

Relatório Anual 2024 | Pedalar Sem Idade Portugal



Maio 2025



Índice:

1. Introdução
2. Mensagem da Direção
3. A Pedalar Sem Idade Portugal
 - 3.1. Enquadramento
 - 3.2. Missão
 - 3.3. Princípios de ação
4. A Equipa PSI Portugal
 - 4.1. Órgãos Sociais
 - 4.2. Equipa de Gestão
 - 4.3. Capitães
 - 4.4. Voluntários Formadores
 - 4.5. Voluntários
5. 2024 em números
 - 5.1. Capítulos
 - 5.2. Passageiros
 - 5.3. Voluntários
 - 5.4. Passeios
6. Team Buildings
7. Parcerias
 - 7.1. Patronos
 - 7.2. Estabelecimento Amigo da Pedalar Sem Idade
 - 7.3. Voluntariado
 - 7.4. Mais passageiros
 - 7.5. Manutenção dos trishaws
8. Comunicação
9. Eventos



10. Sustentabilidade Financeira

11. Os desafios de 2024

12. O futuro: sonhos para 2025

1. Introdução

O ano de 2024 constituiu um marco importante na consolidação da missão da Pedalar Sem Idade Portugal, reafirmando o compromisso com a inclusão, a dignidade e o combate à solidão através de relações humanas significativas. Ao longo do ano, aprofundámos o impacto da nossa ação, expandimos a rede de capítulos, reforçámos parcerias, dinamizámos o voluntariado e marcámos presença em múltiplos contextos da sociedade civil. Este relatório apresenta, de forma estruturada, os principais indicadores e áreas de atuação da associação, refletindo não apenas os resultados alcançados, mas também os desafios enfrentados. Com espírito de missão e ambição de crescimento sustentável, olhamos para 2025 com determinação renovada e sentido de responsabilidade partilhada.

2. 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

3. A Pedalar Sem Idade Portugal

3.1. Enquadramento:

O que é a solidão e o isolamento social?

A Solidão é uma experiência subjetiva — sentir-se só, mesmo rodeado de pessoas, enquanto o isolamento social, por outro lado, se refere à falta objetiva de interação social — ter poucas ou nenhuma relações significativas. (oobservatoriosocial.fundacaolacaixa.pt)

Situação em Portugal

Deixando alguns números: cerca de 43,6% dos adultos estão em risco de isolamento social ou sentem-se sós, combinando ambas as dimensões (oobservatoriosocial.fundacaolacaixa.pt). Entre os 60+ anos, entre 25% e 34% vivem isolados socialmente e 32% manifestam solidão emocional (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). Mais de 800 mil pessoas com 65 + anos vivem sozinhas em Portugal (Pordata).

Por é isto um problema?

Ao nível da 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). Tem também impacto no SNS e nas comunidades porque as pessoas isoladas utilizam mais serviços de saúde, têm menor mobilidade e risco aumentado de hospitalização (comum.rcaap.pt). E existe uma maior

concentração da problemática nos mais vulneráveis, nomeadamente no seniores, especialmente os que vivem sozinhos ou em zonas rurais, são os mais afetados — situação agravada pelo envelhecimento demográfico em Portugal (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.

3.2. Missão

A missão da Pedalar Sem Idade Portugal é combater a solidão e o isolamento social indesejado, 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.

3.3. Princípios da ação:

Generosidade: começa com o ato generoso de levar uma ou duas pessoas seniores ou com mobilidade reduzida a passearem de trishaw.

Devagar: fazer as coisas com calma permite que sinta o ambiente e esteja disponível para o momento com os beneficiários ao longo do passeio.

Histórias: os idosos têm tantas histórias para contar que serão esquecidas, se não as ouvirmos. Contamos histórias, ouvimo-las e partilhamo-las boca-a-boca ou nas redes sociais.

Relações: Pedalar Sem Idade é sobre a criação de uma infinidade de novos relacionamentos: entre gerações, entre seniores, entre pilotos, entre passageiros e membros da Família. Relacionamentos que constroem confiança, felicidade e proporcionam uma maior qualidade de vida.

Sem Idade: A vida é para ser vivida em todas as idades, nos jovens e nos menos jovens, e pode ser sempre emocionante, divertida e significativa. Sem idade significa permitir que as pessoas envelheçam num contexto positivo – plenamente conscientes das oportunidades que surgem quando lhe é permitido interagir com outros e pertencer à sua comunidade.

A Pedalar Sem Idade procura contribuir para a **Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas**. Com a sua atuação a nível nacional, procura contribuir para o desenvolvimento sustentável, considerando que os efeitos da sua intervenção têm um impacto importante ao nível da saúde (ODS 3), de passageiros, mas também dos voluntários; da promoção da inclusão social dos seniores e pessoas com mobilidade condicionada (ODS 10); no apoio à criação de cidades e comunidades sustentáveis (ODS 11) e que desenvolve um trabalho em rede com outras organizações (ODS 17).

ODS3. Saúde de qualidade:

A PSI desenvolve uma intervenção inovadora que tem como missão quebrar situações de isolamento social e solidão não desejada, através de passeios regulares em bicicletas adaptadas (trishaws), realizados por pilotos voluntários.

