

ANGES.PT | GERAL@ANGES.PT | 912 092 520



Associação
Nacional de
Gerontologia
Social

ANGES NEWSLETTER

EDIÇÃO 06 / NOVEMBRO, 2025

EDITORIAL

// P.3

Comunicação da Direção da ANGES relativa às atividades desenvolvidas durante o mês de outubro.

PROJETOS

// P.4

Fique a par das mais recentes novidades dos nossos espaços seniores e da Incubadora de Inovação Social, onde se desenvolvem iniciativas que promovem o envelhecimento ativo, a capacitação profissional e a inovação no setor social.

FORMAÇÃO ANGES

// P.13

Conheça a nossa oferta formativa para o mês de novembro e dezembro.

PESSOAS ANGES

// P.17

Entrevista a Andreia Andrade, Vogal do Conselho Fiscal da ANGES. E ainda as entrevistas do Presidente da ANGES a vários órgãos de comunicação social assim como o seu reconhecimento como Doutor Honoris Causa pela Universidade Federal do Tocantins, no Brasil.

ROSTOS DE MUDANÇA

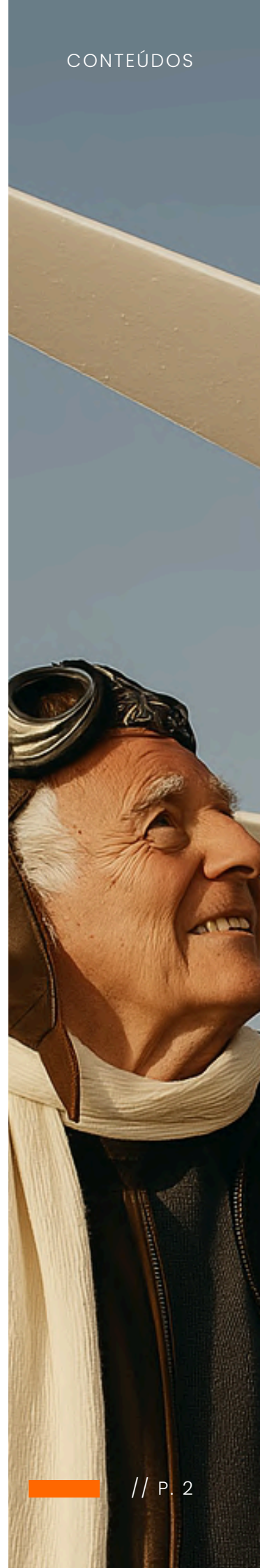
// P.21

Nesta edição fomos conhecer a Santa Casa da Misericórdia de Sintra e falar com o seu provedor o Senhor Eng. Manuel Costa e Oliveira.

ESPAÇO ANGES

// P.24

Saiba como se tornar associado da ANGES e conhecer todas as vantagens que temos para si e ainda saber mais sobre algumas datas comemorativas do mês de outubro.



EDITORIAL



Novembro de 2025 consolida-se como um mês de conquistas estruturantes para a Associação Nacional de Gerontologia Social. Os resultados alcançados ao longo de outubro e as iniciativas que agora se materializam confirmam a solidez do nosso modelo de intervenção e a confiança crescente das comunidades no trabalho que desenvolvemos.

Os Espaços Sénior de Pombal e a Universidade da Maturidade Portugal em Soure registaram, no último mês, um aumento expressivo no número de participantes — indicador que reflete não apenas a qualidade das atividades propostas, mas sobretudo a resposta efetiva às necessidades reais das pessoas seniores.

No plano estratégico, destacamos a inauguração da Esquadra Sénior, resultado de uma parceria pioneira entre a ANGES e a Base Aérea N.º 5. Integrado no Programa Wellness Vanguard, este novo Espaço Sénior constitui o primeiro projeto desta natureza no seio da Força Aérea Portuguesa, destinado a promover o envelhecimento ativo e a qualidade de vida de militares e civis que dedicaram as suas vidas ao serviço da nação.

Esta colaboração institucional reafirma o nosso compromisso com a responsabilidade social, o bem-estar intergeracional e a valorização das trajetórias de vida que construíram o país.

Com o objetivo de dar voz a projetos que promovem dignidade, inclusão e inovação, fomos conhecer a Santa Casa Da Misericórdia de Sintra e falar com o seu Provedor, Engenheiro Manuel Costa e Oliveira, cuja liderança humanista e visão estratégica têm reforçado a resposta social às comunidades mais vulneráveis. Com esta visita, reafirmamos o nosso compromisso em valorizar as boas práticas do setor social em Portugal — exemplos que inspiram e que merecem ser reconhecidos como pilares de uma sociedade mais justa e solidária.

Cordialmente,

A direção da ANGES – Associação Nacional de Gerontologia Social



DIREÇÃO DA ANGES

Ricardo Pocinho | Presidente

Francisco Melo | Vice-Presidente

Sílvia Silva | Tesoureira

PROJETOS – ESPAÇOS SENIORES

ESPAÇO SÊNIOR DE POMBAL

Festival Sênior IdadeMAIOR celebrou o envelhecimento ativo em Pombal

Entre os dias 1 e 3 de outubro, o Jardim do Cardal foi palco de uma celebração memorável dedicada à população sénior: o Festival Sênior IdadeMAIOR, promovido pelo CLDS 5G – Idade MAIOR e pelo Município de Pombal. Durante três dias, o espaço encheu-se de vida, partilha e reconhecimento, com atividades que valorizaram o envelhecimento ativo e o papel dos seniores na comunidade.

A ANGES marcou presença com entusiasmo, dinamizando diversas iniciativas que promoveram o convívio, a participação e o bem-estar dos idosos. Entre os momentos mais impactantes, destacou-se a realização de demonstrações com o Simulador do Envelhecimento, uma experiência sensorial que sensibilizou os participantes para os desafios da idade e fomentou a empatia intergeracional.

Este encontro reforçou o compromisso da ANGES com a inclusão, a dignidade e a valorização da experiência sénior – pilares que continuam a orientar a nossa ação junto das comunidades.



PROJETOS – ESPAÇOS SENIORES

ESPAÇO SÊNIOR DE POMBAL

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA: CUIDAR DA MENTE, FORTALECER A AUTONOMIA

A estimulação cognitiva é uma das atividades regulares promovidas pela ANGES, com o objetivo de preservar e reforçar as capacidades mentais da população sénior. Através de exercícios lúdicos e desafiantes – como sopas de letras, jogos de atenção, memória e raciocínio lógico – os participantes são convidados a ativar o cérebro de forma divertida e eficaz.

Cada desafio superado representa uma pequena conquista que contribui para o bem-estar emocional, a autoestima e a autonomia dos seniores. Estas sessões promovem não só a manutenção das funções cognitivas, como também o convívio, a motivação e o envelhecimento ativo.



