º 10 do Código do Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Coletivas (CIRC) estão isentos de Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Coletivas (IRC):

- a) As pessoas coletivas de utilidade pública administrativa;

De se

b) As instituições particulares de solidariedade social, bem como as pessoas coletivas àquelas legalmente equiparadas;

c) As pessoas coletivas de mera utilidade pública que prossigam, exclusiva ou predominantemente, fins científicos ou culturais, de caridade, assistência, beneficência, solidariedade social ou defesa do meio ambiente.”

No entanto o n.º3 do referido artigo menciona que:

“A isenção prevista no n.º1 não abrange os rendimentos empresariais derivados do exercício das atividades comerciais ou industriais desenvolvidas fora do âmbito dos fins estatutários, bem como os rendimentos de títulos ao portador, não registados nem depositados, nos termos da legislação em vigor, e é condicionada à observância continuada dos seguintes requisitos:

a) Exercício efetivo, a título exclusivo ou predominante, de atividades dirigidas à prossecução dos fins que justificaram o respetivo reconhecimento da qualidade de utilidade pública ou dos fins que justificaram a isenção consoante se trate, respetivamente, de entidades previstas nas alíneas a) e b) ou na alínea c) do n.º 1;

b) Afetação aos fins referidos na alínea anterior de, pelo menos, 50% do rendimento global líquido que seria sujeito a tributação nos termos gerais, até ao fim do 4.º período de tributação posterior àquele em que tenha sido obtido, salvo em caso de justo impedimento no cumprimento do prazo de afetação, notificado ao Diretor Geral dos Impostos, acompanhado da respetiva fundamentação escrita, até ao último dia útil do 1.º mês subsequente ao termo do referido prazo;

c) Inexistência de qualquer interesse direto ou indireto dos membros dos órgãos estatutários, por si mesmos ou por interposta pessoa, nos resultados da exploração das atividades económicas por elas prosseguidas.

Assim, os rendimentos previstos no n.º 3 do art.º 10 encontram-se sujeitos a IRC à taxa de 21% sobre a matéria coletável nos termos do n.º 5 do art.º 87. Acresce ao valor da coleta de IRC apurado, tributação autónoma sobre os encargos e às taxas previstas no artigo 88º do CIRC.

As declarações fiscais estão sujeitas a revisão e correção, de acordo com a legislação em vigor, durante um período de quatro anos (cinco anos para a Segurança Social), exceto quando estejam em curso inspeções, reclamações ou impugnações. Nestes casos, e dependendo das

circunstâncias, os prazos são alargados ou suspensos. Ou seja, as declarações fiscais da Entidade dos anos de 2019 a 2022 ainda poderão estar sujeitas a revisão.

Em 2023 a AMARA tem IRC a pagar.

4 Políticas contabilísticas, alterações nas estimativas contabilísticas e erros

Durante o exercício findo a 31 de Dezembro de 2023, não ocorreram quaisquer alterações de políticas contabilísticas ou alterações significativas de estimativa, nem foram identificados erros materiais que devessem ser corrigidos.

Notas:

1. Inventários

Os "Inventários" estão registados ao menor de entre o custo de aquisição e o valor realizável líquido.

O valor realizável líquido representa o preço de venda estimado deduzido de todos os custos estimados necessários para a concluir os inventários e proceder à sua venda. Sempre que o valor de custo é superior ao valor realizável líquido, a diferença é registada como uma perda por imparidade.

Saldo da conta de Inventário a 31 de dezembro de 2023:

Descrição	2023	2022
Livros	938,15€	1.363,45€

2. Clientes

Aqui estão incluídos os valores faturados e não pagos dos formandos de 2023.

Saldo da conta de Clientes a 31 de dezembro de 2023:

Descrição	2023	2022
Clientes	2.230,33 €	1.873,70 €

3. Estados e Outros Entes Públicos

✓ &

Esta rubrica é analisada como segue:

• Ativo

IVA a Receber referente ao Custo dos Livros que atualmente estão à venda; como é uma operação sujeita a IVA, confere o direito à dedução. No momento da venda é feito o acerto com a AT, deduzindo-se o valor do lva da venda ao saldo atual desta conta.

• Passivo

Valor da Retenção na Fonte dos Recibos Verdes emitidos à AMARA durante o mês de dezembro, a pagar durante o mês de janeiro de 2024 e Contribuições para a Segurança Social relativos ao mês de dezembro a pagar em janeiro de 2024.