A situação de pandemia agravou as desigualdades sociais, tendo um impacto direto ao nível da saúde. Situações de isolamento social, solidão e doença mental, que se evidenciavam como situações preocupantes já identificadas, assumem agora uma relevância e dimensão na qual urge atuar.

A solidão associa-se a psicopatologias, como ansiedade, depressão e stress, mas também ao nível físico, como a hipertensão e problemas cardiovasculares (OMS, 2018). A prevenção de problemas de saúde e a intervenção na doença poderão ser potencializados pela realização de atividades de promoção de interação social, combatendo situações de isolamento.

É com este fundamento, que a Pedalar Sem Idade desenvolve o seu trabalho, contrariando a tendência para o isolamento. As atividades desenvolvidas pela Pedalar Sem Idade evidenciam ser um contributo relevante para a promoção do bem-estar e saúde, incluindo a saúde mental, nos passageiros, mas também dos voluntários.

ODS 10. Reduzir as desigualdades:

Ser velho também é uma condição de desigualdade. Envelhecer traz muitas perdas: da mobilidade, da audição e da visão, perdas dos entes queridos, dos amigos e dos cônjuges. E, infelizmente, muitas vezes traz perdas da autonomia e do direito de escolha, da possibilidade de ter uma palavra a dizer sobre a sua vida. Na PSI acreditamos no direito fundamental de ser ouvido e de sentir valorizado. Através destes momentos de interação entre pilotos voluntários mais jovens e passageiros seniores, ou com mobilidade reduzida, diminuem-se as clivagens da exclusão e do isolamento social. Pedalar Sem Idade é uma atitude, uma forma de estar na vida, é sobre relações humanas, generosidade para com quem não tem acesso aos pequenos prazeres da vida, sobre fazer as coisas devagar e com propósito e sobre as histórias que nos inspiram. Acreditamos que através de experiências, levando as pessoas a fazerem coisas que muitos lhes dizem já não serem possíveis e a lugares onde eles pensaram nunca mais poderem ir, devolvemos a possibilidade de voltarem a sentirem-se integradas, promovendo inclusão social.

ODS 11. Cidades e comunidades sustentáveis:

A PSI procura contribuir para que as cidades e as comunidades se tornem inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis. A solidão e o isolamento social são capazes de impulsionar uma série de problemas mentais e físicos, enquanto pode ser também consequência deles mesmos. Este problema social apresenta uma tendência crescente e com custos sociais e económicos cada vez mais elevados. A Pedalar Sem Idade é uma resposta sustentável, que permite mitigar esses custos e proporcionar uma vida mais saudável, ativa e socialmente integrada. Por outro lado, a atividade desenvolvida desdobra-se



em impactos secundários que merecem destaque: a atividade física e saudável que é intrínseca, em particular com os pilotos voluntários no âmbito da sua ação, a implementação de um modelo ecologicamente sustentável, amigo do ambiente e das cidades, a intergeracionalidade proporcionada pelo encontro e a partilha de experiências entre gerações mais velhas e os jovens. Pedalar Sem Idade é uma atitude inovadora de olhar para o voluntariado, uma forma de estar na vida, é sobre relações humanas, sobre fazer as coisas devagar e com propósito e sobre as histórias que nos inspiram.

ODS 17. Parcerias para a implementação dos objetivos:

O trabalho desenvolvido pela Pedalar Sem Idade não seria possível sem uma forte componente de articulação direta com outras entidades dos vários setores. Trabalhamos continuamente para estabelecer novas parcerias e cimentar parcerias existentes, contribuindo desta forma para o desenvolvimento sustentável das comunidades onde estamos presentes. Integramos parcerias multisetoriais que mobilizam os seus recursos e partilham o conhecimento e os recursos financeiros, para apoiar a realização dos objetivos do desenvolvimento sustentável. Acreditamos que só um trabalho efetivo em rede permite resultados positivos e com impacto na sociedade.

OBJETIVOS
DE DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL





4.4. Equipa PSI Portugal

A Pedalar Sem Idade Portugal - Associação sem fins lucrativos, é constituída por (ordem hierárquica, descendente):

4.1. Órgãos Sociais (pro bono):

a. Direção

Presidente – Rui Guedes de Quinhones

Vice-Presidente – João Batista

Vogal – Irina Alpalhão

b. Conselho Fiscal

Presidente – Paulo Garrett

Vice-Presidente – Carla Gonçalves

Vogal – João Guerra

c. Assembleia Geral

Presidente – Pedro Aparício

Vice-Presidente – António Sáàgua

Vogal – Margarida Caramona

Realizaram-se 2 Assembleias Gerais, a 27 de março e a 29 de novembro

4.2. Órgãos de gestão (equipa remunerada):

Direção Executiva: Margarida Guedes de Quinhones

Consultoria de Sustentabilidade (Financeira): Madalena Nogueira

Direção de Operações:

Diretora de Operações: Leonor Carmo Pedro

Coordenadora de Operações: Inês Pestana

Coordenador Nacional de Voluntários: Amos Panesse

Assistente de Operações (Lisboa e Cascais): Rúben Costa

Coordenadora local de Coimbra (meio tempo): Sofia Pereira

- 4.3. Coordenadores locais - **Capitães** - em regime de voluntariado. Equipa gerida pela Coordenação de Operações com a supervisão da Direção de Operações.

