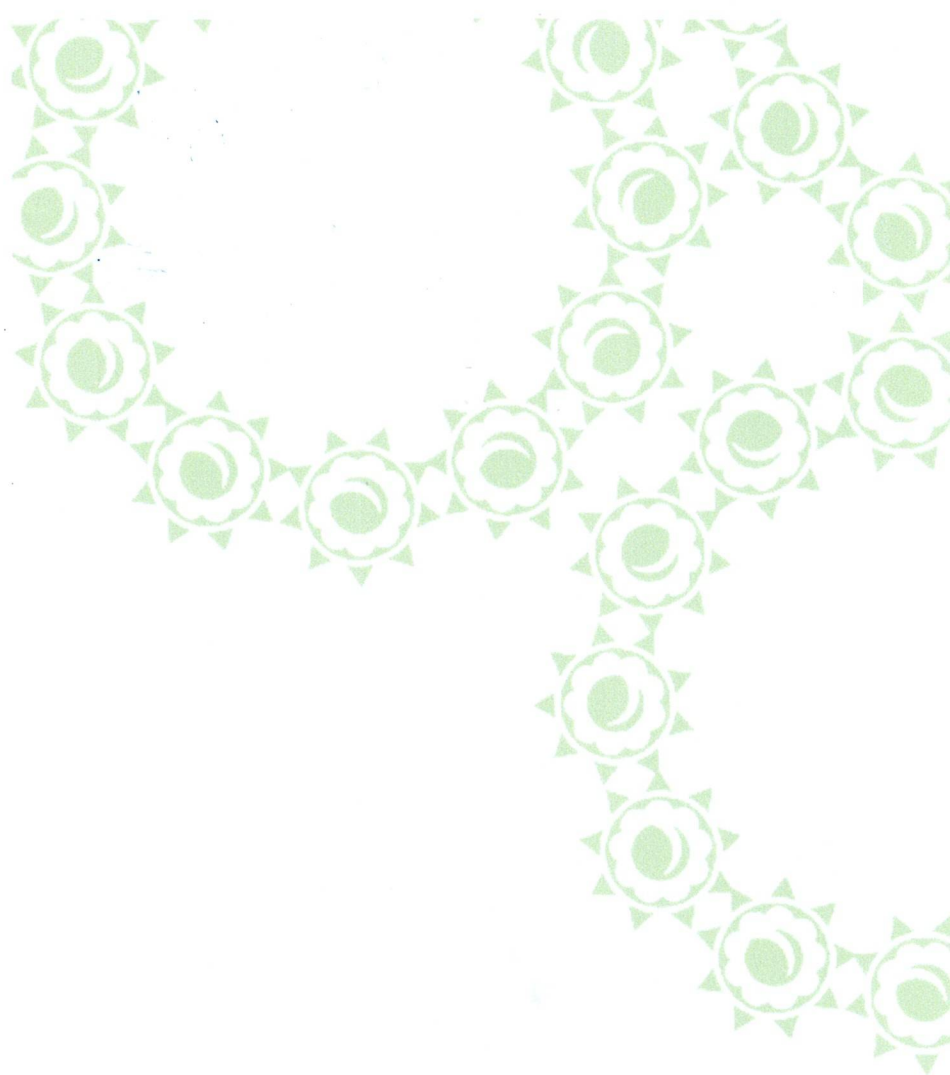


Associação de Doentes de
Dor Crónica
dos Açores



Relatório e Contas 2025

Plano e Orçamento 2026

"A dor é inevitável, o sofrimento é opcional e a maneira como o enfrentamos é que define quem somos."

— C. S. Lewis



Associação de Fisioterapeutas do Rio Grande do Sul
AFIS
1954

Relatório e Contas 2025 Plano e Orçamento 2026

"A dor é inevitável; a maneira como a enfrentamos é que define quem somos."