IOGA NO ESPAÇO SÊNIOR: UM ENCONTRO COM A CALMA

No espaço sénior, a prática regular de ioga é mais do que uma atividade física – é um convite à serenidade, à escuta interior e ao bem-estar.

Através de alongamentos suaves, exercícios respiratórios e momentos de introspeção, os participantes mergulham num ambiente de tranquilidade, promovendo a leveza do corpo e da mente.

Esta rotina, integrada nas dinâmicas do espaço, fortalece não só a saúde física, mas também a emocional, criando laços, sorrisos e uma energia serena que se prolonga para além da sessão. A todos os que participam e tornam este momento tão especial, o nosso agradecimento. Que esta prática continue a ser um refúgio de paz e vitalidade.



PROJETOS – ESPAÇOS SENIORES

ESPAÇO SÊNIOR DE POMBAL | UNIVERSIDADE DA MATURIDADE PORTUGAL

OUTUBRO ROSA COM CRIATIVIDADE E AMOR

Outubro Rosa é um mês que nos convoca à ação, à escuta e ao afeto. É um tempo de sensibilização para o cancro da mama, mas também de celebração da força, da resiliência e da beleza de cada mulher. Mais do que uma campanha, é um movimento que une comunidades, gerações e histórias em torno de um propósito comum: cuidar, prevenir e apoiar.

Na nossa oficina da criatividade, essa missão ganhou forma através da arte e da partilha. Os nossos seniores, com a sabedoria dos seus percursos e a generosidade dos seus gestos, transformaram o espaço num verdadeiro manifesto de consciência e ternura. Cada pincelada, cada recorte, cada flor criada foi um símbolo de apoio, um gesto de empatia, uma homenagem à vida.

Entre colagens, pinturas e sorrisos, construímos uma manhã repleta de cor, afeto e união. Mais do que uma atividade, foi um momento de expressão profunda, onde o cuidado com a saúde da mulher se entrelaçou com a valorização da experiência e da criatividade dos nossos participantes. Através da arte, falámos de prevenção, de esperança e de amor – com delicadeza, mas também com firmeza.

Porque cuidar é também criar, partilhar e acreditar. E neste Outubro Rosa, pintamos juntos um futuro mais consciente, mais solidário e mais humano.



PROJETOS – ESPAÇOS SENIORES

ESPAÇO SÊNIOR DE POMBAL

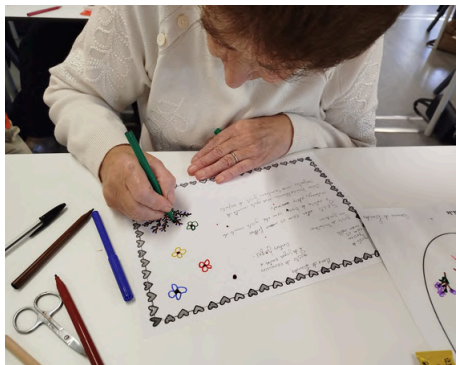
CUIDAR DA MENTE É UM ATO DE AMOR.

No Dia Mundial da Saúde Mental, a Oficina Criativa tornou-se um espaço de escuta, expressão e esperança. A saúde mental é um pilar essencial do bem-estar, da autonomia e da dignidade – e merece ser cuidada com afeto, criatividade e presença.

Nesta atividade especial, promovemos a reflexão sobre o que nos traz alegria, paz interior e força para seguir em frente. Criámos as "máscaras do meu melhor eu", que representam sonhos, histórias de vida e tudo aquilo que nos faz sorrir. Escrevemos cartas motivacionais para os dias mais cinzentos, com palavras que abraçam e lembram que somos capazes. Trocámos corações com elogios entre colegas, fortalecendo a autoestima e o espírito de grupo. E finalizámos com a criação do Livro para Cuidar da Mente – um trabalho coletivo recheado de frases inspiradoras, pronto a ser folheado sempre que for preciso uma dose de esperança.

A saúde mental não se trata apenas da ausência de sofrimento, mas da presença de vínculos, expressão, reconhecimento e sentido. A Oficina Criativa oferece exatamente isso: um espaço onde cada pessoa pode ser ouvida, valorizada e estimulada a cuidar de si com arte, afeto e partilha. É na construção conjunta, na beleza dos pequenos gestos e na liberdade de criar que encontramos caminhos para o equilíbrio emocional e a valorização pessoal.

Porque cuidar da mente é cuidar da vida. Porque cada expressão criativa é também um caminho para o equilíbrio emocional. Porque juntos, somos mais fortes.



PROJETOS – ESPAÇOS SENIORES

ESPAÇO SÊNIOR DE POMBAL

MEMÓRIA VIVA: SENIORES DE POMBAL NA EXPOSIÇÃO “DOCUMENTOS DE ABRIL NA REGIÃO DE LEIRIA”

No dia 24 de novembro, os seniores do Espaço Sênior de Pombal marcaram presença na inauguração da exposição itinerante “Documentos de Abril na Região de Leiria”, patente no Arquivo Municipal de Pombal.

Esta mostra, promovida pela Rede de Arquivos da Região de Leiria (RARL) em parceria com a CIMRL, convida-nos a revisitar os acontecimentos vividos nos concelhos da região durante o Estado Novo e após o 25 de Abril de 1974. Através de documentos históricos preservados nos arquivos municipais, somos levados a refletir sobre os desafios, conquistas e transformações que moldaram a identidade da região.



A participação dos nossos seniores reforça o valor da memória viva e o papel ativo da comunidade na preservação da história local. Mais do que uma visita, esta presença representa um gesto de ligação entre gerações, onde o passado é honrado e o presente se torna mais consciente e participativo.

Foi uma manhã de partilha, reflexão e reconhecimento da importância dos arquivos na construção da identidade coletiva. Os testemunhos e olhares atentos dos seniores revelam o impacto emocional e educativo de iniciativas que valorizam a história e promovem o envolvimento cívico.

PROJETOS – ESPAÇOS SENIORES

ESQUADRA SÊNIOR

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE GERONTOLOGIA E BASE AÉREA N.º 5: UMA PARCERIA QUE FAZ A DIFERENÇA

A Base Aérea N.º 5 (BA5) e a Associação Nacional de Gerontologia Social (ANGES) formalizaram, recentemente, uma parceria estratégica que reforça o compromisso de ambas as instituições com o bem-estar, a responsabilidade social e a valorização das pessoas.

Esta parceria marca o nascimento da Esquadra Sênior, um projeto pioneiro no seio da Força Aérea, integrado no Programa Wellness Vanguard, e que se propõe a promover o envelhecimento ativo e a qualidade de vida dos militares e civis que serviram o país.