Almada: Débora Muzzi

Castelo Branco: Paulo Martins

Castro Verde: Cidália Guerreiro e Rita Nobre

Guimarães: Américo Salgado

Sintra: Mônica Barroso

Torres Vedras: Tathiana Germano

- 4.4. **Voluntários formadores:** existem 11 voluntários formadores ativos, divididos por Almada, Cascais, Castelo Branco, Lisboa, Sintra, Torres Vedras, Vila Franca de Xira. Esta grupo de pessoas recebe formação do Coordenador Nacional de Voluntário, é gerido pelos Coordenadores Locais, com supervisão da Coordenação de Operações.

- 4.5. **Voluntários:** juntam-se à missão, assinando um contrato de voluntariado comprometendo-se a dar à Associação 2 horas mensais do seu tempo, contributo esse que pode ser através da realização passeios, seja a pedalar - pilotos voluntários (os voluntários em maior número), seja a acompanhar passeios) ou através de voluntariado de competências. Isto pode acontecer em todos os Capítulos. Estes voluntários são formados pelo Coordenador Nacional de Voluntários, geridos pela Coordenação Local, com a supervisão da Coordenação de Voluntários. Aferimos a satisfação dos voluntários através da aplicação de um questionário de satisfação de 6 em 6 meses.

5. 2024 em Números:

5.1. Capítulos

Concluimos 2024 com **10 Capítulos implementados**, sendo que **4** foram inaugurados durante este ano.

- A. Almada (desde 2023). O Parceiro chave financiador é o Município de Almada. Neste Capítulo opera 1 trishaw.
- B. Cascais (desde 2021). O Parceiro chave financiador é o Município de Cascais e a União de Freguesias Carcavelos e Parede (promotor de expansão local). Neste Capítulo operam 2 trishaws.
- C. Castelo Branco (desde 2023). O Parceiro chave financiador é a Junta de Freguesia de Castelo Branco. Neste Capítulo opera 1 trishaw.
- D. Castro Verde (desde 2021). Os Parceiros chave são: o CLDS Castro Mais Verde (dinizador) e o Município de Castro Verde (financiador). Neste Capítulo operam 3 trishaws.
- E. **Coimbra** (nasceu em 2024). Os Parceiros chave deste Capítulo são a Fidelidade (Prémio Fidelidade Comunidade/financiador) e Município de Coimbra (Cofinanciador). Neste Capítulo operam 2 trishaws.
- F. Guimarães (desde 2022). Sem financiamento. Neste Capítulo operam 2 trishaws.
- G. Lisboa (desde 2019). Fatores de sustentabilidade chave: projetos financiados (Prémio Caixa Social, Prémio BPI Capacitar, RAAML da CMLisboa, Iniciativa Descentralizada do BPI). Neste Capítulo operam 5 trishaws.
- H. **Sintra** (nasceu em março de 2024). São Parceiro chave e financiadores: Município de Sintra e Projeto Smile (Fundação Aga Khan). Neste Capítulo opera 1 trishaw.
- I. **Torres Vedras** (nasceu em agosto de 2024). É Parceiro chave o financiador Município de Torres Vedras. Neste Capítulo opera 1 trishaw.

J. **Vila Franca de Xira** (nasceu em abril de 2024). É Parceiro chave o financiador: Município de Vila Franca de Xira. Neste Capítulo opera 1 trishaw.

5.2. Passageiros

Os passageiros podem ser particulares, pessoas que habitam nas suas casas cuja referência é feita através das Juntas de Freguesia, Prescrição Social, familiares, amigos, vizinhos ou outras entidades ou até mesmo pelos próprios passageiros. Os beneficiários podem também ser provenientes de instituições, entidades com quem estabelecemos parcerias.

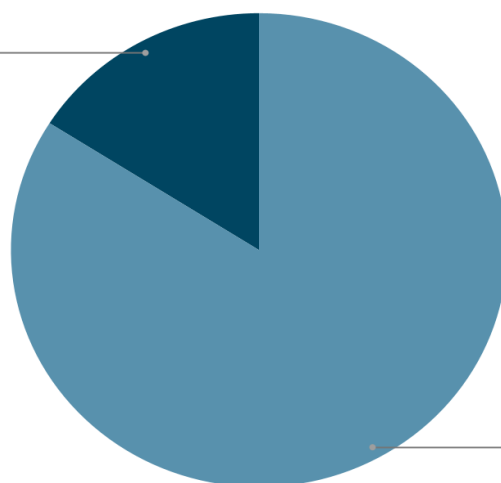
O processo ocorre da seguinte forma: começa com o **agendamento**, isto é a marcação que pode ser feita através do site, por e-mail, telemóvel (meio mais utilizado pelos passageiros particulares) ou com data definida previamente nos protocolos assinados com as instituições parceiras. O passeio começa com o **encontro no dia e hora marcados**, podendo ter início na instituição ou noutro ponto de encontro combinado entre as partes. Os passeios acontecem sempre em rotas previamente definidas. **Após o passeio**, procura-se fazer o agendamento do próximo (no caso dos passageiros particulares, se houver manifesto interesse) e realiza-se a avaliação do passeio (preenchimento dos questionários de satisfação).

