



*Nutrimos a Saúde
e a Felicidade
do Ser Humano,
Solidariamente!*



Programa de Ação e Orçamento
Exercício 2021

Índice

1- ENQUADRAMENTO	4
2- OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	4
3- OBJETIVOS OPERACIONAIS	5
4- BENEFÍCIOS DE SAÚDE	6
5- ATIVIDADES DE NATUREZA SOCIAL E DE SOLIDARIEDADE	7
5.1. Encontros de Sabedoria e Formação	7
5.2. AMUT’Caminhando	9
5.3. Candidaturas	10
5.4. Vivendo Com’Paixão	11
5.5. AMUT’Ajuda – Centro de Ajudas Técnicas	12
6. NOTAS FINAIS	13
ANEXOS	14
Anexo I – Conta de Exploração Previsional Para o Exercício 2021	14
PARECER DO CONSELHO FISCAL	16

Estimados(as) Associados(as),

Para cumprimentos do disposto na alínea b) do nº1 do artigo n.º 35º dos Estatutos da AMUT - Associação Mutualista de Gondomar, o Conselho de Administração tem a honra de submeter a vossa apreciação e votação o seu Programa de Ação e Orçamento para o Exercício de 2021, documento este que vem acompanhado pelo Parecer do Conselho Fiscal.

1- ENQUADRAMENTO

A AMUT – Associação Mutualista de Gondomar - de inscrição facultativa, capital e número de associados ilimitado, como descrito nos seus Estatutos, apresenta o Programa de Ação e Orçamento para o ano 2021.

Considerando os fins previstos no artigo 3º, o seu objetivo principal é o de conceder Benefícios Sociais e de Saúde com vista à melhoria da qualidade de vida dos seus associados e respetivos familiares, sendo seu objetivo secundário, o desenvolvimento de atividades de natureza social e de solidariedade.

Com o presente documento pretende-se proceder à apresentação das iniciativas e dos principais projetos que o Conselho de Administração prevê implementar ao longo do próximo ano 2021, atentos aos objetivos estatutários da nossa associação, e à importância de, para alcançá-los, termos de garantir o crescimento sustentável, de forma segura e inovadora, da AMUT Gondomar.

2- OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

O Conselho de Administração da AMUT deparou-se, na prossecução das suas ações e objetivos, com um ano 2020 totalmente atípico, devido, essencialmente, aos graves constrangimentos provocados pela pandemia COVID-19. O ano 2021 irá reverberar o impacto desta pandemia e que se prevê, certamente, com consequências sérias a todos os níveis.

Tendo esta estranha realidade de elevada incerteza presente, o presente *Plano e Orçamento* definiu objetivos estratégicos que permitam dar continuidade ao caminho que tem sido traçado: o de garantir a sustentabilidade e o crescimento da nossa associação mutualista e dos seus fins principal e secundários:

1. Garantir o cumprimento dos prazos de pagamento das participações de despesas de saúde (até à última semana do mês seguinte à apresentação das despesas);
2. Reforçar a nossa rede de protocolos de colaboração com entidades públicas e privadas;
3. Dar início às obras de reabilitação da nova Sede da AMUT;

4. Concretizar o Casa Eco-Arte-Terapia da Floresta – Espaço de Saúde Comunitária;
5. Promover o Centro de Recursos de Ajudas Técnicas;
6. Apresentar candidaturas a fundos comunitários e nacionais (públicos e privados) e garantir a execução das candidaturas aprovadas;
7. Concretizar planos de formação certificada e não certificada, bem como parcerias com entidades formadoras para a realização de formação financiada;
8. Iniciar o projeto Vivendo Com’Paixão;
9. Disponibilizar terapias diversificadas na Clínica AMUT’Saúde;
10. Promover e alargar os produtos disponíveis na loja AMUT’Natura.
11. Promover o empreendedorismo social e os empreendedores incubados na AMUT’IESIM – Incubadora de Empreendedorismo Social da Idade Maior;
12. Apetrechar e potenciar a AMUT’Biblioteca;
13. Proporcionar novas atividades de promoção da saúde na natureza;
14. Desenvolver o projeto de Jardim Habitável.