A Esquadra Sênior constitui-se como um centro de atividades multidisciplinares, vocacionado para a estimulação cognitiva, manutenção física e socialização, oferecendo aos militares na reserva e reforma um espaço de partilha, convívio e continuidade de missão.

Através desta colaboração, a Base Aérea N.º 5 e a ANGES unem esforços na criação de uma resposta inovadora e humana, que reforça o sentimento de pertença e o cuidado intergeracional dentro da família militar.

Durante a cerimónia de assinatura da parceria, a ANGES distinguiu a Base Aérea N.º 5 com a Bandeira de Mérito Social, reconhecendo o contributo exemplar da Unidade na promoção do bem-estar e da coesão social. Na mesma ocasião, o Comandante da Unidade, Coronel, Piloto-Aviador, Luís Carlos Frutuoso da Silva, foi agraciado com a Medalha de Mérito Social, Grau Ouro, distinção que homenageia o seu empenho em impulsionar políticas de valorização humana e o desenvolvimento de práticas inovadoras no domínio da saúde e bem-estar.

Este momento simbólico reforça a convicção partilhada de que cuidar de quem serviu é continuar a servir o país. Com esta parceria, a Base Aérea N.º 5 e a ANGES abrem novos horizontes de colaboração e lançam as bases de um futuro mais solidário, ativo e consciente — um futuro onde a experiência se transforma em legado e o cuidado em missão.

PROJETOS

INCUBADORA DE INOVAÇÃO SOCIAL VISEU DÃO LAFÕES

SIMULADOR DE ENVELHECIMENTO: EMPATIA EM AÇÃO NA ESCOLA PROFISSIONAL DE TONDELA

A manhã do dia 16 de outubro foi palco de uma experiência transformadora para cerca de 85 alunos dos cursos de Animação Sociocultural, Desporto e Restauração – Cozinha Pastelaria da Escola Profissional de Tondela. Através do Simulador de Envelhecimento da ANGES, os jovens foram convidados a sentir, na pele, algumas das limitações físicas e sensoriais associadas à idade avançada.

Promovida pela Incubadora de Inovação Social Viseu Dão Lafões, esta ação permitiu aos participantes refletir sobre os desafios do envelhecimento, promovendo empatia, respeito e valorização da longevidade. Mais do que uma simulação, foi um verdadeiro convite à inclusão intergeracional.



O Simulador de Envelhecimento é uma das ferramentas mais disruptivas da ANGES, disponível para ações de formação e sensibilização em todo o território nacional. Uma oportunidade única para transformar a visão e a prática de profissionais, estudantes e comunidades.

Reflexão, partilha e descoberta marcaram esta manhã de sensibilização, reforçando o compromisso com uma sociedade onde todas as gerações têm lugar, voz e dignidade.

A ANGES está pronta para levar esta experiência a novas escolas, instituições e territórios. Para agendar uma sessão ou saber mais, contacte-nos através do email geral@anges.pt.

PROJETOS

INCUBADORA DE INOVAÇÃO SOCIAL VISEU DÃO LAFÕES

INCUBADORA DE INOVAÇÃO SOCIAL MARCA PRESENÇA NA FETI – FEIRA DE EMPREGO TÉCNICO DO INTERIOR, EM NELAS

A Incubadora de Inovação Social esteve presente na FETI – Feira de Emprego Técnico do Interior, que decorreu nos dias 22 e 23 de outubro em Nelas, com o objetivo de promover e divulgar a sua atividade junto da comunidade, empreendedores, escolas e entidades locais. A FETI, que já vai na quinta edição, é organizada pela Associação Interioriza-te, em parceria com o Município de Nelas e com o CLDS 5G de Nelas.

A presença na FETI permite ainda estabelecer contactos com instituições, empresas e potenciais empreendedores, reforçando o compromisso da Incubadora em estimular a inovação e o empreendedorismo social no interior do país.



INCUBADORA DE INOVAÇÃO SOCIAL VISEU DÃO LAFÕES PROMOVE WORKSHOP COM ELEVADA PARTICIPAÇÃO EM OLIVEIRA DE FRADES

O workshop “Comunicação Interna e Motivação de Equipas”, promovido pela Incubadora de Inovação Social Viseu Dão Lafões, decorreu no passado dia 28 de outubro na Biblioteca Municipal de Oliveira de Frades, reunindo dezenas de participantes entre empreendedores, técnicos locais e estudantes. A sessão abordou temas como comunicação eficaz, liderança motivadora e práticas colaborativas, com o objetivo de fortalecer o trabalho em equipa nas organizações.

A elevada adesão e o envolvimento dos participantes confirmaram o interesse crescente pelo desenvolvimento organizacional e pela gestão de pessoas. Esta iniciativa integrou o plano de atividades da Incubadora, que continua a dinamizar ações de capacitação em toda a região, reforçando o seu compromisso com a inovação social e o desenvolvimento local.



PROJETOS

INCUBADORA DE INOVAÇÃO SOCIAL VISEU DÃO LAFÕES

MANHÃ DE INOVAÇÃO E ENTUSIASMO NA ESCOLA PROFISSIONAL DE CARVALHAIS

A Incubadora de Inovação Social Viseu Dão Lafões esteve presente, na manhã do dia 29 de outubro, na Escola Profissional de Carvalhais - SPS, em São Pedro do Sul, para apresentar o seu projeto aos alunos finalistas dos cursos de Mecatrónica, Termalismo, Informática de Gestão e Proteção Civil.

A sessão foi marcada por muito entusiasmo e participação ativa dos estudantes, que demonstraram curiosidade e espírito empreendedor ao longo de toda a apresentação.

Foi um momento de partilha de ideias e inspiração, reforçando a importância de aproximar os jovens do ecossistema de inovação e das dinâmicas de desenvolvimento regional.

A Incubadora de Inovação Social Viseu Dão Lafões agradece à Escola Profissional de Carvalhais pela excelente receção e empenho de todos os alunos.



FORMAÇÕES DA INCUBADORA DE INOVAÇÃO SOCIAL PARA O MÊS DE NOVEMBRO

Durante o mês de novembro a Incubadora de Inovação Social de Viseu Dão Lafões irá dinamizar de forma gratuita 3 formações destinadas a quem exerce a sua atividade na região de Viseu Dão Lafões. Para se inscrever carregue na imagem para abrir o respetivo formulário de inscrição.



13.11.2025 | 14:00 - 17:00
Online | Dra. Ângela Pinto



20.11.2025 | 14:00 - 17:00
Online | Dra. Marta Rosa



27.11.2025 | 14:00 - 17:00
Online | Eng. João Correia

FORMAÇÃO | NOVEMBRO

REQUISITOS LEGAIS NA ELABORAÇÃO DO ORÇAMENTO PARA 2026 NAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS

// Data : 3 de novembro

// Duração : 4 horas

// Formador : Dra. Fernanda Alves de Castro

// Horário : 18:00 – 22:00



Curso prático para dirigentes, técnicos e profissionais do setor social sobre orçamentação anual em 2026. Aborda legislação, rubricas obrigatórias e ligação ao plano de atividades, promovendo transparência, rigor e visão estratégica. Os participantes irão interpretar normas legais, estruturar rubricas, integrar princípios éticos e articular orçamento com os objetivos das respostas sociais.