A meta para 2024 era de 2850 passageiros, foram beneficiários diretos: **1707** pessoas.



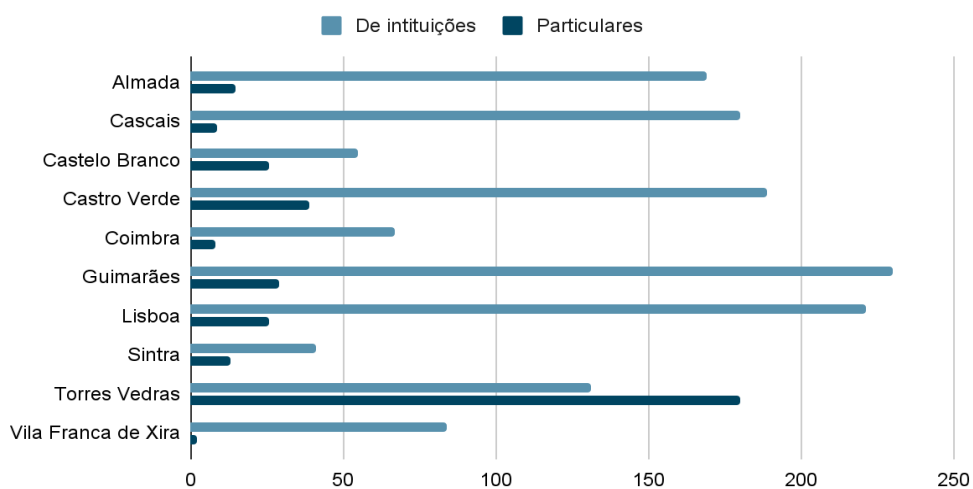
Passeios por tipo de beneficiário

Particulares
16.0%



Instituições
84.0%

Passageiros por Capítulo





Em 2024 realizámos passeios com **92 instituições** (ERPI/Centro de Dia/ Centro de Convívio, Junta de Freguesia): 7 em Almada, 11 em Cascais, 2 em Castelo Branco, 7 em Castro Verde, 7 em Coimbra, 13 em Guimarães (quase todas esporadicamente), 27 em Lisboa, 2 em Sintra, 9 em Torres Vedras, 7 em Vila Franca de Xira.

5.3. Voluntários

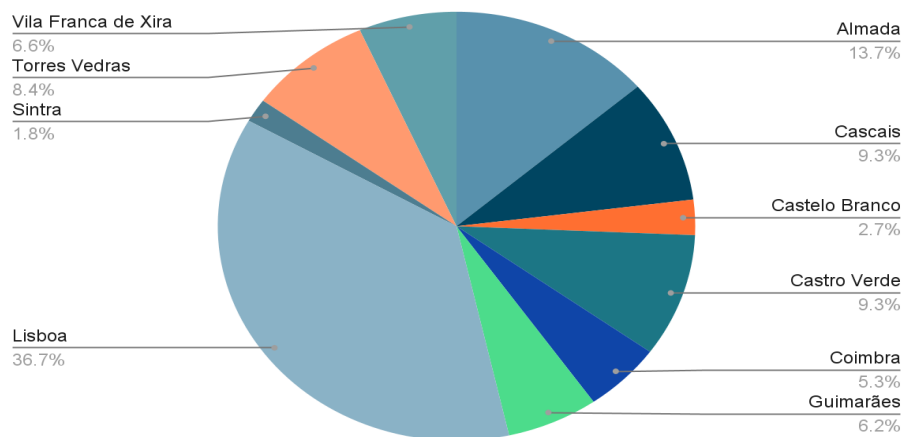
Os voluntários são a **força motriz da Associação**, sem os quais seria impossível cumprir diariamente a missão da PSI Portugal. O maior número são os pilotos voluntários, mas existem outros voluntários ativos a prestar grande apoio mensal a cumprir as 2h por mês que se comprometem no contrato de voluntariado que assinam.

Após a **inscrição no site**, os voluntários recebem um e-mail com link para um **Formação Teórica** que acontece de 2 em 2 meses - Sessão online de 1h obrigatória para todos os tipos de voluntariado. Existem sessões em português e em inglês. Segue-se a **Formação Prática** que consiste em sessões presenciais com o trishaw – obrigatórias 2 h no mínimo por pessoa. Esta formação é realizada em cada Capítulo para os voluntários que desejam fazer passeios. Terminada a fase de formação, segue-se a **assinatura do contrato de voluntariado** e agendamento do 1.º passeio que é sempre acompanhado por um voluntário mais experiente.