3- OBJETIVOS OPERACIONAIS

Relativamente aos objetivos operacionais, ao longo do ano 2021, pretende-se:

1. Garantir o cumprimento do estabelecido no Regulamento de Benefícios em vigor;
2. Assegurar a atualização dos Estatutos e Regulamento de Benefícios de acordo com o novo Código das Associações Mutualistas;
3. Promover metodologias inovadoras que permitam uma gestão eficaz, eficiente e transparente da AMUT;
4. Dar continuidade ao processo de desmaterialização e de digitalização do arquivo.
5. Implementar as propostas nascidas do projeto AMUT’Feliz, programa de capacitação e formação destinado aos trabalhadores da AMUT.
6. Concretizar um Plano de formação contínua para os colaboradores que permita dar continuidade à qualidade, eficiência e eficácia no atendimento e no seu desempenho profissional;
7. Promover o Banco de Ideias e inquéritos de satisfação regulares dos(as) associado(as) / clientes como fonte de melhoria da atuação e promoção de novas atividades.

4- BENEFÍCIOS DE SAÚDE

Prosseguindo o seu principal objetivo estatutário, a AMUT dará continuidade à comparticipação das despesas de assistência médica e medicamentosa dos seus associados e subscritores inscritos, de acordo com o Regulamento de Benefícios em vigor.

Nunca é demais alertar que as comparticipações pagas pela AMUT referentes a medicamentos que também sejam comparticipados pela ADSE/Segurança Social, só podem ser pagas com recurso exclusivo a **receitas próprias, não se podendo utilizar para o efeito as transferências do Município de Gondomar**. Assim, é fundamental relembrar que a sustentabilidade financeira da AMUT depende essencialmente do **bom uso** que os(as) seus(suas) associados(as), dela fazem, importa relembrar que a nossa associação apenas poderá continuar a comparticipar despesas de saúde, com o elevado nível de benefícios que se verifica atualmente, se todos souberem recorrer à AMUT de forma **moral, racional e correta**.

Por este motivo é tão fundamental desenvolver atividades que tragam receitas próprias à AMUT para poder dar continuidade ao pagamento das comparticipações dos medicamentos aos(às) nossos(as) associados(as).

A Clínica AMUT'Saúde, inaugurada em fevereiro de 2016, continuará a prestar cuidados de saúde na área da Medicina Integrativa, nomeadamente:

- Medicina Geral e Familiar;
- Naturopatia;
- Fisioterapia Manual;
- Psicologia;
- Nutrição;
- Medicina Tradicional Chinesa;
- Osteopatia;
- Orientação Vocacional;
- Terapia da Fala;
- Reiki.

A AMUT procura manter a qualidade dos serviços prestados e tentado, nos horários e gabinetes disponíveis, alargar as áreas da saúde disponibilizadas.

Por forma a maximizar a eficácia e eficiência dos custos de funcionamento da clínica prevê-se a implementação de novas formas de gestão que garantam a sustentabilidade financeira da clínica.

A loja AMUT’Natura continuará a disponibilizar produtos naturais e complementos de saúde que potenciam o trabalho dos médicos e profissionais de saúde da clínica AMUT’Saúde.

5- ATIVIDADES DE NATUREZA SOCIAL E DE SOLIDARIEDADE

O cumprimento dos seus fins secundários de solidariedade, apoio social, assistencial, de formação, e de promoção de todas as atividades em benefício dos associados e familiares, leva-nos a que, no ano 2021, seja dada continuidade às atividades já iniciadas nos anos anteriores.

5.1. Encontros de Sabedoria e Formação

A marca registada “Encontros de Sabedoria” continuará a apostar em sessões formativas promotoras da partilha de conhecimentos e do convívio salutar entre os participantes. A pandemia pela qual estamos a passar levou a alguns reajustamentos por forma a garantir a máxima segurança para os formandos, pelo que os encontros serão on-line, enquanto a situação pandémica não permitir o retomar com normalidade, de forma presencial. No entanto, a qualidade dos nossos formadores continua a garantir que os encontros sejam sempre momentos de grande aprendizagem e crescimento.