INTERVENÇÃO SOCIAL AUTÁRQUICA – ATUAÇÃO DO SERVIÇO

// Data : 8 de novembro

// Duração : 4 horas

// Formador : Dra. Vânia Ferrão

// Horário : 09:00 – 13:00



Formação técnica e atualizada sobre descentralização e transferência de competências na Ação Social, dirigida a profissionais e técnicos do setor. Aborda enquadramento legislativo, funcionamento do SAAS e técnicas de intervenção como entrevista, visita domiciliária e contratualização. Valoriza o papel do assistente social nas equipas multidisciplinares, promovendo articulação interinstitucional, trabalho colaborativo e práticas éticas e eficazes.

AJUDAS TÉCNICAS E SUA UTILIZAÇÃO

// Data : 11 de novembro

// Duração : 3 horas

// Formadora : Dra. Micaela Talina

// Horário : 10:00 – 13:00



A mobilidade é dignidade, participação e qualidade de vida. Este curso explora o papel das ajudas técnicas no dia a dia de quem cuida e é cuidado, desde a adaptação do leito até estratégias práticas para estimular a mobilidade com respeito e eficácia. Com foco na utilização correta de apoios técnicos, oferece ferramentas essenciais para cuidadores e profissionais, promovendo mais autonomia, conforto e inclusão através da atenção aos detalhes.

FORMAÇÃO | NOVEMBRO

PROJETOS DE VIDA E PLANOS DE INTERVENÇÃO INDIVIDUAL EM CASAS DE ACOLHIMENTO (CAT E LIJ)

// **Data** : 19 de novembro
// **Formador** : Dr. Francisco Melo

// **Duração** : 4 horas
// **Horário** : 09:00 – 13:00



Formação para profissionais em contextos de acolhimento, focada na construção de Projetos de Vida e Planos de Intervenção Individual (PII). Aborda elaboração de documentos legais, interpretação dos instrumentos da Comissão de Justiça e definição de projetos alinhados com diagnósticos multidimensionais. Promove práticas éticas, eficazes e centradas na pessoa, valorizando a dignidade e o potencial de cada jovem.

SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

// **Data** : 24 de novembro
// **Formador** : Dra. Inês Alexandra

// **Duração** : 3 horas
// **Horário** : 18:00 – 21:00

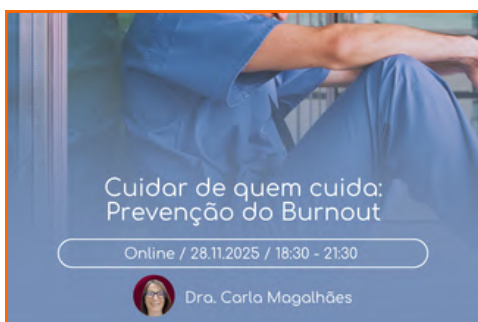


A sexualidade na velhice ainda enfrenta mitos e estigmas que afetam o bem-estar e a dignidade das pessoas idosas. Esta formação promove uma abordagem positiva e inclusiva, explorando mudanças físicas, emocionais e culturais no envelhecimento. Capacita profissionais e cuidadores para uma comunicação ética e respeitosa, incentivando práticas mais humanas, integradoras e centradas na valorização da diversidade e da expressão da sexualidade na terceira idade.

CUIDAR DE QUEM CUIDA: PREVENÇÃO DO BURNOUT

// **Data** : 28 de novembro
// **Formadora** : Dra. Carla Magalhães

// **Duração** : 3 horas
// **Horário** : 18:30 – 21:30



Formação sobre prevenção do burnout e fadiga por compaixão em contextos de elevada exigência emocional. Aborda sinais de alerta, estratégias de autocuidado, gestão de stress e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Valoriza o trabalho em equipa como suporte emocional e promove uma cultura de bem-estar, comunicação aberta e cuidado mútuo. Um espaço de partilha e fortalecimento para quem cuida.

FORMAÇÃO | DEZEMBRO

OS CUIDADOS DE ENFERMAGEM À PESSOA IDOSA

// Data : 3 de dezembro
// Formador : Enf. Ricardo Pires

// Duração : 3 horas
// Horário : 10:00 – 13:00



Formação para cuidadores e profissionais sobre práticas seguras, humanizadas e rigorosas no cuidado à pessoa idosa e dependente. Aborda boas práticas, uso correto de dispositivos médicos, prevenção de lesões cutâneas e comunicação empática. Destinada a cuidadores formais e informais, profissionais da saúde e da área social, promove excelência, dignidade e bem-estar na atuação diária.

PSICOLOGIA DO ENVELHECIMENTO

// Data : 10 de dezembro
// Formador : Dra. Manuela Leal

// Duração : 4 horas
// Horário : 18:30 – 22:30



Formação para profissionais, cuidadores e agentes sociais sobre os processos psicológicos do envelhecimento. Aborda mudanças cognitivas e emocionais, vínculo afetivo, saúde mental do cuidador e estratégias de enfrentamento. Com base na psicologia positiva, promove autoestima, sentido de vida e pertença, culminando numa reflexão coletiva sobre o envelhecer e o papel transformador do cuidado.

PRINCÍPIOS BÁSICOS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DAS ÚLCERAS POR PRESSÃO

// Data : 11 de dezembro
// Formadora : Enf. Sofia Pinto Bernardino

// Duração : 3 horas
// Horário : 18:00 – 21:00



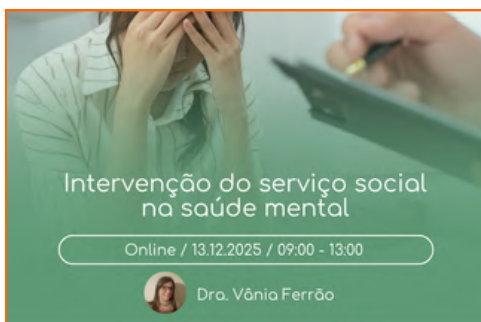
Formação prática sobre prevenção, avaliação e tratamento de úlceras por pressão, destinada a profissionais da saúde, da área social e cuidadores. Aborda fatores de risco, medidas preventivas, estratégias terapêuticas e distinção entre úlceras por pressão e em fim de vida. Valoriza a intervenção precoce e multidisciplinar, promovendo cuidados mais seguros, eficazes e centrados no bem-estar da pessoa cuidada.