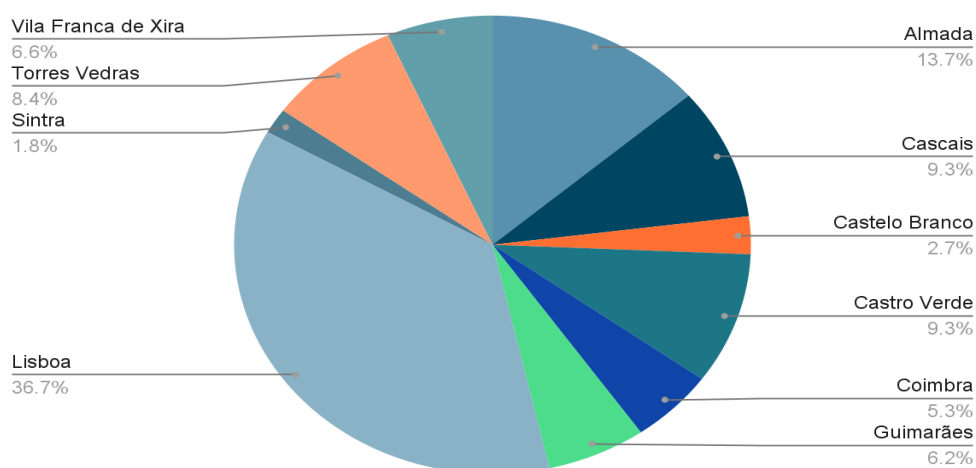
Realizaram-se ainda **11 sessões** de formação online – **CSI (Conversas Sem Idade)**, mensalmente na 2ª quarta-feira de cada mês aberta a todos os voluntários, com convidados que abordaram temáticas variadas relacionadas com o envelhecimento, a comunicação, a segurança, sinais de alerta de maus-tratos, mobilidade, acessibilidade, mecânica, entre outros. Estas sessões não são de carácter obrigatório.

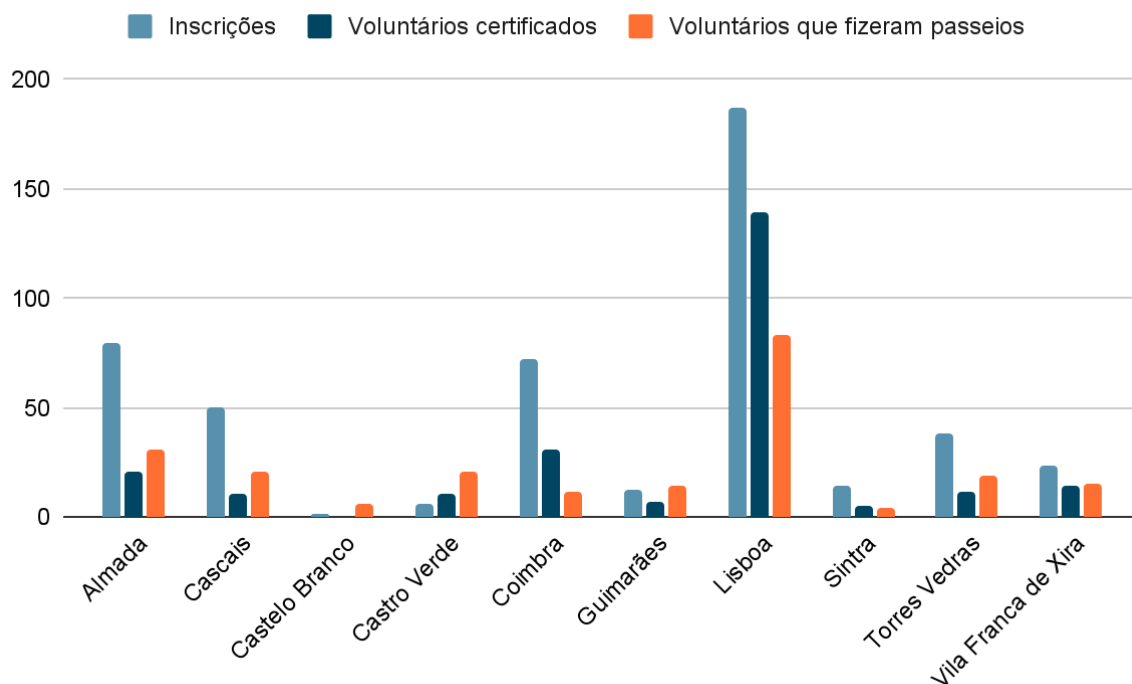


Voluntários ativos por Capítulo



Voluntários ativos por Capítulo





Em 2024: foram formados e certificados **251 novos voluntários**, desses **226 Voluntários estão ativos**, apenas 123 cumpriram as 2h/mês.

5.4. Passeios

São 3 os fatores essenciais para a realização dos passeios regulares de trishaw:

- Percurso – tem que ser **seguro** (preferencialmente numa zona ciclável, sempre que possível escolhemos ciclovias) e **agradável** (jardins, bairros simpáticos, locais emblemáticos).
- Horário - Em qualquer dia da semana, enquanto houver luz solar e requer a combinação da **disponibilidade do voluntário** com a do **passageiro**.
- Trishaw – têm que haver um disponível, 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.