No ano 2021 continua-se a prever que os mesmos se concretizem, nas seguintes vertentes:

1. *Workshops* e *Palestras*, destinados à partilha de conhecimentos e saberes, de carácter mais informal e experimental;
2. *Saúde e Formação Técnico-Profissional*: vocacionados para a prevenção da saúde e adoção de hábitos de vida saudáveis e para o desenvolvimento de competências mais técnicas e científicas, com um plano de sessões formais e rigorosas e com uma regularidade tendencialmente mensal.

Na área da **formação profissional**, seguiremos as seguintes linhas de orientação estratégica:

1. Estabelecimento de protocolos e parcerias de colaboração, materializados em contratos de prestação de serviços, com instituições do concelho de Gondomar.
2. Disponibilização de formação creditada a diversos grupos profissionais, bem como formandos individuais, segundo programas vocacionados às suas necessidades profissionais, no âmbito da formação à Medida;
3. Promoção de ações de formação na área do Desenvolvimento Pessoal, do Trabalho Social e da Formação Pedagógica Inicial de Formadores.

No âmbito da aprovação da Candidatura para Formação Modular Financiada, a AMUT propõe-se a realizar **Formação Modular Certificada, na Tipologia 1.08 – Formação Modular para Empregados e Desempregados**, com o objetivo de dar resposta às necessidades da qualificação da população ativa empregada em risco de desemprego e desempregada não DLD.

Os Protocolos de Colaboração com os diferentes Centros Qualifica do concelho de Gondomar permitirão melhorar a qualificação e a empregabilidade de toda a comunidade elegível. Com base no desenvolvimento de setores de atividades ou áreas de qualificação considerados estratégicos, as áreas de formação definidas para aumentar os níveis de empregabilidade e qualificação serão as seguintes:

- Contabilidade e Fiscalidade;
- Secretariado e Trabalho Administrativo;
- Ciências Informáticas;
- Serviços de Apoio a Crianças e Jovens;
- Trabalho Social e Orientação.

A candidatura, cofinanciada pelo FSE, tem um investimento total aprovado de 183.892,38€, destinada à certificação de 792 formandos, à concretização de 1.625 horas de formação até ao final do ano 2021.

Tendo em conta o enquadramento geográfico e institucional da AMUT, a atividade formativa tentará responder às necessidades num público-alvo o mais abrangente possível:

1. Associados(as) da AMUT, trabalhadores do Município de Gondomar e os seus familiares;

2. Trabalhadores(as) das Juntas e Uniões de Freguesias;
3. Colaboradores das Instituições Particulares de Solidariedade Social, Misericórdias e Fundações;
4. Trabalhadores de empresas do setor privado ou particulares que procurem a AMUT no sentido de enriquecerem o seu curriculum.
5. Comunidade em geral.

Fruto do trabalho em parceria com a Divisão de Desenvolvimento Social, a AMUT irá concretizar uma ação de formação de inovação e criatividade no quadro da candidatura “Gondomar#Cria#Atividade” do Município de Gondomar, financiada pelo FSE no âmbito do Portugal 2020 e que se destina a melhorar as competências pessoais e profissionais de públicos desfavorecidos do Concelho de Gondomar.

Ainda dentro do espírito de colaboração e trabalho em rede que tem vindo a ser imagem da AMUT, será dada continuidade à parceria com a Câmara de Gondomar nos projetos +Cuidar, Semana da Saúde, Mês do Coração e Feira da Formação e Emprego, entre outras que se revelem a nossa associação ser uma mais-valia.

5.2. AMUT’Caminhando

É com grande tristeza que o Conselho de Administração não apresenta uma programação regular das caminhadas mensais. Tal decisão prende-se com a incerteza quanto à resolução do contexto pandémico que nos assola. No entanto, fica o compromisso que, logo que as condições de saúde pública o permitam, as mesmas serão retomadas, implementando-se a programação, prevista para o ano 2020 e que teve de ser suspensa.