FORMAÇÃO | DEZEMBRO

INTERVENÇÃO DO SERVIÇO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL

// Data : 13 de dezembro
// Formador : Dra. Vânia Ferrão

// Duração : 4 horas
// Horário : 09:00 – 13:00

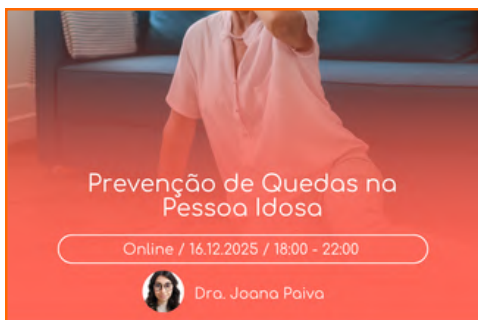


Formação crítica e prática sobre a intervenção do serviço social na saúde mental. Aborda fundamentos teóricos, políticas públicas e instrumentos de atuação, com foco na realidade portuguesa. Promove competências éticas e eficazes para contextos complexos, explorando desde bases legais até estratégias contemporâneas de qualidade. Destina-se a profissionais e estudantes que buscam respostas sociais mais humanas e transformadoras.

PREVENÇÃO DE QUEDAS NA PESSOA IDOSA

// Data : 16 de dezembro
// Formador : Dra. Joana Paiva

// Duração : 4 horas
// Horário : 18:00 – 22:00



As quedas na população idosa têm impactos físicos, emocionais e sociais graves, sendo um problema crescente em instituições e domicílios. Com múltiplos fatores de risco, muitos modificáveis, representam um desafio de saúde pública com elevados custos. Esta formação destaca a importância da prevenção, promovendo ambientes seguros e estratégias educativas que protejam o bem-estar da pessoa idosa, da família e dos profissionais envolvidos.

INOVAÇÃO SOCIAL

// Data : 18 de dezembro
// Formadora : Dr. Carlos Azevedo

// Duração : 4 horas
// Horário : 09:00 – 13:00



Formação sobre prevenção do burnout e fadiga por compaixão em contextos de elevada exigência emocional. Aborda sinais de alerta, estratégias de autocuidado, gestão de stress e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Valoriza o trabalho em equipa como suporte emocional e promove uma cultura de bem-estar, comunicação aberta e cuidado mútuo. Um espaço de partilha e fortalecimento para quem cuida.

PESSOAS ANGES

ANDREIA ANDRADE | VOGAL DO CONSELHO FISCAL DA ANGES

Andreia Andrade é uma apaixonada pelas temáticas relacionadas com o envelhecimento e tem estado ligada a diversos projetos profissionais de elevação da qualidade da assistência à pessoa idosa. Pertence ao Conselho Fiscal da ANGES e destaca, nesta entrevista, o papel crucial da Associação Nacional de Gerontologia Social na promoção do envelhecimento ativo e bem-sucedido, com vários projetos de sucesso que têm sido desenvolvidos ao longo dos anos.



ANDREIA ANDRADE

VOGAL DO CONSELHO FISCAL DA ANGES

1 - Qual é, na prática, o seu papel enquanto vogal do Conselho Fiscal da ANGES e quais são as suas principais responsabilidades?

O conselho fiscal da ANGES trabalha de uma forma bastante próxima com a Direção, tendo em vista a transparência do trabalho realizado, a credibilidade e a sustentabilidade da associação.

O nosso trabalho passa por garantir a transparência da gestão financeira, promover boas práticas do trabalho realizado e colaborar no alcance dos objetivos traçados.

A par do trabalho realizado no Conselho Fiscal tenho procurado trazer à reflexão dos nossos associados, apoiantes e simpatizantes, a visão da saúde da pessoa idosa e da necessidade de adequar as respostas na prestação de cuidados a esta população, nomeadamente através da organização de eventos e formações neste âmbito.

2 - Fale-nos um pouco de si. Qual é a sua área de formação e qual o seu percurso académico e profissional?

A minha ligação à temática do envelhecimento surgiu muito antes do meu percurso profissional, com a participação numa IPSS que fundou o serviço de apoio domiciliário, estrutura

residencial para a pessoa idosa e centro de dia. Depois da licenciatura em Enfermagem, optei por seguir os meus estudos tendo sempre presente o gosto pela área da geriatria, razão pela qual frequentei o Mestrado em Enfermagem de Saúde do Idoso e Geriatria e o Mestrado em Cuidados Paliativos.

Em termos de experiência profissional trabalho há quase 20 anos na área da Oncologia, tendo trabalhado durante alguns anos em part-time em UCC e ERPI. Sou também formadora na área da Geriatria e Cuidados Paliativos.

Sou uma apaixonada pelas temáticas relacionadas com o envelhecimento e tenho estado ligada a diversos projetos profissionais de melhoria das práticas assistenciais à pessoa idosa. Defendo muito que devemos não apenas melhorar e adequar os cuidados aos idosos de hoje, mas também começar a preparar terreno para os cuidados que queremos receber enquanto pessoas idosas.

3 - Como define a missão da ANGES no contexto do envelhecimento em Portugal?

A ANGES tem sido um marco no dar voz às diversas problemáticas que caracterizam o envelhecimento em Portugal. Desde a sua criação que assumiu o compromisso de alertar e promover o envelhecimento ativo e bem-

PESSOAS ANGES

ANDREIA ANDRADE | VOGAL DO CONSELHO FISCAL DA ANGES

sucedido e para a necessidade de mudanças nas políticas que protejam a pessoa idosa. Ao longo dos anos tem desenvolvido diversas iniciativas, tanto dirigidas para o bem-estar da pessoa idosa e sua família, tanto no desenvolvimento de competências dos profissionais, através de formação especializada, que trabalham diretamente com esta população.

É uma associação ímpar no nosso país que tem feito um trabalho dedicado nesta área.

4- Na sua opinião, quais são os maiores desafios que os profissionais do setor social enfrentam atualmente no trabalho com pessoas idosas?

A complexidade do estado clínico dos idosos, a polifarmácia, as diversas comorbidades, os maiores níveis de dependência têm causado diversas alterações na prestação de cuidados à pessoa idosa. No setor social deparam-se, cada vez mais, com necessidades urgentes e complexas de saúde, não estando preparados para dar respostas às mesmas, tanto por falta de profissionais qualificados, como pelas políticas legais existentes no nosso país no que diz respeito a estas questões no setor social.

É imperativo um olhar diferente para estas instituições e para o trabalho e esforço hercúleo que têm vindo a desenvolver, através de melhores condições laborais, de reconhecimento do esforço e trabalho desenvolvidos.

A sociedade e os órgãos governamentais têm de refletir sobre que cuidados querem ter à população idosa e dar ferramentas e condições para que as necessidades da pessoa idosa, e de quem lhes presta cuidados, sejam respeitadas e asseguradas.