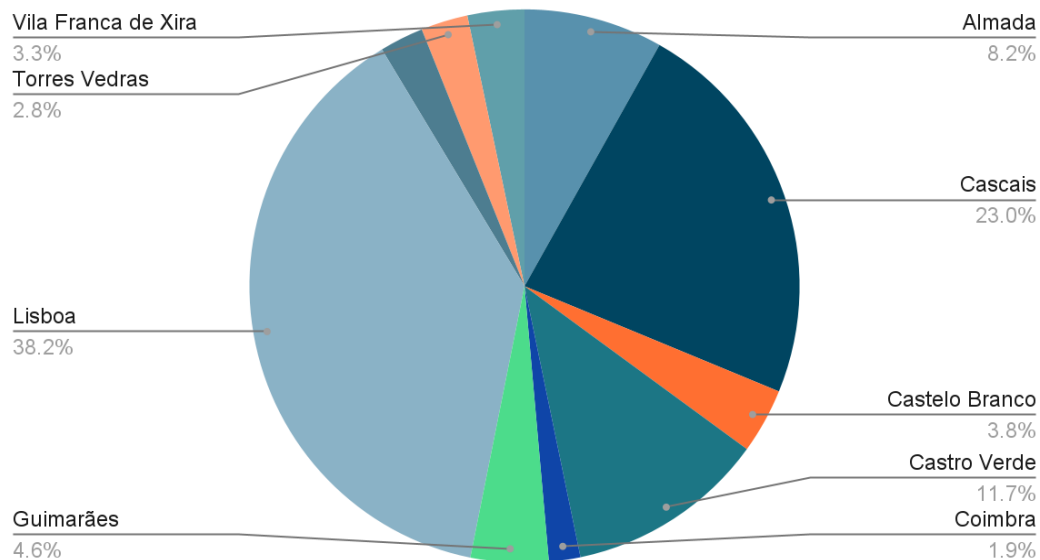
A regularidade é fundamental para o impacto na redução da solidão. Estamos a trabalhar para isso.

A meta para 2024 era de 2752 passeios, foram realizados 2756 passeios realizados (+ 407 pontuais em eventos), perfazendo um total de **3163 passeios**. Apesar deste número nos deixar orgulhosos, gostaríamos de referir neste ponto a **elevada taxa de cancelamento (48%)** devido a compromisso das instituições, disponibilidade dos voluntários e meteorologia. Podendo concluir que o número de passeios pode ser, ainda, mais exponencial.

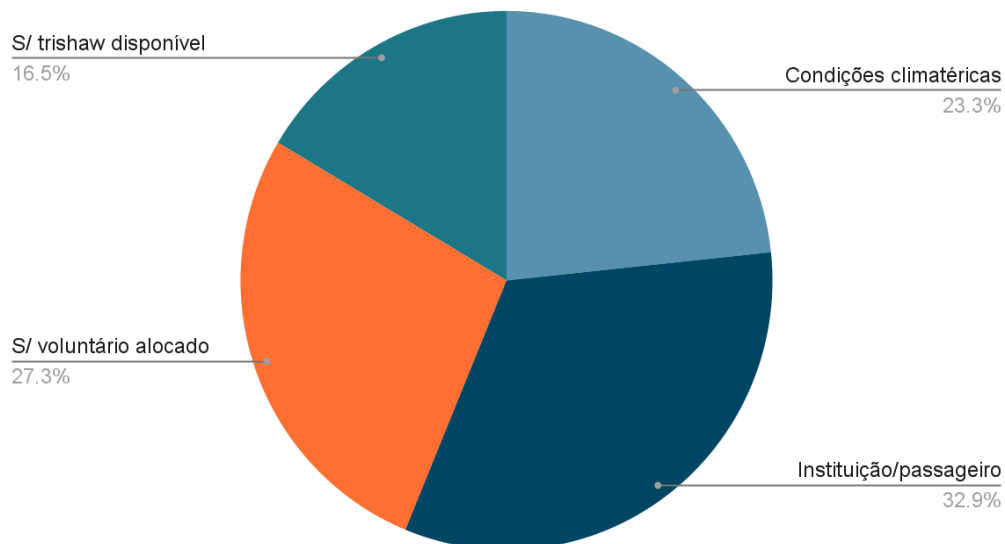
Os números que se seguem referem-se apenas à operação do ano 2024. Na análise dos gráficos, considerar que os Capítulos se encontram em diferentes etapas de maturidade, e que nem todas têm o mesmo número de trishaws.



Passeios por Capítulo em 2024



Passeios cancelados por motivo de cancelamento



6. *Team Buildings*

Os *Team Buildings* foram no ano de 2024 redesenhados para ser uma fonte de rendimento por considerarmos ser uma boa ferramenta de apresentação da Pedalar Sem Idade Portugal às empresas. Começamos algumas **Relações** com empresas que se sentiram alinhadas com a nossa missão e depois desta ação de *Team Building* pode desenvolver-se uma relação de **voluntariado corporativo** ou de **patrono**.

São ações que podem envolver entre 16 a 30 pessoas, que impacta os **passageiros regulares** da PSI Portugal que são integrados nestes eventos e compõem-se de 3 partes:

- **Formação teórica e Ageing Simulation** - Sessão de 1h com todos os participantes em simultâneo com o objetivo de sensibilização para a causa, promovendo a empatia.
- **Formação prática e passeios** - Sessão de 1h de formação prática com o trishaw, e passeios reais com passageiros. Estes passeios são sempre acompanhados por membros da equipa e voluntários mais experientes.
- **Convívio e jogos tradicionais** - Momento muito rico de interação entre participantes e passageiros.

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

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.

Tínhamos como meta a realização de 16 (8 de meio dia + 8 de dia completo), foram **realizados apenas 3 de meio dia**.

7. 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.

