



# Pedalar Sem Idade Portugal

Relatório Anual 2024

PEDALAR  
SEM  
IDADE  
PORTUGAL



# Índice

- Mensagem da Direção
- A nossa Missão
- A Pedalar Sem Idade Portugal
- 2024 em Números
- Capítulos Ativos
- Passageiros
- Voluntariado
- Passeios
- Teambuildings
- Parcerias
- Destaques na Comunicação
- Eventos
- Sustentabilidade Financeira
- Desafios de 2024
- O Futuro: Sonhos para 2025



# Mensagem da Direção



Em 2024, continuámos a pedalar com os olhos na missão e o coração firme nos que nos move: levar dignidade e sentido de pertença a quem mais precisa de sentir o vento nos cabelos, os nossos passageiros.

Foi um ano de desafios e de conquistas. Crescemos com o apoio de parceiros, voluntários, municípios e patronos, reforçando a nossa rede e a nossa presença em mais cidades. Celebrámos encontros, superámos obstáculos e abrimos caminhos para que a Pedalar Sem Idade continue a ser uma resposta inovadora, simples, humana e transformadora.

Este relatório é o reflexo do trabalho conjunto de uma comunidade que acredita que todos têm o direito a sentir-se vivos, livres e acompanhados, em qualquer idade.

Sou muito grato a todos os voluntários, parceiros e à equipa de gestão que fez deste ano, um exemplo de superação para a Associação!

Rui Guedes de Quinhones  
Presidente da Direção  
Pedalar Sem Idade Portugal



# A Nossa Missão



## O que é a solidão e o isolamento social?

- Solidão é uma experiência subjetiva — sentir-se só, mesmo rodeado de pessoas.
- Isolamento social, por outro lado, refere-se à falta objetiva de interação social — ter poucas ou nenhuma relações significativas. ([observatoriosocial.fundacaolacaixa.pt](http://observatoriosocial.fundacaolacaixa.pt))

## Situação em Portugal

- Cerca de 43,6% dos adultos estão em risco de isolamento social ou sentem-se sós, combinando ambas as dimensões ([observatoriosocial.fundacaolacaixa.pt](http://observatoriosocial.fundacaolacaixa.pt)).
- Entre os 60+ anos, entre 25% e 34% vivem isolados socialmente e 32% manifestam solidão emocional ([comum.rcaap.pt](http://comum.rcaap.pt)).
- Nas zonas rurais envelhecidas, a prevalência é ainda maior: mais de 33% dos seniores vivem sozinhos e sofrem de solidão ([comum.rcaap.pt](http://comum.rcaap.pt)).
- + 800 mil pessoas com 65 + anos vivem sozinhas em Portugal ([Pordata](http://Pordata)).

# A Nossa Missão

## Por que isto é um problema?

1. Afeta a saúde física e mental: a solidão está associada a pior qualidade de saúde, aumento da depressão, risco de demência e maior mortalidade ([comum.rcaap.pt](http://comum.rcaap.pt)).
2. Impacto no SNS e nas comunidades: pessoas isoladas utilizam mais serviços de saúde, têm menor mobilidade e risco aumentado de hospitalização ([comum.rcaap.pt](http://comum.rcaap.pt)).
3. Concentração nos mais vulneráveis: seniores, especialmente os que vivem sozinhos ou em zonas rurais, são os mais afetados — situação agravada pelo envelhecimento demográfico em Portugal ([ine.pt](http://ine.pt)).

A solidão e o isolamento social em Portugal afetam quase metade dos adultos, com especial impacto nos seniores. Estas situações não só diminuem o bem-estar e afetam a saúde, como exigem intervenção social estruturadas. Programas de voluntariado, atividades comunitárias e valorização de iniciativas como a Pedalar Sem Idade Portugal são essenciais para mitigar este problema.



# A Nossa Missão

PEDALAR  
SEM  
IDADE  
PORTUGAL



3 SAÚDE E BEM-ESTAR



10 REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES



11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS



17 PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO



A missão da Pedalar Sem Idade Portugal é combater a solidão e o isolamento social, através de passeios regulares de trishaw, feitos por voluntários, promovendo a inclusão social, aumentando o bem estar dos passageiros regulares, criando ligações humanas entre gerações.

## Os Pilares



### Generosidade

Começa com o generoso ato de levar idosos ou pessoas com mobilidade reduzida em trishaw para passear.