– C. S. Lewis

Índice

1. Direção da ADDCA 2025-2029

pág. 4

2. Relatório e Contas 2025

pág. 5

- Introdução
- Enquadramento Económico
- Análise da Atividade e da Posição Financeira
- Proposta de Aplicação dos Resultados

3. Plano e Orçamento 2026

pág. 10

- Enquadramento
- Centro de Convívio
- Eixos de Atividade e Plano Detalhado
- Datas Comemorativas
- Suporte Científico e Parcerias
- Avaliação e Monitorização
- Plano Orçamental
- Conclusão

Direção da ADDCA 2025-2029

Roberto

2

Nome:

João Ribeira

Maria Teresa Flor de Lima

Roberto Roque

Cláudia Silva

Ivone Machado

Cargo:

Presidente

Vice-Presidente

Tesoureiro

Secretária

Vogal

Relatório e Contas 2025

INTRODUÇÃO

A Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores, com sede social em Rua Doutor Aristides Mota 69, tem como atividade principal Associações Culturais e Recreativas. O presente relatório de gestão expressa de forma apropriada a situação financeira e os resultados da atividade exercida no período económico findo em 31 de dezembro de 2025.

O presente relatório é elaborado nos termos do artigo 66º do Código das Sociedades Comerciais (CSC) e contém uma exposição fiel e clara da evolução dos negócios, do desempenho e da posição da Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores, procedendo a uma análise equilibrada e global da evolução dos negócios, dos resultados e da sua posição financeira, em conformidade com a dimensão e complexidade da sua atividade, bem como uma descrição dos principais riscos e incertezas com que a mesma se defronta.

ENQUADRAMENTO ECONÓMICO

Em termos gerais, o ano de 2019 foi um ano positivo para Portugal onde podemos constatar pela análise de vários indicadores. As evoluções positivas do investimento privado, das exportações e o contributo das atividades relacionadas com o turismo, geraram a confiança dos consumidores e do clima económico. Estes factos estão na base de indicadores económicos positivos.

Para os próximos tempos os riscos que podem afetar a economia portuguesa, são igualmente, os que marcam a atualidade europeia e até mesmo mundial:

- A Guerra no Médio oriente com potenciais impactos nos fluxos turísticos, nos fluxos de investimento direto e nas cadeias de produção globais.
- Crises internacionais, das quais destacamos as difíceis negociações do Brexit e da "guerra comercial" motivada pelos EUA e pela China, assim como eventuais novas crises em países centrais da União Europeia.
- Riscos sociais e ambientais derivados das alterações económicas e climáticas que estão a

surgir e a forçar a mudança da nossa realidade diária.

- Eventos que possam colocar em causa a imagem do país junto das redes empresariais locais, nacionais e europeias (paralisações impostas pelos estados e greves).

Na realidade Açoreana a nossa relação com o exterior está muito dependente das empresas de aviação o que condiciona a atividade motora da economia: o turismo.

ANÁLISE DA ATIVIDADE E DA POSIÇÃO FINANCEIRA

Roberto

Associação de Doentes de Dor Crónica nos Açores

NIF: 510384277

Balço em 31 de dezembro de 2025

(em euros)

Rubrica	2025	2024
ATIVO	0	0
Ativo não corrente	0	0
Ativos fixos tangíveis	3827,53	3827,53
Ativos intangíveis	0	0
Investimentos financeiros	0	0
Total ativo não corrente	3827,53	3827,53
Ativo corrente	0	0
Inventários	0	0
Clientes	0	0
Estado e outros entes públicos	0	3072,25
Diferimentos	0	0
Outros ativos correntes	303,23	5660,91
Caixa e depósitos bancários	22999,52	37345,28
Total ativo corrente	23302,75	46078,44
Total ativo	27130,28	49905,97
CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO	0	0
Capital próprio	0	0
Reservas - Outras reservas	0	0
Resultados transitados	43415,76	44021,99
Outras variações no capital próprio	0	0
Resultado líquido do período	-19311,27	-606,23
Dividendos antecipados	0	0
Total capital próprio	24104,49	43415,76

Roberto



Passivo	0	0
Passivo não corrente	0	0
Provisões	0	0
Financiamentos obtidos	0	0
Outras dívidas a pagar	0	0
Total passivo não corrente	0	0
Passivo corrente	0	0
Fornecedores	1736,83	1962,67
Estado e outros entes públicos	1242,93	4481,52
Financiamentos obtidos	0	0
Diferimentos	0	0
Outros passivos correntes	46,03	46,02
Total passivo corrente	3025,79	6490,21
Total passivo	3025,79	6490,21
Total capital próprio e passivo	27130,28	49905,97