5- Acredita que existe formação suficiente e adequada para quem trabalha com a população sénior? Que melhorias seriam necessárias?

Na minha opinião existem diversas lacunas a nível formativo dos profissionais e entidades que prestam cuidados à população idosa. Falo não apenas da formação profissional, mas também da formação de base, a nível da licenciatura de muitos profissionais desta área. No que diz respeito à formação profissional é necessário apostar cada vez mais no desenvolvimento de processos formativos que permitam dar resposta às necessidades dos prestadores de cuidados e das necessidades que as pessoas idosas vão apresentando ao longo do seu processo de envelhecimento. É necessário que os profissionais mudem a sua visão relacionada com a prestação de cuidados, para uma política de cuidar centrada na pessoa e que as instituições percebam a necessidade e importância de apostar na formação dos seus profissionais e, serem também elas, sujeitas a formação para um melhor e mais digno cuidado à pessoa idosa.

6- De que forma a ANGES promove a dignificação e valorização das pessoas idosas?

A valorização do potencial da pessoa idosa e dignificação desta população tem sido um vértice de atuação da ANGES. Os projetos desenvolvidos ao longo dos anos centram-se na promoção do envelhecimento ativo e bem-sucedido, como por exemplo projetos de combate à solidão, os programas intergeracionais, as atividades de estímulo da pessoa idosa e o desenvolvimento da literacia, como é o exemplo o Ageing@Lab da ANGES.

PESSOAS ANGES

ENTREVISTA | PROFESSOR RICARDO POCINHO – CAMPEÃO DAS PROVÍNCIAS



O Presidente da ANGES, Professor Doutor Ricardo Pocinho, partilhou com o Jornal Campeão das Províncias uma reflexão profunda e inspiradora sobre o envelhecimento em Portugal – um tema que nos toca a todos.

Nesta entrevista, o Professor Doutor Ricardo Pocinho aborda os desafios e oportunidades do envelhecimento, a importância da inclusão, e o papel transformador das políticas públicas e da sociedade civil.

“O envelhecimento – o meu e o de quem estudo – ensinou-me que cada pessoa envelhece de forma única. Não há receitas universais. Ensinou-me a valorizar mais o tempo e as relações. A perceber que experiência não é o que nos acontece, mas o que fazemos com o que nos acontece. Ensinou-me também que envelhecer não é perder juventude, é ganhar história. E que a idade pode trazer uma liberdade especial – a liberdade de ser mais autêntico, de dizer o que se pensa, de focar no que realmente importa. O envelhecimento, quando bem vivido, pode ser a melhor fase da vida.”

Uma leitura essencial para quem acredita que envelhecer é continuar a crescer.

Se quiser ler a entrevista completa, pode encontrá-la no Facebook da ANGES: [Envelhecer com dignidade e autenticidade](#)

ENTREVISTA | PROFESSOR RICARDO POCINHO – RÁDIO OBSERVADOR



O Professor Doutor Ricardo Pocinho, presidente da ANGES, participou no programa "Contra-Corrente" da Rádio Observador, debatendo o preocupante aumento da violência de filhos contra os pais. Durante o episódio intitulado "Filhos que agridem pais: silêncio, vergonha e dor", transmitido a 22 de outubro de 2025, foi discutido o crescimento deste fenómeno social alarmante.

O debate abordou dados recentes que revelam um aumento de 27% nos casos de pais agredidos por filhos entre 2022 e 2024, com mais de 2.800 situações reportadas à APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima).

O Professor Ricardo Pocinho contribuiu com a sua perspetiva enquanto especialista em gerontologia social, destacando o impacto emocional e psicológico que estas agressões têm sobre os pais, especialmente os mais idosos. O debate também refletiu sobre o silêncio que envolve muitas destas situações, motivado por sentimentos de vergonha, culpa e medo, o que leva a que quase metade dos casos não sejam denunciados.

Se quiser ouvir a intervenção do Professor Ricardo, pode encontrá-lo no site da Rádio Observador a partir do minuto 13:20 : [Filhos que agridem pais: silêncio, vergonha e dor.](#)

PESSOAS ANGES

DOUTORAMENTO HONORIS CAUSA | PROFESSOR DOUTOR RICARDO POCINHO

O Presidente da ANGES, Professor Doutor Ricardo Pocinho, foi distinguido com o título de Doutor Honoris Causa pela Universidade Federal do Tocantins, no Brasil.

Esta distinção representa muito mais do que um reconhecimento académico — é uma homenagem ao percurso de excelência, à dedicação incansável e ao impacto transformador que o Professor Ricardo Pocinho tem tido na promoção de um envelhecimento digno, ativo e inclusivo, tanto em Portugal como além-fronteiras.

Ao longo dos anos, o Professor Ricardo Pocinho tem sido uma voz influente e respeitada na construção de políticas públicas que valorizam os cidadãos seniores, desafiando estigmas e propondo soluções inovadoras para os desafios demográficos do século XXI. A sua atuação tem contribuído para posicionar Portugal como uma referência internacional na área do envelhecimento, com projetos que unem ciência, humanismo e compromisso social.



Este título honorífico é também um tributo ao trabalho coletivo de todos os profissionais, investigadores, cuidadores e instituições que, em Portugal, se dedicam diariamente à causa do envelhecimento com dignidade. É o reconhecimento de uma visão partilhada, de um esforço conjunto e de uma missão que nos une: construir uma sociedade mais justa, mais preparada e mais solidária para todas as idades.

Em nome da ANGES e de todos os que acreditam num futuro mais inclusivo, deixamos os nossos mais sinceros parabéns ao nosso Presidente. Que esta distinção seja fonte de inspiração para continuar a trilhar caminhos de transformação, conhecimento e esperança.

ROSTOS DE MUDANÇA

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SINTRA

A Santa Casa da Misericórdia de Sintra é uma das mais antigas e prestigiadas Instituições de Solidariedade Social do concelho de Sintra. Fundada em 1545 tem vindo a prestar apoios sociais aos mais desfavorecidos.

Atualmente dedica-se a várias áreas de intervenção prioritárias, como o apoio ao Idoso, Infância, Ação Social e Psicologia.

Atento às atuais dificuldades das famílias, o Provedor da Instituição, Eng. Manuel Costa e Oliveira, de 76 anos de vida e mais de 50 de profissão sente-se orgulhoso pelo seu percurso profissional imensamente rico, vasto e variado e reconhece que a ANGES é absolutamente imprescindível em todo o processo da valorização da gerontologia social em Portugal.

1 - Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso académico e profissional antes de assumir o cargo de Provedor?