### Devagar

Fazer as coisas com calma possibilita conectar com os beneficiários durante o passeio.



### Storytelling

Pessoas têm histórias que não devem ser esquecidas. Compartilhamos e ouvimos essas histórias, tanto pessoalmente quanto online.



### Relações

Pedalar Sem Idade é sobre potenciar novos relacionamentos: entre gerações, entre seniores, entre pilotos, entre passageiros e as suas famílias.



### Sem Idade

Qualquer idade pode participar em passeios de trishaw como voluntário (18+), passageiro ou acompanhante, promovendo a intergeracionalidade.

# A Pedalar Sem Idade Portugal

- Pertence ao movimento internacional **Cycling Without Age** que nasceu na Dinamarca em 2012
- Em 2018, através do seu fundador - **Rui Guedes de Quinhones** chega a Portugal
- A **Fundação Ageas** financiou os 2 primeiros trishaws, e os primeiros passeios aconteceram em novembro de 2019.
- Em 2020 candidatámo-nos ao **Portugal Inovação Social - Programa Parcerias Para o Impacto Portugal 2020** - contrataram-se 3 pessoas inteiramente dedicadas a gerir o projeto
- Terminado este apoio, entrou a **Fundação Ageas**, mas desta vez através um novo modelo de filantropia - **Investimento de Impacto**
- Em 2024: **10 cidades 19 trishaws**. Em 2020 eram 6 voluntários e em 2024 já foram 226 os que fizeram passeios.

Continuamos a trabalhar porque há um grande caminho a percorrer no sentido de melhorar processos, procedimentos e chegar a mais pessoas. Há sempre espaço para fazer mais e melhor.