Saldo da conta de Estado a 31 de dezembro de 2023:

Descrição	2023	2022
Ativo		
Iva a Recuperar	1.001,15 €	0 €
Passivo		
IRS a pagar	105,66 €	149 €
Seg Social a pagar	- €	- €

4. Associados/Patrocinadores

As quotas, donativos e outras ajudas similares procedentes de Fundadores/Beneméritos/Patrocinadores/Doadores/Associados/Membros que se encontram com saldo no final do período sempre que se tenham vencido e possam ser exigidas pela entidade estão registados no ativo pela quantia realizável.

Saldo da conta a 31 de dezembro de 2023:

Descrição	2023	2022
Associados/Patrocinadores/Dadores	- €	- €

5. Diferimentos

Foram diferidos os Rendimentos associados á conta LIDL. Será reconhecido nos próximos anos.

Saldo da conta de Diferimentos a 31 de dezembro de 2023:

Descrição	2023	2022
Rendimentos	10 000 €	20 000 €

6. Outros Ativos e Passivos Correntes

Saldo das contas a 31 de dezembro de 2023:

Descrição	2023	2022
Ativo		
Diversos	- €	- €
Passivo		
Iva a regularizar	- €	- €

7. Caixa e Depósitos à Ordem

A 31 de Dezembro de 2023 todos os saldos de caixa e seus equivalentes encontram-se disponíveis para uso.

A rubrica de caixa e depósitos bancários é constituída pelos seguintes saldos:

Descrição	2023	2022
Caixa	- €	- €
Dep. Á Ordem - BPI	40 160,76 €	41 352,90 €

8. Resultados Transitados

A variação dos resultados transitados diz respeito à aplicação do Resultado Líquido negativo do Exercício anterior no montante de **8.035,84 €**, conforme proposta de Aplicação de Resultados contida no relatório de gestão de 2023.

9. Vendas e Serviços Prestados

Nestas rubricas constam as quotas e jóias, patrocínios e donativos, consignação de IRS de 2023, os valores faturados aos formandos e os valores das vendas de livros, conforme se discrimina:

Descrição	2023	2022
Quotas e jóias	2 360,00€	1 910€
Subsídios e Donativos	14 144,90€	10 472,50€
Consignação IRS	1 940,35€	2.310,90€
Cursos	49 456,50€	35 736,49€
Vendas Livros	41,15€	4,72€

10. Fornecimentos e Serviços de Terceiros

Esta rubrica tem a seguinte decomposição:

Descrição	2023	2022
Trab especializados	41 299,57€	40 584,26€
Combustíveis	- €	60,03 €
Material escritório	116,06 €	- €
Seguros	- €	- €
Publicidade	1 264,98 €	507,18 €
Comunicações	697,95 €	741,09 €
Deslocações	- €	48 €
Contencioso	139,56 €	258,13 €
Honorários	- €	- €
Serviços diversos	768,03 €	1.300 €
Despesas Representação	711,19 €	- €

11. Encargos com Pessoal

Em julho de 2020, a Amara celebrou um contrato de trabalho sem termo a tempo parcial com um colaborador na categoria de Apoio Administrativo. Os encargos com vencimento e segurança social a cargo da Associação totalizou **7.273,27 €** em 2023.

12. Outros Gastos

Esta rubrica inclui o pagamento de quotizações de **140 €**.

13. Acontecimentos após data de Balanço

Não são conhecidos à data quaisquer eventos subsequentes, com impacto significativo nas Demonstrações Financeiras de 31 de Dezembro de 2023.

Após o encerramento do período, e até à elaboração do presente anexo, não se registaram outros factos suscetíveis de modificar a situação relevada nas contas.

14. Divulgações exigidas por outros diplomas legais

A Entidade não apresenta dívidas ao Estado em situação de mora, nos termos do Decreto-Lei 534/80, de 7 de Novembro.

Dando cumprimento ao estabelecido no Decreto-Lei 411/91, de 17 de Outubro, informa-se que a situação da Entidade perante a Segurança Social se encontra regularizada, dentro dos prazos legalmente estipulados.

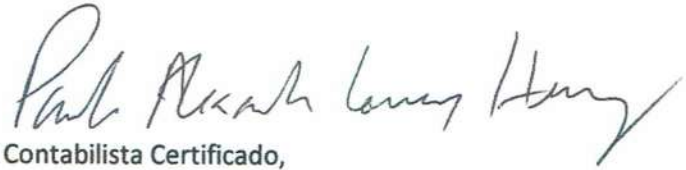
15. Resultados Ano Corrente

Apurou-se o valor líquido positivo de 5.203,67€ para o ano 2023.

Lisboa, 11 de Março de 2024



A Direção,



O Contabilista Certificado,