Associação de Doentes de Dor Crónica nos Açores NIF: 510384277

Demonstração dos resultados em 31 de dezembro de 2025 (em euros)

Rendimentos e Gastos	2025	2024
Vendas e serviços prestados	6903,57	16489,99
Subsídios à exploração	41447,07	38569,23
Variação nos inventários da produção	0	0
Trabalhos para a própria entidade	0	0
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	0	0
Fornecimentos e serviços externos	33240,21	-21458,94
Gastos com o pessoal	-	-34535,23

	34406,12	0
Imparidade (perdas / reversões)	0	0
Provisões (aumentos / reduções)	0	0
Outros rendimentos	0	600,41
Outros gastos	-15,58	-229,21
	-	-
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos	19311,27	-563,75
Gastos / reversões de depreciação e de amortização	0	0
	-	-
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)	19311,27	-563,75
Juros e rendimentos similares obtidos	0	0
Juros e gastos similares suportados	0	-42,48
	-	-
Resultado antes de impostos	19311,27	-606,23
Imposto sobre o rendimento do período	0	0
	-	-
Resultado líquido do período	19311,27	-606,23

PROPOSTA DE APLICAÇÃO DOS RESULTADOS

A Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores no período económico findo em 31 de dezembro de 2025 realizou um resultado líquido negativo de 19311.27€, propondo a conta de Resultados Transitados para sua aplicação.

Plano e Orçamento 2026

ENQUADRAMENTO

A dor crónica constitui um dos maiores desafios de saúde pública nos Açores, afetando significativamente as dimensões física, emocional, psicológica, social e económica das pessoas que vivem com ela.

Este plano reforça o compromisso da ADDCA com uma abordagem multidisciplinar e integradora, incluindo:

- Hidroterapia, Psicologia, Enfermagem e Fisioterapia
- Programas de Grupo de Apoio Específicos
- Programa de Aconselhamento Telefónico Programado
- Psicomotricidade e Ginástica Adaptada
- Estimulação Cognitiva, Literacia em Saúde e Bem-Estar Global

O plano de 2026 consolida os projetos de 2025 e introduz novas metodologias, parcerias estratégicas e medidas de avaliação de impacto, com foco na melhoria da qualidade de vida dos utentes e no apoio aos cuidadores.

Com o apoio da Comissão Científica e parceria com profissionais de várias áreas, são planeados projetos de investigação, divulgação e promoção em Literacia em Saúde para a Dor, em articulação com entidades nacionais e internacionais.

O ano de 2026 será o ano da regionalização da ADDCA, com parcerias/atividades de formação e divulgação em todas as ilhas, tendo como intermediárias as Unidades de Saúde de Ilha e como coordenadora a Direção Regional de Saúde.

As parcerias com os meios de comunicação regionais podem ser facilitadoras da interação entre profissionais de saúde e público e permitir, ao mesmo tempo, dar voz a quem vive com dor crónica.

O plano mantém-se flexível e poderá ser atualizado ao longo do ano para incorporar novas propostas, oportunidades ou necessidades identificadas pela Direção e pela Comissão Científica.

Organização e Funcionamento:

- Transporte regular para as atividades
- Rede de angariação de fundos e “Embaixadores” da ADDCA
- Divulgação contínua através de redes sociais, website, jornais, rádios e parcerias locais
- Boletim Trimestral ADDCA

Atividades Principais:

- Hidroterapia, Ginástica Adaptada e Fisioterapia
- Estimulação Cognitiva e Trabalhos Manuais
- Grupos de Apoio
- Aconselhamento Telefónico Programado
- Workshops
- Tertúlias de Literacia em Saúde para a Dor e Cidadania
- Eventos culturais, artísticos e de bem-estar

EIXOS DE ATIVIDADE E PLANO DETALHADO

Recuperação Motora:

- Hidroterapia
- Ginástica Adaptada
- Psicomotricidade
- Fisioterapia
- Dança e Consciência Corporal

Relatório

Recuperação Psicológica e Cognitiva:

- Consultas de Psicologia
- Consultas de Enfermagem
- Sessões de Estimulação Cognitiva
- Grupos de Apoio Específicos
- Acompanhamento Telefónico Programado

Bem-Estar e Literacia em Saúde:

- Consultas de Nutrição
- Tertúlias sobre variados temas (quatro temas propostos pelos utentes)
- Workshops
- Sessões de Relaxamento e Meditação
- Eventos culturais (arte, música, visitas, cinema)
- Comemoração de datas festivas e de cidadania

PLANO DE ATIVIDADES DETALHADO

Roberta R

<i>Atividade</i>	<i>Frequência</i>	<i>Responsável</i>
<i>Hidroterapia</i>	<i>Semanal</i>	<i>Fisioterapeuta</i>
<i>Ginástica Adaptada</i>	<i>Semanal</i>	<i>Instrutor de Exercício Físico</i>
<i>Psicomotricidade</i>	<i>Semanal</i>	<i>Personal Trainer</i>
<i>Estimulação Cognitiva</i>	<i>Semanal</i>	<i>Facilitador de Estimulação Cognitiva</i>
<i>Dança e Consciência Corporal</i>	<i>Semanal</i>	<i>Professora de Dança</i>
<i>Consultas de Psicologia</i>	<i>Quinzenal</i>	<i>Psicólogo/a</i>
<i>Fisioterapia</i>	<i>Quinzenal</i>	<i>Fisioterapeuta</i>
<i>Consultas de Enfermagem</i>	<i>Mensal</i>	<i>Enfermeiro/a</i>
<i>Consultas de Nutrição</i>	<i>Mensal</i>	<i>Nutricionista</i>
<i>Grupos de Apoio</i>	<i>Mensal</i>	<i>Psicólogo/a</i>
<i>Aconselhamento Telefónico</i>	<i>Mensal</i>	<i>Técnicos de Psicologia, Nutrição, Medicina Interna / MGF e Medicina da Dor</i>
<i>“Workshops” / Tertúlias</i>	<i>Mensal</i>	<i>Colaboradora ADDCA</i>
<i>Sessões de Relaxamento e Meditação</i>	<i>Mensal</i>	<i>Terapeuta Holístico</i>
<i>Tertúlias sobre variados temas</i>	<i>Mensal</i>	<i>Colaboradora ADDCA</i>
<i>Atividades Culturais (arte, música, cinema, visitas)</i>	<i>Trimestral</i>	<i>Colaboradora ADDCA</i>
<i>“Webinares” / Publicações</i>	<i>Mensal</i>	<i>Direção / Profissionais convidados</i>
<i>Comemoração de Dias Festivos</i>	<i>Conforme calendário</i>	<i>Colaboradora ADDCA</i>

Roberta

Datas Comemorativas: <https://www.calendarr.com/portugal/datas-comemorativas-2026/>

- 18/01: Dia Internacional do Riso
- 04/02: Dia Mundial de Luta contra o Cancro
- 04/02: Dia Internacional da Fraternidade Humana
- 11/02: Dia Mundial do Doente
- 08/03: Dia Internacional da Mulher
- 08/03: Dia do Pai
- 26/03: Dia do Livro Português
- 07/04: Dia Mundial da Saúde
- 18/04: Dia Europeu dos Direitos dos Doentes (ACN)
- 22/04: Dia Mundial da Terra
- 29/04: Dia Mundial da Dança
- 12/05: Dia Mundial da Fibromialgia (APJOF)
- 19/05: Dia Mundial do Médico de Família
- 30/05: Dia Mundial da Esclerose Múltipla (SPEM)
- 03/06: Dia Mundial da Corrida
- 08/06: Dia Mundial dos Oceanos
- 24/06: Dia Mundial da Prevenção de Quedas
- 01/07: Dia Mundial das Bibliotecas
- 20/07: Dia do Amigo
- 22/07: Dia Mundial do Cérebro
- Setembro: Mês Internacional da Dor
- 04/09: Dia Nacional do Psicólogo
- 08/09: Dia Internacional da Literacia
- 08/09: Dia Mundial da Fisioterapia
- 21/09: Dia Mundial da Doença de Alzheimer
- 03/10: "Cem Cidades contra a Dor" (Fondazione ISAL e CMPDL)
- 12/10: Dia Mundial das Doenças Reumáticas
- 23/10: Dia Nacional de Luta contra a Dor (SIP PT)