# 2024 em Números

**10**

Capítulos

**251**

Novos  
voluntários  
certificados

**2756**

Passeios  
regulares

Meta: 2752

**1707**

Passageiros

**226**

Voluntários  
ativos

**407**

Passeios em  
eventos

**19**

Trishaws

# Capítulos

## 10 Capítulos | Abertura de 4 novos

Mafra e VRSA são apontados como metas para 2025

Almada

Cascais

Castelo Branco

Castro Verde

Coimbra

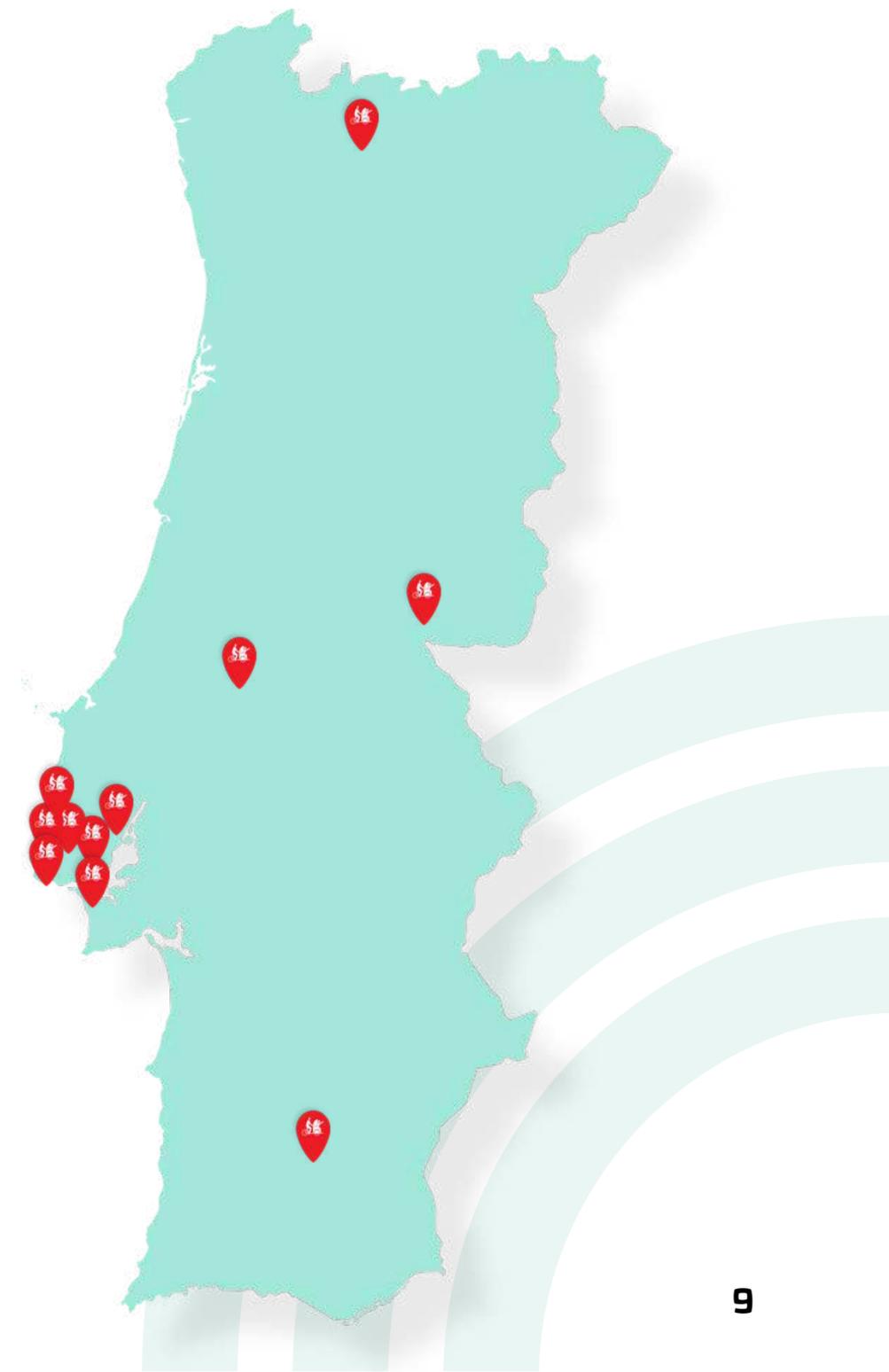
Guimarães

Lisboa

Sintra

Torres Vedras

Vila Franca de Xira



# Passageiros

PEDALAR  
SEM  
IDADE  
PORTUGAL



**Ao realizar estes passeios, sinto-me extremamente feliz!  
Adoro sentir o vento no rosto!**

Edite Carva - passageira Pedalar Sem Idade Portugal

## Os beneficiários diretos

### Particulares

Identificados por Juntas de Freguesia, Prescrição Social familiares, amigos, outras entidades ou pelos próprios

### De instituições

Parcerias com instituições que servem o mesmo público alvo do que a PSI

### Agendamento

Marcação através do site/e-mail/telemóvel (particulares) ou data definida nos protocolos (instituições).

### Encontro no dia

O passeio começa na instituição ou noutro ponto de encontro combinado entre as partes.

### Após o passeio

Agendamento do próximo (particulares, se houver interesse) e possível avaliação do passeio.



# Passageiros

Meta



2850 passageiros

Realizado



1708 passageiros

Desafios



Captar mais passageiros particulares, pelas situações de solidão graves

Planos não Realizados



Conseguir que 25% dos passageiros fossem particulares



# Voluntariado

PEDALAR  
SEM  
IDADE  
PORTUGAL



Faz-me sentir importante na vida de alguém, contribuindo para a comunidade e proporcionando momentos de liberdade, alegria e descontração.

José Ribeiro - voluntário em Vila Franca de Xira

# Voluntariado



## Tipos de voluntariado

### Pilotos

- A força motriz
- Fazem os passeios
- 2h mensais (mínimo)
- Maioria dos voluntários

### Competências

- Apoio na gestão dos Capítulos
- Fotografia
- Consultoria digital e comunicação
- Manutenção dos trishaws

### Eventos

- Representação da PSI em eventos
- Apoio nos eventos organizados pela PSI

### Formação teórica

Sessão online - 1h

Obrigatório para todos os tipos de voluntariado. Em Pt e En.

### Formação prática

Sessões presenciais - mín.2h

Obrigatório para passeios. Em cada Capítulo.

### Contrato

Assinatura do contrato de voluntariado e agendamento do 1.º passeio acompanhado.



# Voluntariado



## Meta



408 voluntários formados

## Realizado



251 novos voluntários certificados,  
226 ativos

## Desafios



Baixa taxa de compromisso (apenas 123 cumprem as 2h/mês)

## Formação



11 sessões de CSI

Planeado e não realizado



Programa de embaixadores, CRM para gestão de passeios



# Passeios

PEDALAR  
SEM  
IDADE  
PORTUGAL



Foi tão gratificante fazer a diferença e proporcionar momentos inesquecíveis!