No próximo ano, pretende, sempre cumprindo as regras da DGS, dar-se início a novas formas de promover a saúde em contacto com a natureza, através da proposta regular de banhos de floresta. O *Shinrin-Yoku* é uma experiência sensorial, baseada no poder curativo da Natureza, onde, através da interação com a mesma, os participantes encontram bem-estar e melhoram a sua saúde. Nascida no Japão, a meados dos anos 80, esta atividade permite benefícios cientificamente comprovados ao nível

da redução da tensão e do stress, do fortalecimento do sistema imunitário, da melhoria da qualidade do sono e do aumento da capacidade de concentração, entre outros.

5.3. Candidaturas

Na continuidade do trabalho desenvolvido nos anos anteriores, serão apresentadas todas as candidaturas a apoios nacionais e comunitários, públicos e privados que permitam prosseguir os fins, principal e secundários, da AMUT, obtendo simultaneamente fontes alternativas de receitas.

Foi com grande alegria que no mês de dezembro recebemos a aprovação da candidatura para Formação Modular Financiada, financiada pelo FSE no âmbito do POISE, com um investimento total aprovado de 183.892,38€.

Ao longo do ano 2021, serão desenvolvidos todos os esforços necessários no sentido de estabelecer parcerias e promover 1.625 horas de formação modular certificadas, destinadas Empregados e Desempregados e à certificação de 792 formandos, até ao final do ano 2021.

A candidatura da “AMUT’IESIM – Incubadora de Empreendedorismo Social da Idade Maior”, financiada pelo FSE, no âmbito do POISE – Inovação Social, destinada a apoiar potenciais empreendedores sociais para o desenvolvimento dos seus projetos de melhoria da qualidade de vida dos idosos, de adultos dependentes e dos seus cuidadores, sejam eles formais, informais ou técnicos de saúde, entra no ano final da sua concretização, propondo-se que o mesmo tenha continuidade.

No âmbito da AMUT’IESIM, as principais iniciativas e projetos a desenvolver serão:

1. Incubar para Prosperar: acompanhar o desenvolvimento dos projetos de inovação e empreendedorismo social incubados; angariar novos projetos IES que promovam a qualidade de vida de seniores, adultos dependentes ou seus cuidadores; realizar um Concurso de Projetos de Empreendedorismo e Inovação Social, dedicados a melhorar a qualidade de vida de seniores, adultos dependentes e cuidadores. Prevê-se a atribuição de prémios aos 3 melhores projetos e acompanhamento pela AMUT’IESIM, durante 9 meses, para todos os projetos.
2. Capacitar para inovar: capacitação dos Professores enquanto Mestres e Mentores de Empreendedorismo e Inovação Social, através da realização um seminário internacional na

área da inovação e empreendedorismo social, de uma nova edição do Jogo Oásis e da elaboração de uma mandala empreendedora, concretizada no trabalho em rede e colaboração entre as associações e cidadãos do concelho.

3. Concurso de Inovação e Empreendedorismo Social “Ideias@Majores 2020”: concurso que tem como principais objetivos: sensibilizar e motivar os cidadãos para a resolução dos problemas vividos pela população idosa e os seus cuidadores; incentivar a criatividade e o dinamismo de empreendedores sociais; fomentar a geração de soluções inovadoras e com impacto para os problemas sociais.

5.4. Vivendo Com’Paixão

No âmbito do Portugal Inovação Social, prevê-se a apresentação da candidatura:

O Vivendo Com’Paixão é um projeto que nasce com o objetivo de cultivar a compaixão na comunidade, a compaixão das pessoas por si próprias e pelos outros.

O projeto pressupõe a implementação de um conjunto de ações e atividade de sensibilização destinadas à população em geral, sendo que se pretende que os participantes nas atividades floresçam como “fazedores” de comunidades mais compassivas.