Consideramos Parceiros todas as entidades que colaboram diretamente com a PSI Portugal nestas diferentes áreas:

- **Patronos** – Municípios, Empresas e Fundações
- **Estabelecimento Amigo da Pedalar** - Cafés, gelatarias, ginásios, museus, jardins
- **Mais passageiros** - Lares, Centros de dia, Autarquias Locais, GNR
- **Manutenção trishaws** - Lojas de bicicletas, Empresas municipais
- **Voluntariado** – Empresas, Associações / Grupos locais

7.1. 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.

No ano de 2024 foram **5 os Patronos Privados**:

- Fundação Ageas
- Atrium Saldanha
- The Agency
- The Square
- Idea Spaces

E foram **9 os Patronos Públicos**:

- CM de Almada
- CM de Cascais
- CM de Coimbra
- CM de Mafra
- CM de Torres Vedras
- CM de Sintra
- CM de Vila Franca de Xira
- CM de Vila Real de Santo António
- e Junta de Freguesia de Castelo Branco

7.2. 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.

Almada:

- **Obba Café (desde 2024)** - oferece café de especialidade

Carcavelos:

- **Santini (desde 2024)** - Oferece gelados

Lisboa:

- Farmácia Fontes Pereira de Melo (desde 2023) – oferece presentes a passageiros
- **La Suzy (desde 2024)** - oferece empanadas (Atrium Saldanha).
- Mc Donalds' Campo Grande e Alvalade (desde 2023) - oferece gelados ou café
- Pão da Vila (desde 2022) - oferece bolos e cafés no estabelecimento da Avenidas da República
- Pastéis de Belém (desde 2023) - oferece pastéis de belém mediante a apresentação de um voucher
- Santini (desde 2023). Oferece gelados (em Belém)
- Fundação Benfica (desde 2023) – oferece entradas gratuitas no Estádio e no Museu do Benfica)
- **Museu da Cidade (desde 2024)** – Oferece entradas e visitas guiadas regulares mediante marcação

- **MAAT (desde 2024)** – Oferece entradas e visitas guiadas regulares mediante marcação

7.3. 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) para a PSI Portugal, podendo este voluntariado ser de competências ou a 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 com entidades de voluntariado corporativo:

- CGI
- CISCO
- CGD
- The Square
- Fundação Ageas
- Santander
- José de Melo
- REN
- Coca cola
- ALTICE
- Galp

Parcerias com Universidades:

- NovaSBE (RoleToPlay)
- Nova Medical School (AENMS MarcaMundos)
- Politécnico do Cávado e do Ave
- Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa (NE2B2)
- Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa (ISCSP)
- Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (AEFPIE-UL)
- Universidade Católica Lisboa
- Universidade Sénior VFX
- Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa

A Pedalar Sem Idade Portugal está presente nas seguintes Plataformas de Voluntariado:

- KOMEET
- WENABI
- Volunteering Events
- RoleToPlay
- Banco de Voluntariado de Almada
- Banco de Voluntariado de Cascais
- Banco de Voluntariado de Castelo Branco
- Banco de Voluntariado de Coimbra
- Banco de Voluntariado de Lisboa
- Banco de Voluntariado Guimarães
- AS Social IPCA

7.4. 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.

Temos parcerias ativas com:

- **92 Lares, Centros de dia, Centros Sociais** e outras **Associações** (com protocolo assinado)
- **7 Juntas de Freguesia** em 3 Capítulos
- Estamos representados **em 4 Comissões Sociais de Freguesia** em Lisboa (Alvalade, Avenidas. Novas, Olivais e Penha de França)

7.5. Manutenção de trishaws

Os **Trishaws** são a ferramenta de trabalho na Associação. No final de 2024 a Pedalar Sem Idade contava **19 trishaws**. O Coordenador de Voluntários, é também a pessoa responsável por todos os assuntos relacionados com a aquisição e manutenção destas bicicletas.

Durante o ano foram adquiridas **5 novas bicicletas**, todas destinadas à abertura de novos Capítulos, com a exceção de uma através da qual se aumentou a frota de Lisboa.

Usamos 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.

Aqui mencionamos também os parceiros que colaboraram com a manutenção dos trishaws, a nível nacional:

- Amieiro Bikes (2 manutenção em Castelo Branco)
- Bike Zone (9 manutenções em Castro Verde)
- Ciclística (2 manutenções em Almada)
- Cycling Spot (1 manutenção em Lisboa)
- E-Bike Lovers (39 manutenções em Almada, Cascais e Lisboa). *parceiro remunerado.
- Get Green (3 manutenções em Guimarães)
- N2Bike (9 manutenções em Castro Verde)
- Renan (técnico particular, responsável por 2 manutenções em Almada e Cascais, Vila Franca de Xira) *

* parceiro remunerado

Estes **8 parceiros de manutenção** realizaram **68 manutenções** no ano de 2024.

8. Comunicação:

Era objetivo geral promover estratégias de comunicação externa de forma a divulgar a Pedalar Sem Idade Portugal e promover o envolvimento da comunidade e das partes interessadas nas atividades desenvolvidas pela associação, nomeadamente com os seguintes pontos:

- Utilização dos Mupis em Cascais (divulgação de passeios particulares e voluntários;
- Renovação da inscrição na Plataforma do Viva Cascais;
- Cartazes nas JF, drop downs nas caixas de correios (não folhetos, mas algo pendurado e chamativo)
- Renovação do site
- Embaixadores: externos e a equipa de gestão ser mais ativa nas redes sociais, sobretudo no LinkedIn
- Estagiário para gerir a comunicação da PSI (IEFP ou curricular)
- Contactar outras agências que nos queiram apoiar
- Realização de Campanhas de sensibilização (exemplos da ETIC)
- Desenhar com João Batista um plano de comunicação para 2024 (em fev.2024)

Nenhum destes objetivos foi cumprido, mas 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. Nenhum destes acontecimentos estava incluído nas atividades previstas para 2024, tendo, ainda assim, um impacto positivo no eixo em questão.