Pedro Luís - voluntário em Almada

## 3 fatores fundamentais para os passeios

### Percurso

- **Seguro** (zona ciclável, preferencialmente ciclovias);
- **Agradável** (jardins, bairros simpáticos...).

### Horário

- Em qualquer dia da semana;
- Enquanto houver luz solar;
- Combinação da **disponibilidade do voluntário e passageiro.**

### Trishaw

- Geograficamente perto do ponto de partida;
- Limpo e com **manutenção** em dia.

O ideal é que todos os passageiros façam passeios regularmente (no mínimo, uma vez por mês, e, sempre que possível, todas as semanas. A regularidade é fundamental para o impacto na redução da solidão. Estamos a trabalhar para isso.

# Passeios

## Meta



2752 passeios

## Realizado



2756 passeios  
realizados (+ 407  
pontuais em eventos)

## Desafios



Elevada **taxa de cancelamento**  
(48%) devido a compromisso das  
instituições, disponibilidade dos  
voluntários e meteorologia.



# Teambuildings

PEDALAR  
SEM  
IDADE  
PORTUGAL



Acho maravilhoso o que é feito pelos idosos para combater a solidão e o isolamento social. Sentirem-se acarinhados faz toda a diferença.

Participante de um teambuilding corporativo em Lisboa

# Teambuildings

## Relação com empresas

**Relação** com empresas alinhadas com a nossa missão. Pode desenvolver-se uma relação de **voluntariado corporativo** ou de **patrono**.

## Impacto social

Teambuilding com 16 a 30 pessoas, que impacta os **passageiros regulares** da PSI (integrados nestes eventos).

## Sustentabilidade financeira

Estes eventos têm um donativo fixo associado, que varia consoante a duração. Contribui para a sustentabilidade financeira da PSI.

## Formação teórica e Ageing Simulation

Sessão de 1h com todos os participantes em simultâneo. Sensibilização para a causa.

## Formação prática e passeios

Sessão de 1h de formação prática com o trishaw, e passeios reais com passageiros (acompanhados).

## Convívio e jogos tradicionais

Momento entre participantes e passageiros



# Teambuildings



## Meta



Meta 16 eventos  
(8 de meio dia + 8  
de dia completo)

## Realizado



3 eventos de meio dia  
realizados. Envolvimento  
de 25 participantes de 2  
empresas, e de 15  
passageiros.

## Desafios



Adesão por parte das empresas,  
e a dimensão dos eventos  
em termos de número de  
participantes (até 30 pessoas  
em eventos de dia completo).



**pwc**



Os teambuildings da PSI destinam-se a equipas de empresas de diferentes dimensões, que conjugam o impacto ao nível relacional da equipa e ao nível intergeracional, assim como em situações de vulnerabilidade, produzindo, simultaneamente, impacto social.

# Parcerias

Trabalhar em parceria é fundamental para o funcionamento da Associação, seja para chegar aos beneficiários, para a manutenção dos trishaws, para sensibilizar para a causa, ou para garantir a sustentabilidade da Associação.

## Patronos

Municípios  
Empresas  
Fundações

## Estabelecimento Amigo da Pedalar

Cafés, gelatarias, ginásios,  
museus, jardins

## Mais passageiros

Lares, Centros de dia,  
Autarquias, GNR

## Manutenção trishaws

Lojas de bicicletas  
Empresas municipais

## Voluntariado

Empresas  
Associações / Grupos locais

# Parcerias



## Patronos

O Programa de **Patronos** permite o envolvimento dos colaboradores e da empresa nas comunidades onde estão presentes, ou dos Municípios, promovendo a participação ativa na resolução do problema crescente da solidão e do isolamento social indesejado. **Os passeios são gratuitos para quem usufrui, porque alguém os oferece.**

### Patronos Privados: 5



### Patronos Públicos: 9



Câmara Municipal  
Vila Real Sto. António



Freguesia  
de Castelo Branco



SINTRA  
CÂMARA MUNICIPAL



CÂMARA  
MUNICIPAL



Torres Vedras  
Câmara Municipal



Mafra



CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA

CASCAIS

CMA

CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE ALMADA

# Parcerias

## Estabelecimento Amigo da Pedalar

A figura do **Estabelecimento Amigo da Pedalar** complementa a missão, enriquecendo os passeios com uma paragem para um café, um gelado, visita a um museu, ou um presente. Todas as entidades aderentes a este programa oferecem algum tipo de produto ou serviço apenas no âmbito dos passeios, aos passageiros e voluntários.