No primeiro ano, a iniciativa estrutura-se nas seguintes 3 ações:

- 1) Trilho SemeAR, espaço onde os participantes possam experienciar uma série de práticas no sentido de (re)encontrarem os seus próprios recursos internos e, ao mesmo tempo, vivenciarem a humanidade comum;
- 2) “SERões”, como momentos de sensibilização e reflexão em torno de temas relevantes neste âmbito e procurando sempre trazer perspetivas diversas sobre os mesmos, intercalados com sessões em que se experimentam diferentes tipos de meditação. Os serões serão garantidos por convidados externos e ter um formato presencial ou virtual;
- 3) “Roda da Compaixão”, como forma de dar continuidade ao programa, investir-se-á na criação de comunidades (organizações, grupos informais...), liderados pelos participantes

do trilho com o propósito de perpetuar o cultivo da compaixão, de forma livre e apropriada à comunidade em específico, mas garantido a entreaajuda e comunicação entre todos.

5.5. AMUT' Ajuda – Centro de Ajudas Técnicas

O AMUT' Ajuda é um centro de recursos de ajudas que nasceu com o intuito de dar resposta a quem, por motivos de perda de autonomia física, necessita da utilização de ajudas técnicas para melhorar a sua autonomia e/ou cuidados prestados pelos cuidadores.

O serviço AMUT' Ajuda tem os seguintes objetivos gerais:

- a) Dar resposta a indivíduos que, por motivos de perda de autonomia física – temporária ou permanente – necessitam da utilização de ajudas técnicas tendo em vista a melhoria da sua autonomia e/ou cuidados prestados pelos seus cuidadores na satisfação das atividades básicas e de vida diária;
- b) Prevenir situações de dependência e promover a autonomia do indivíduo;
- c) Promover a cedência de produtos de apoio/ajudas técnicas.

O serviço AMUT' Ajuda tem os seguintes objetivos específicos:

- a) Proporcionar apoio a pessoas dependentes, cuja situação de saúde imponha utilização de ajudas técnicas, colmatando as dificuldades de mobilidade e autonomia, facultando a melhoria dos cuidados na dependência de terceiros;
- b) Adequar as ajudas técnicas às necessidades dos clientes;
- c) Informar, avaliar e atribuir ajudas técnicas de acordo com as necessidades dos clientes;
- d) Capacitar os clientes e famílias para os procedimentos de utilização dos equipamentos, prevenindo a sua institucionalização/internamento noutras respostas;
- e) Fomentar a participação e divulgação da comunidade e parceiros locais.

O material disponível no AMUT' Ajuda destina-se a ser cedido mediante empréstimo ou aluguer aos associados da AMUT – Associação Mutualista de Gondomar, aos associados e aos seus familiares, bem como à população com dificuldades socioeconómicas, residente no concelho de Gondomar.

6. NOTAS FINAIS

O Conselho de Administração, com o presente Plano de Atividades e Orçamento pretende prosseguir o os objetivos da AMUT – Associação Mutualista de Gondomar, procurando, no quadro económico e social em que se encontra envolvida, proporcionar respostas inovadoras e eficazes para que a melhoria da qualidade de vida dos seus associados, respetivos familiares, amigos e comunidade seja real, no sentido de alcançar o seu propósito de “Nutrir a Saúde e a Felicidade do Ser Humano, Solidariamente”.

Nesta missão, o empenho de todos, Órgãos Sociais, associados(as), colaboradores(as), voluntários e da comunidade é fundamental e imprescindível.

Queremos, juntos, comprovar que a AMUT é uma organização de “todos por todos”.

Gondomar, dezembro de 2020

O Conselho de Administração

Ângela da Conceição Vieira Pereira

António Albertino Martins Ferreira

Artur Manuel Silva Teixeira

Maria do Sameiro dos Santos Moura

Rogério Lisandro Pereira Soares

ANEXOS

Anexo I – Conta de Exploração Previsional Para o Exercício 2021

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS PREVISIONAL		
RENDIMENTOS E GASTOS		Ano 2021
Vendas e serviços prestados	(1)	366 420,43 €
Subsídios, doações e legados à exploração	(2)	640 726,14 €
CMVCMs		
Fornecimentos e Serviços Externos	(3)	-287 138,48 €
Gastos com o pessoal	(3)	-310 448,54 €
Aumentos/reduções de justo valor		
Outros rendimentos e ganhos		14 528,69 €
Outros gastos e perdas		-416 996,45 €
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		7 091,78 €
Gastos de depreciação e de amortização		-15 702,65 €
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		-8 610,87 €
Juros e rendimentos similares obtidos	(4)	14 834,85 €
Juros e gastos similares suportados		0,00 €
Resultado antes de imposto		6 223,98 €
Imposto sobre o rendimento do período		-663,03 €
Resultado Líquido do período		5 560,95 €