Tenho 76 anos de idade pelo que o percurso tem sido longo. De facto, longo e muito diversificado. A minha área académica é Engenharia Agrícola e foi por aqui que comecei a trabalhar no Ministério da Agricultura. Mas cedo passei para as organizações dos agricultores tendo sido, durante 8 anos, presidente da Associação dos Jovens Agricultores de Portugal.

Seguiu-se uma fase muito interessante, do lado da função pública e da política, tendo sido Diretor Regional de Agricultura do Algarve e membro do Governo, a convite do Professor Cavaco Silva. Entretanto, fiz dois mandatos como deputado na Assembleia da República. Terminada esta fase, voltei ao movimento dos agricultores e às Cooperativas Agrícolas, em particular ao sector do vinho. Seguiu-se a área social mas disso falarei mais à frente.



ENG. MANUEL COSTA E OLIVEIRA
PROVEDOR DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SINTRA

2 - Já tinha alguma ligação anterior à Santa Casa da Misericórdia de Sintra (antes de ser Provedor) ou a causas sociais semelhantes?

Comecei na Santa Casa em 2012 e fui eleito Provedor em 2020, portanto 8 anos depois. Mas confesso que sempre gostei de ajudar quem mais precisa e, ao longo da vida, fui conseguindo corresponder a este meu desejo.

3- Que valores pessoais considera essenciais para dirigir uma instituição de solidariedade social?

Eu diria que é exigido como valor essencial a seriedade de cada um de nós. Outras qualidades fazem falta, pois para se ser um bom Provedor (ou dirigente), temos muito que estudar e aprender. Naturalmente que temos os nossos valores e conhecemos bem a nossa missão. Mas a visão que temos de ter, é crucial para a obtenção de bons resultados.

ROSTOS DE MUDANÇA

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SINTRA

4 - Quais são atualmente as principais áreas de atuação da Santa Casa da Misericórdia de Sintra?

Ação social, com o polo alimentar, cantina social e balneário social, onde cuidamos de cerca de 1300 pessoas; infância com 250 crianças em creche e pré-escolar; apoio domiciliário com 80 utentes; psicologia com cerca de 2500 consultas por ano; um centro de acolhimento com 32 utentes e os nossos programas de socialização e animação da pessoa idosa, onde contamos com algumas centenas de pessoas.

5 - Que papel desempenha a Misericórdia de Sintra no contexto das políticas sociais do concelho?

Somos um parceiro assumido, num concelho que conta com mais de uma centena de IPSS, nas mais diversas vertentes de intervenção.

Temos participação num órgão denominado CLAS, da responsabilidade da Câmara Municipal onde mantemos frequência ativa. Atrevo-me a dizer que o papel que desempenhamos em Sintra é muito importante, não só pelas muitas pessoas que servimos, mas também pela qualidade das nossas respostas sociais.

6 - Quais são as maiores dificuldades que enfrenta hoje na gestão da instituição?

A principal dificuldade tem a ver com as implicações financeiras, pois não é nada fácil servirmos pessoas e famílias com bastantes fragilidades, com apoios do Governo e da autarquia aquém do necessário. Este equilíbrio torna-se muito difícil e confronta com a necessidade de prestarmos os nossos serviços, com qualidade.

7 - Como é garantida a qualidade dos serviços prestados aos utentes?

É garantida com muito esforço da nossa parte e com muita dedicação. Por outro lado, fazemos muita formação e estamos sempre a reciclar os nossos colaboradores, para sermos capazes de acompanhar a evolução das diversas dinâmicas.

8 - De que forma os colaboradores são formados e motivados?

Logo de início, somos muito exigentes nas nossas contratações, depois vamos formando e reciclando os nossos colaboradores, como antes já referimos. Visitamos outras Santas Casas e vamos aprendendo uns com os outros.

9 - Que papel acredita que as Misericórdias terão no futuro das políticas sociais em Portugal?

Naturalmente que teremos um papel crucial, até porque as solicitações aumentam a cada dia e, por isso, queremos crescer nos nossos desempenhos. Se virmos o que nos caracteriza a nível nacional, encontramos cerca de 160 mil pessoas que servimos todos os dias, com os nossos milhares de trabalhadores e milhões de euros investidos. Portanto, a pergunta que fica no ar é saber o que seria de tudo isto se não fôssemos nós, Misericórdias? Claramente, não seria nada de bom.

“TEMOS DE NOS CENTRAR NOS NOSSOS IDOSOS, SOBRETUDO NAQUELES QUE VIVEM SOZINHOS E SÃO POBRES”

ROSTOS DE MUDANÇA

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SINTRA

10 - Quais são os principais objetivos estratégicos para os próximos anos?

A situação agrava-se, como disse anteriormente, pelo que temos de incrementar a nossa intervenção, estrategicamente. Temos de nos centrar nos nossos idosos, sobretudo naqueles que vivem sozinhos e são pobres. Mas também nas crianças, que são o nosso futuro, como sempre dizemos, cuja preparação para a vida começa da mais tenra idade. Claro que não rejeitamos outras solicitações para apoio, onde a área da deficiência poderá captar muito a nossa atenção. Estrategicamente, portanto, caminharemos por aqui.

11 - Na sua opinião, que contributo considera que a ANGES tem dado para a valorização da gerontologia social em Portugal?

A ANGES é absolutamente imprescindível em todo este processo, com o seu notável Presidente Professor Dr. Ricardo Pocinho que tem um papel muito relevante.

A ANGES está muitíssimo bem preparada, acompanha lindamente o processo evolutivo do envelhecimento e transmite tudo isto numa estratégia de formação verdadeiramente fantástica. Portanto, acerca da ANGES, apenas posso elogiar e agradecer.

MORADA

Av. Almirante Gago Coutinho, 132/134, Centro Empresarial Sintra Nascente
Edifício 9, Portela
2710-418 Sintra

TELEFONE

219 239 270

MAIL

geral@misericordiadesintra.pt



AÇÃO SOCIAL
SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA
DE SINTRA

A missão do Departamento de Ação Social é colmatar as necessidades mais básicas e imediatas da população e minimizar as desigualdades sociais dos grupos mais desfavorecidos do Concelho de Sintra.



IDOSO
SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA
DE SINTRA

A missão do Departamento de Apoio ao Idoso consiste na prestação de serviços que permitam ao utente em perda de autonomia, manter-se na sua casa com dignidade, através da satisfação das suas necessidades básicas e salvaguardando os seus direitos.



INFÂNCIA
SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA
DE SINTRA

O departamento da Infância tem como missão assegurar os cuidados e acompanhamento pedagógico favoráveis ao desenvolvimento infantil integral, fomentando cada vez mais uma Educação Inclusiva e respeitando as capacidades, as necessidades e os interesses individuais de cada criança.



PSICOLOGIA
SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA
DE SINTRA

O Departamento de Psicologia da Santa Casa da Misericórdia de Sintra tem como missão a promoção da saúde mental e da intervenção terapêutica na doença, junto de população vulnerável, portadora ou em risco de doença mental.