Em 2024 eram estes os Estabelecimentos Amigos da Pedalar, apenas em Almada, Cascais e Lisboa:



**maat**



**Pastéis de Belém**  
≈ desde 1837 ≈



**McDonald's**

**O B B A**  
CAFÉ

**MUSEU**  
**DE LISBOA**

# Parcerias - voluntariado



## Voluntariado

As parcerias no âmbito do voluntariado podem assumir diferentes formatos. O mais comum é o **voluntariado corporativo**, um programa desenvolvido com diferentes empresas que pode contemplar horas de voluntariado (com ou sem **donativo associado**) na Pedalar, podendo este voluntariado ser de **competências** ou **clássico** (realização de passeios). Para além disso, estabelecemos algumas **parcerias** com outras entidades (9 Faculdades, Associações, Municípios através de 6 Bancos Locais de Voluntariado e 5 plataformas de voluntariado) que nos permitiram chegar a mais voluntários em 2024.



# Parcerias



## Mais passageiros

Para conseguirmos chegar aos beneficiários da Associação, necessitamos de muito **trabalho em rede**, de técnicos, de familiares e amigos, e cuidadores, que nos façam chegar as pessoas em situação de solidão ou isolamento social indesejado. Para além dos **passeios agendados através do website**, todos os restantes passeios surgem de **parcerias estabelecidas com diferentes stakeholders**: lares, centros de dia, juntas de freguesia, programas municipais, centros sociais com diferentes respostas, entre outros.

92

**Lares, Centros de dia,  
Centros Sociais e  
outras Associações  
(com protocolo)**

7

**Juntas de Freguesia  
em 3 Capítulos**

4

**Comissões Sociais de  
Freguesia em Lisboa  
(Alvalade, Av. Novas,  
Olivais e Penha de França)**

# Parcerias



## Manutenção dos trishaws

Os trishaws utilizados PSI, a principal ferramenta desta Associação, são os homologados pela Casa Mãe na Dinamarca - o modelo Triobike Taxi. Por motivos de segurança, e porque o desgaste é normal neste tipo de utilização, é fundamental identificar parceiros locais com capacidade técnica para realizarem a manutenção frequente dos trishaws. Em 2024 adquiriram-se 5 novos trishaws.

68

Manutenções realizadas durante 2024

7

Parceiros de manutenção

## Parceiros



# Parcerias

PEDALAR  
SEM  
IDADE  
PORTUGAL



## IMPACTO PARA OS Parceiros



**Mais ligação  
à comunidade local**



**Compromisso com  
a sustentabilidade/  
responsabilidade social**



**Impacto mensurável  
no combate à solidão**



**Visibilidade e  
reconhecimento**



**Reforço da marca**

# Destaque na Comunicação



Ao longo de 2024, a presença da Pedalar Sem Idade Portugal em meios como a **TVI, SIC, Ecclesia, SAPO, Público, Expresso e Sábado** foi essencial para dar visibilidade à missão e inspirar novos voluntários e parceiros.

Também enviámos a Newsletter mensal da Associação mensalmente para todos os subscritores (mais de 2K), e estivemos presentes ativamente nas redes sociais Facebook (alcance 12k), Instagram (alcance 11k) e LinkedIn (alcance 6k). Nenhum destes acontecimentos estava incluído nas atividades previstas para 2024, tendo, ainda assim, um impacto positivo no eixo em questão.



## PROJETOS EXPRESSO Viver também é sentir o vento na cara



Alzira e Carlos são dois idosos que beneficiam dos passeios de trishaw da Pedalar sem Idade Portugal. Em 2023 foram 1783



## Passeios de bicicleta gratuitos promovem a inclusão e combatem a solidão de idosos e pessoas com mobilidade reduzida

Chamam-se "trishaws" e são movidos através da energia humana e uma bateria elétrica. Com capacidade para duas pessoas e um voluntário, estas bicicletas adaptadas são um elemento essencial da iniciativa internacional "Pedalar Sem Idade".