Nota 1 - Prestação de serviços

Nesta rubrica estão consideradas as quotas anuais pagas pelos associados, as prestações de serviços relativas às atividades da AMUT, com especial ênfase na formação e terapeutas da Clínica AMUT'Saúde.

Nota 2 - Subsídios, doações e legados à exploração

Os subsídios à exploração inscritos no orçamento para 2021, são os seguintes:

- Município de Gondomar;
- Águas de Gondomar;
- Rede Ambiente;
- Fundos Comunitários e outros

Nota 3 - Fornecimentos e Serviços Externos e Encargos com Pessoal

Fornecimento e Serviços Externos

O acréscimo dos valores com Fornecimentos e Serviços Externo têm em conta o crescimento dos valores da Formação Profissional fruto do expectável aumento de atividade nestas áreas e das participações das despesas de saúde nas modalidades existentes, mas também com aumento dos valores pagos a terapeutas do Espaço AMUT'Saúde.

Encargos com Pessoal

Os encargos estimados com Pessoal para 2021 referem-se aos encargos de estrutura e eventuais atualizações salariais em função de renovações de contrato e/ou acréscimos de responsabilidade. Os encargos com pessoal correspondem aos montantes estimados a pagar ao pessoal afeto à AMUT acrescido dos encargos sociais (TSU).

Nota 4 - Juros e rendimentos similares obtidos

Este valor refere-se aos rendimentos das aplicações financeiras em posse da AMUT.

Gondomar, dezembro 2020,

O Conselho de Administração

Ângela da Conceição Vieira Pereira

António Albertino Martins Ferreira

Artur Manuel Silva Teixeira

Maria do Sameiro dos Santos Moura

Rogério Lisandro Pereira Soares

PARECER DO CONSELHO FISCAL

Nos termos da alínea c) do Artigo 50º do Estatutos da AMUT – Associação Mutualista de Gondomar (AMUT), aprovados em Assembleia Geral de 22 de janeiro de 2017, o Conselho Fiscal analisou o Programa de Ação e Orçamento do Exercício de 2021 e, retirou as seguintes conclusões:

- Conforme decorre do mesmo, o Programa de Ação e Orçamento do Exercício de 2021, foi construído com base em princípios e valores mutualistas;
- Da leitura do mesmo documento é possível observar que a estratégia do Conselho de Administração assenta na capacitação e fortalecimento da AMUT através da procura de fontes de financiamento alternativas, cada vez mais consistentes no impacto das contas da Associação;
- É também visível neste documento a procura contínua por ações inovadoras e com impacto, junto dos associados, bem como da comunidade onde a Associação se encontra inserida, projetando o nome da mesma;
- Perante este novo cenário e conjuntura mundial, fruto da pandemia de COVID19, o orçamento vai ao encontro das necessidades do Plano de Ação traçado pelo Conselho de Administração, não obstante, sujeito a alterações como o são todos os orçamentos, face à nova realidade pelas circunstâncias que se deixam antever.
- Por último, o documento segue uma forma genericamente correta e de leitura acessível.

Face ao anteriormente exposto o Orçamento apresentado revela-se exequível quanto às políticas apresentadas no Programa de Ação, mantendo, contudo, o mesmo rigor e equilíbrio apresentado em exercícios anteriores.

Assim, o Conselho Fiscal pronuncia-se favoravelmente quanto à proposta de Programa de Ação e Orçamento para 2021 apresentada pelo Conselho de Administração da AMUT e que o mesmo seja posto à votação da Assembleia-Geral.

Gondomar, dezembro de 2020

O CONSELHO FISCAL

Maria de Fátima da Silva Ferreira

Maria José Ferreira

David Nogueira de Sousa