28/10: Aniversário da ADDCA

16/11: Dia Internacional da Tolerância

03/12: Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

05/12: Dia Internacional do Voluntariado

Roberto

2

Comissão Científica:

- Consultoria e validação científica das atividades
- Apoio a projetos de investigação
- Desenvolvimento de protocolos e parcerias

Projetos de Investigação:

- Doutoramento sobre dor crónica, sono e interoção (HDES e UCP)
- Estudo sobre impacto da Hidroterapia e Estimulação Cognitiva
- Campanhas de Literacia em Saúde para a Dor Crónica

Parcerias Nacionais:

- SPEM – Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla
- APJOF – Associação Portuguesa de Fibromialgia
- Câmara Municipal de Ponta Delgada
- Junta de Freguesia de S. Sebastião
- USISM e outras Unidades de Saúde
- Jornais regionais (Açoriano Oriental, Correio dos Açores, Diário da Lagoa)

Parcerias Internacionais:

- Active Citizenship Network (ACN)
- Fondazione ISAL (Hundred Cities Against Pain)
- Pain Alliance Europe (PAE) - MEMBRO
- Societal Impact of Pain (SIP)
- SIP PT – MEMBRO

PLANO ORÇAMENTAL PARA 2026

Roberto

R

Receitas	Valor
Subsídios à Exploração: Subsídios previstos da Segurança Social, bem como outros, nomeadamente Valor Eventual, CMPDL, Programas de Emprego.	45,000,00 €
Quotizações: Pagamento de quotas dos associados.	850.00 €
Donativos: Donativos de várias entidades e fruto de eventos realizados.	21,500.00 €
Vendas: Receitas com a venda de artigos na Associação ou outros.	1,500.00 €
TOTAL	68,850.00 €

Roberto

Despesas	Valor
Gastos com o Pessoal: Ordenados, pagamento de impostos (TSU) e seguros.	42,000.00 €

Rendas de Imóveis: Gastos com o pagamento mensal da renda.	10,000,00 €
Mercadorias e Matérias Consumidas: Gastos com géneros alimentares para a preparação dos lanches dos utentes, eventuais datas comemorativas e atividades.	1500,00 €
Fornecimento e Serviços Externos: Conservação e manutenção de equipamentos e instalações, consumo de gás, água e eletricidade, comunicações, honorários de prestadores externos para atividades internas e manutenção do site.	4,000,00 €
Transporte de Pessoal: Gastos com o transporte dos utentes, eventuais deslocações da Direção e das colaboradoras em serviço da ADDCA.	8,000,00 €
Limpeza, Higiene e Conforto: Material de desinfeção e limpeza da instituição.	900,00 €
Material de Escritório: Materiais de papelaria e consumíveis da impressora.	200,00 €

CONCLUSÃO

O Plano de Atividades 2026 consolida a ADDCA como referência regional e nacional no apoio a pessoas que vivem com dor crónica. A abordagem multidisciplinar, o foco no bem-estar, a literacia em saúde e a investigação aplicada garantem impacto real e mensurável.

O plano mantém flexibilidade para ajustes conforme necessidades emergentes e oportunidades de parcerias.

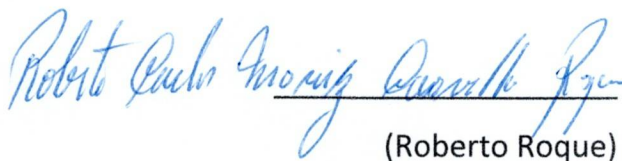
Ponta Delgada, 9 fevereiro de 2026,

O Presidente da Direção da ADDCA



(João Ribeiro)

O Tesoureiro da ADDCA



(Roberto Roque)