# Eventos



A participação em eventos como o **Ensaio Geral Solidário** e a **Corrida Solidária** reforçou o nosso impacto social junto da comunidade. Realizámos também um **Encontro de Voluntários**, **3 teambuildings corporativo** e **1 teambuilding interno** com a equipa de gestão, que fortaleceram os laços e o espírito de missão da rede PSI. Para além disso, mensalmente organizámos as **Conversas Sem Idade** (formações informais com convidados externos para os voluntários). Todas estas ações foram fundamentais para aumentar a credibilidade e notoriedade da Associação.



# Sustentabilidade Financeira



## Eram Objetivos Globais da Associação para 2024:

Garantir a sustentabilidade da associação através de um modelo de fundraising diversificado:

1. **patronos individuais e corporativos,**
2. **candidaturas a fundos,**
3. **venda de merchandising,**
4. **e aumentar o nº de eventos pagos.**

Em 2024, a Pedalar Sem Idade Portugal avançou significativamente na sua **estratégia de sustentabilidade financeira**, com destaque para o sucesso na **captação e manutenção de patronos públicos** e na aprovação de várias **candidaturas a fundos de apoio**. Apesar destes progressos, manteve-se uma **limitação estrutural** com impacto direto na não **concretização de objetivos** como o lançamento de **campanhas de angariação de fundos, gestão de patronos individuais e venda online de merchandising** — todos fortemente dependentes do novo website. De 28 ações previstas ao nível da **sustentabilidade e da comunicação** (nomeadamente Patronos Individuais), 15 foram totalmente concretizadas, 3 ficaram em progresso e 10 não se realizaram. O ano demonstrou solidez na **diversificação das fontes de financiamento**, mas também revelou áreas críticas a resolver. Para 2025, será essencial **concluir o website, estruturar campanhas solidárias e alargar o impacto territorial dos eventos pagos**.

Para mais detalhes sobre os resultados financeiros, pode consultar o nosso **Relatório e Contas**, anexado no final deste documento.

# Desafios 2024



## NO VOLUNTARIADO:

- muitos voluntários que se inscrevem mas que depois acabam por não continuar o processo de formação
- outros que terminam e não cumprem as zh mensais

## PASSEIOS:

- num ano de grande crescimento para outros territórios, a expansão não ter sido acompanhada pela transição digital criou dificuldades na gestão dos passeios
- dificulta o processo o facto da marcação e gestão do processo ser, ainda, todo manual

## PASSAGEIROS:

- continua a ser um desafio chegar às pessoas que não estão ligadas a nenhuma instituição
- e às que conseguimos chegar ainda nos é difícil garantir a regularidade dos passeios

## CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS:

- vento, algum frio ou dias cinzentos ainda são um obstáculo para a realização dos passeios. É um caminho que temos vindo a fazer no sentido de mudar mentalidades

## CANCELAMENTO DE PASSEIOS:

- por parte das instituições por motivos alheios à PSI Portugal
- motivos pouco claros e sem fundamento

## SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA:

- garantir uma relação continuada com empresas privadas
- envolvimento mais substancial e não apenas pontual com os Team Buildings

# O Futuro: Sonhos para 2025

PEDALAR  
SEM  
IDADE  
PORTUGAL



Fortalecer a PSI como uma referência nacional no combate à solidão e ao isolamento social e na promoção da inclusão. Com crescimento sustentável, inovação e maior visibilidade. Manter e reter o talento da atual equipa de gestão e poder aumentá-la de acordo com o crescimento.

# Mensagem Final

2024 foi um ano de grande crescimento, desafios superados e muitas vidas tocadas: de voluntários e passageiros. Reforçámos parcerias, abrimos novos Capítulos, chegámos a novas comunidades e continuámos a provar que a solidão pode combater-se sobre três rodas e com a força das pernas e a generosidade de pessoas que dão o seu tempo para que se cumpra esta missão. Cada passeio de trishaw e cada história partilhada mostraram-nos que estamos no caminho certo. O balanço é positivo, mas a vontade de fazer mais e melhor é ainda maior. Que 2025 nos traga ainda mais impacto, laços entre gerações e razões para pedalar com esperança!

**Margarida Guedes de Quinhones**

Diretora Executiva

Nota final: Dados mais detalhados sobre este Relatório encontram-se no PDF disponível no site





IdeaSpaces, Palácio Sottomayor, Av. Fontes Pereira de Melo, 1050-121 Lisboa  
geral@pedalarsemidadeportugal.pt | +351 936 733 797