Enviámos a **Newsletter mensal** da Associação para todos os subscritores (**mais de 2K**), e estivemos presentes ativamente nas redes sociais:

- **Facebook** (alcance **12k**),
- **Instagram** (alcance **11k**)
- e **Linkedin** (alcance **6k**).

Listamos em seguida a presença em Social Media que foi bastante significativa:

- **Forever Young:** [Dia dos Avós - Três sugestões para tornar este dia especial](#)
- **Lux Woman:** [Não deixe passar em branco o Dia Mundial dos Avós. Três sugestões para celebrar](#)
- **Expresso:**
 - [Portugal, um país para velhos ou para todos?](#)
 - [Viver também é sentir o vento na cara](#)
- **MobiCascais:** [Pedalar Sem Idade combateu a solidão e melhorou a vida de munícipes séniores em 2023](#)
- **Green eFact:** [Pedalar Sem Idade - combater a solidão com uma pegada reduzida](#)
- **Coimbra.pt:**
 - [Pedalar Sem Idade chega a Coimbra a 29 de julho para combater o isolamento social dos idosos](#)
 - [CM de Coimbra vai celebrar protocolo com associação Pedalar Sem Idade para promover combate ao isolamento dos seniores](#)
 - [Coimbra já possibilita passeios gratuitos de bicicleta a pessoas idosas e com mobilidade reduzida](#)
 - [CM de Coimbra promove Semana do Envelhecimento Ativo de 29 de setembro a 6 de outubro com várias iniciativas](#)
- **VFX:** [Idosos vão poder passear por VFX em bicicletas adaptadas](#)



- **Sapo:** [Passeios de bicicleta gratuitos promovem a inclusão e combatem a solidão de idosos e pessoas com mobilidade reduzida](#)
- **Vida Cascais:** [Pedalar Sem Idade chegou a Carcavelos e Parede](#)
- **Campeão das Províncias:** [Pedalar Sem Idade promove passeios de bicicleta com idosos em Coimbra](#)
- **RUC:** [Pedalar Sem Idade chega à cidade de Coimbra](#)
- **Parque das Nações:** [Semana Europeia do Desporto - Lisboa sobre Rodas | Pedalar Sem Idade no Parque Saudável](#)
- **New in Coimbra:** [Chegou a Coimbra o novo projeto que leva os idosos a passear pela cidade](#)
- **O Mirante:** [Chegaram a Vila Franca de Xira bicicletas para passear idosos pela cidade](#)
- **Santa Casa:** [2ª Reunião do Consórcio do Projeto Interreg Europe Korale](#)
- **Almadense:** [Semana da Mobilidade traz a Almada atividades dedicadas ao "Espaço Público Partilhado"](#)

9. 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 Nacional de Voluntários, 3 teambuildings corporativos e 1 teambuilding interno** com a equipa de gestão, durante 2 dias completos, em Évora, que fortaleceram os laços e o espírito de missão da rede PSI Portugal. 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.

10. Sustentabilidade financeira

Eram **Objetivos Globais** da Associação para 2024:

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

- **patronos individuais e corporativos,**
- **candidaturas a fundos,**
- **venda de merchandising,**
- **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 que ainda aguardamos.

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.

11. Desafios do Ano de 2024:

Identificamos **6 grandes desafios** no ano de 2024, **além da não conclusão do site**:

- 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 2h mensais.
- Em relação aos **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.
- O **cancelamento de passeios** - por parte das instituições por motivos alheios à PSI Portugal motivos pouco claros e sem fundamento.
- Os **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.
- **Condições climáticas** - 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.
- **Sustentabilidade Financeira** - garantir uma relação continuada com empresas privadas e um envolvimento mais substancial e não apenas pontual com os Team Buildings.

12. Sonhos para 2025 (objetivo geral)

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.

Objetivos Específicos:

Mafru e VRSA garantir que abrem e começam a funcionar bem, garantindo que o nosso modelo de implementação que está mais estruturado funciona e, com um plano de apoio inicial mais robusto para estes novos capítulos.

300 voluntários ativos, garantindo que pelo menos 200 cumprem as 2h/mês.

Criar um programa de Embaixadores Locais, para fortalecer a retenção de voluntários; desenvolver um programa de benefícios para voluntários (ex.: parcerias com estabelecimentos locais, descontos em eventos culturais como CB).

Mais Passeios, Mais Impacto: 4.000 passeios concluídos - cerca de +45% face a 2024; Redução de passeios cancelados em 20%, com melhorias na logística e comunicação com voluntários e passageiros – Airtable vai ser uma grande ajuda - desenvolvimento da plataforma digital para melhor gestão da operação.



Mensagem Final da Diretora Executiva:

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

30 de abril 2025