ESPAÇO ANGES

ASSOCIADOS ANGES

Ser associado ANGES é muito mais do que uma adesão – é um compromisso com a valorização profissional, a formação contínua e o impacto social. Com vantagens que vão desde descontos exclusivos, acesso gratuito a ebooks e eventos, até formação certificada e apoio técnico e jurídico, a ANGES oferece um ecossistema de crescimento, partilha e reconhecimento para quem atua no setor social. Seja Individual, Gold ou Coletivo, cada modalidade abre portas para uma atuação mais informada, conectada e transformadora.

Informações e inscrições em: anges.pt/associados

ASSOCIADO INDIVIDUAL

- Por apenas 30€/ano, tem acesso a:
- Descontos até 20% em todas as nossas atividades
- Participação em eventos organizados pela ANGES, gratuitos (Exceção AGEINGCONGRESS)
- Ebooks gratuitos (desde 2022)
- Consultoria pessoal e organizacional
- Vale de 10€ no seu aniversário

Quero ser associado: [🔗 Individual](#)

ASSOCIADO ESTATUTO GOLD

- 150€/ano = Investimento no seu futuro profissional
- Todos os benefícios do associado individual
- 40h de formação certificada GRATUITA (Cursos até 20 Horas)
- TODOS os eventos organizados pela ANGES sem custos
- Benefícios exclusivos em parcerias

Quero ser associado: [🔗 Gold](#)

ASSOCIADO COLETIVO

- Quotas escalonadas por dimensão organizacional Até 25 funcionários: 300€ | Até 100 funcionários: 600€
- Vantagens da sua organização:
- Benefícios em produtos e serviços de empresas protocoladas
- Condição de associado individual para todos os colaboradores nos eventos organizados pela ANGES
- Descontos em formação para colaboradores identificados
- Participação em projetos da associação com suporte logístico
- 40h formação online gratuita por ano para toda a equipa
- Consultoria especializada em direção técnica e Recursos Humanos e Formação
- Apoio jurídico (sob consulta e avaliação prévia)
- Mais de 100 funcionários? Contacte-nos.

Quero ser associado: [🔗 Coletivo](#)

DEFENDEMOS OS TRABALHADORES DAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS E QUEM ELES CUIDAM! JUNTE-SE A UM PROJETO LIVRE QUE FAZ A DIFERENÇA NA GERONTOLOGIA SOCIAL! ASSOCIE-SE JÁ E FAÇA PARTE DA MUDANÇA!

ESPAÇOS ANGES

DIAS COMEMORATIVOS

DIA INTERNACIONAL DO IDOSO



Na ANGES o Dia do Idoso é todos os dias! Celebramos a sabedoria, a experiência e a alegria dos nossos seniores diariamente. Cada sorriso une gerações, cada história preserva memórias, cada atividade celebra a vida.

Aqui, envelhecer é motivo de orgulho: a idade é respeitada, a experiência valorizada e cada pessoa idosa tem espaço para brilhar. Porque dignidade, saúde e afeto não são privilégios de um dia – são direitos que defendemos todos os dias.

DIA EUROPEU DO CUIDADOR



Na ANGES, cuidamos de quem cuida – todos os dias. Por trás de cada gesto de carinho, há profissionais que trocam o conforto do lar pela missão de dar dignidade, afeto e segurança aos nossos idosos.

São eles que escutam, abraçam, levantam e acalmam – com paciência, ternura e respeito. Nas organizações sociais, há homens e mulheres que dedicam a vida a cuidar dos nossos seniores. Seguram mãos trémulas, escutam histórias repetidas com o mesmo carinho e oferecem dignidade onde o tempo já levou tanto.

DIA DA CONSCIENCIALIZAÇÃO DO IDADISMO



Portugal está a envelhecer: 24,3% da população tem mais de 65 anos. O idadismo – estereótipos, preconceitos e discriminação com base na idade – afeta milhões de pessoas e limita sonhos e oportunidades. Comentários como “já não tem idade para isso” perpetuam um ciclo injusto.

Na ANGES, valorizamos diariamente mais de 200 séniores que provam que envelhecer é viver com propósito. O futuro depende da valorização de todas as gerações. Numa sociedade que envelhece, o idadismo é um luxo que não podemos permitir.

ESPAÇOS ANGES

DIAS COMEMORATIVOS

DIA INTERNACIONAL DO IDOSO



Na ANGES, refletimos sobre a saúde mental dos nossos idosos — uma realidade muitas vezes esquecida.

Milhares vivem a velhice em silêncio, marcado pela solidão e pela perda. Mas a saúde mental não tem idade, e envelhecer não deve significar isolamento.

Os nossos espaços seniores são lugares de reencontro com a alegria, a autoestima e a comunidade. Onde se dança, se ri, se aprende — e onde a presença é o maior cuidado.

Cuidar da saúde mental dos idosos é cuidar da nossa humanidade. Hoje e todos os dias.

DIA EUROPEU DO CUIDADOR



Na ANGES, lembramos que a pobreza não é só ausência de dinheiro — é ausência de oportunidades, de dignidade, de voz.

Para milhares de idosos, é viver com reformas insuficientes, escolher entre medicamentos e alimentação, sentir que o mundo avança sem eles.

A pobreza não se vê apenas nas estatísticas — vê-se na solidão, na exclusão, na falta de reconhecimento.

Erradicar a pobreza é garantir que todos envelheçam com direitos, participação e afeto. Porque a pobreza é também social, emocional e política. E juntos, podemos transformá-la.

DIA INTERNACIONAL DA TERCEIRA IDADE



O envelhecimento ativo é essencial para uma vida plena: manter-se curioso, criativo e conectado faz toda a diferença, cada gesto conta para cultivar saúde, autonomia e alegria.

Na ANGES, promovemos atividades que estimulam corpo, mente e coração — porque envelhecer com qualidade é possível e é um direito.

Que possamos construir juntos uma sociedade que escuta, acolhe e celebra os seus mais velhos. Porque envelhecer é continuar a viver com propósito, dignidade e afeto.



"SOMOS ANGES: UMA REDE QUE TRANSFORMA CUIDADO EM LIBERDADE, E EXPERIÊNCIA EM VOO. PORQUE ENVELHECER É CONTINUAR A CRESCER."



// MORADA

Rua Manuel da Mota
IPL – Núcleo de Formação de Pombal
3100 – 516, Pombal

// TELEFONE | WEB | EMAIL

T : +351 912 092 520
W : www.anges.pt
E : geral@anges.pt

// REDES SOCIAIS

Facebook : [anges.pt](https://www.facebook.com/anges.pt)
Instagram : [anges_associacao](https://www.instagram.com/anges_associacao)

