

PEDALAR  
SEM  
IDADE  
PORTUGAL



# RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025



# SUMÁRIO

- 01.** Introdução
- 02.** Mensagem da Presidente
- 03.** A Pedalar Sem Idade Portugal
- 04.** Combate à Solidão e ao Isolamento Indesejado
- 05.** Comunicação
- 06.** Desenvolvimento dos Serviços
- 07.** Gestão do Voluntariado
- 08.** Sustentabilidade Financeira
- 09.** Conclusão

# INTRODUÇÃO

A Pedalar Sem Idade Portugal é uma associação sem fins lucrativos, representante em Portugal do movimento internacional Cycling Without Age, presente em mais de 40 países do mundo inteiro. Tem como missão o combate à solidão e ao isolamento social indesejado, de seniores, de pessoas com mobilidade reduzida, e também de outras pessoas que, por outros motivos, se vejam nestas situações de solidão/isolamento social.

Nasceu em Lisboa, em 2018, e passados 7 anos atua já em 12 cidades, de norte a sul do País. Conta com uma equipa de gestão de 9 pessoas, com sede em Lisboa, e a sua atividade é realizada a 100% por voluntários dedicados e comprometidos com a Missão. Estes voluntários levam os beneficiários (ou “co-pilotos”) em passeios regulares gratuitos, em bicicletas adaptadas, os nossos trishaws, por percursos agradáveis e seguros.

Os pilares que orientam todas as decisões tomadas a nível interno são os mesmos para todo o movimento: generosidade, devagar, storytelling, sem idade e relações.

A equipa de gestão da Pedalar Sem Idade Portugal, sediada em Lisboa, orienta a sua ação com base no plano de atividades definido para cada ano.

# MENSAGEM DA PRESIDENTE

O ano de 2025 foi um ano de consolidação e crescimento para a Pedalar Sem Idade Portugal. Até maio, exerci funções como Diretora Executiva; a partir de junho, assumi a responsabilidade de Presidente da Direção. Esta transição decorreu com naturalidade e estabilidade, refletindo a solidez organizacional que temos vindo a construir.

Foi um ano de intenso trabalho por parte da equipa de gestão que tive a oportunidade de construir e o privilégio de liderar. Uma equipa competente, dedicada e sempre comprometida com a missão da organização, que assegurou a continuidade da intervenção com elevado profissionalismo, rigor e capacidade de execução. A energia, a preparação técnica e a visão renovada de uma equipa mais jovem traduziram-se numa resposta ainda mais ágil, estruturada e ambiciosa, reforçando a qualidade do impacto nos territórios onde atua a PSI Portugal.

Os resultados apresentados neste Relatório de Atividades refletem esse esforço coletivo: uma organização mais robusta, com processos mais consolidados, parcerias fortalecidas e uma intervenção cada vez mais integrada nas comunidades. Reafirmando, assim, o compromisso com os passageiros, voluntários, municípios, parceiros e financiadores, mantendo o foco na sustentabilidade, na inovação social e na geração de impacto real e duradouro.

2025 foi, acima de tudo, um ano que demonstrou que a Pedalar Sem Idade Portugal é cada vez mais uma organização preparada para crescer com consistência, responsabilidade e visão de futuro



**Margarida Guedes de Quinhones**

# A PEDALAR SEM IDADE PORTUGAL



Nascida Lisboa em 2018, a **Pedalar Sem Idade Portugal** é um movimento sem fins lucrativos (pertence ao **Cycling Without Age**) que acredita que todos têm direito a sentir o vento nos cabelos e a fazer parte ativa da sua comunidade. Através de **passeios regulares gratuitos de trishaw** conduzidos por **voluntários**, criamos relações duradouras, promovemos participação social e garantimos que cada passageiro continua ligado às pessoas, às histórias e aos lugares que dão sentido à sua vida.

## Missão

Na Pedalar Sem Idade Portugal, acreditamos que todos têm direito a sentir o vento nos cabelos, a partilhar histórias e a continuar a fazer parte ativa da comunidade, independentemente da idade ou mobilidade. A nossa missão é simples, mas poderosa: combater o isolamento social e promover a inclusão através de passeios gratuitos de Trishaws conduzidos por voluntários.

## Visão

Ser reconhecida como uma resposta transformadora que devolve às pessoas o direito a pertencer, à mobilidade e a serem reconhecidas em todas as etapas da sua vida.

## Cycling Without Age

Nasceu em 2012 pela iniciativa de **Ole Kassow**, movido pelo desejo de devolver a quem já viveu tanto a sensação única de andar de bicicleta e sentir o vento no rosto. Perante as limitações de mobilidade, encontrou uma resposta simples e poderosa: um triciclo capaz de levar consigo histórias, sorrisos e liberdade. Começou a oferecer passeios gratuitos aos residentes de um lar em Copenhaga (Dinamarca), e desse gesto nasceu um movimento global que continua a ligar gerações e a devolver o “direito a pertencer”.

# COMBATE À SOLIDÃO E AO ISOLAMENTO INDESEJADO

## Objetivo

Melhorar os índices de solidão, o bem-estar geral e a autoestima de pessoas seniores e de pessoas com mobilidade reduzida através de uma resposta social inovadora na área do envelhecimento ativo e saudável.



Passeios  
Concluídos  
**4.148**  
+56% em  
relação 2024



Redução  
Cancelamentos  
**-4%**  
redução



Passageiros  
**2.862**  
105% da  
meta



Passageiros  
Particulares  
**94**  
3% do Total



Estudo de impacto sobre o  
bem-estar e a solidão em progresso



**Número passeios concluídos:** houve um grande aumento face a 2024, sendo que Cascais, Guimarães e Mafra excederam o objetivo estabelecido.

**Redução da taxa de passeios cancelados:** promoveu-se a autonomia dos voluntários e compatibilidade de horários, e houve aproximação das instituições. Ainda assim, verificou-se uma elevada taxa de cancelamentos, principalmente devido à meteorologia.

**Número de passageiros:** devido ao atraso na automatização dos processos, pode haver beneficiários inscritos mas não registados no sistema, podendo este número ser superior. Coimbra, Guimarães e Torres Vedras excederam o seu objetivo específico individual.

**Número de passeios/passageiro e de novos passageiros:** o atraso na transição digital dos processos de gestão da atividade não nos permitiu fazer esta análise de forma correta.

**Taxa de passageiros particulares:** o resultado foi inferior ao de 2024, e deveu-se a uma reestruturação interna das operações que dispersou esforços. Em 2026, com a nova estrutura, volta a ser uma prioridade.

**Redução da solidão, aumento do bem-estar e satisfação:** iniciou-se um estudo de impacto com a YUNUS Research Center da UCP. Houve atrasos na recolha e desenvolvimento do plano, pelo que apenas no primeiro trimestre de 2026 haverá acesso aos primeiros resultados do estudo preliminar.

# COMUNICAÇÃO

## Objetivo

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.



**Presença em rádio, imprensa escrita e podcasts:** a parceria com a The Square foi fundamental para este resultado tão positivo.

**Expressão nas redes sociais:** crescimento superior ao projetado em todas as redes (Facebook, Instagram e LinkedIn). Não foi introduzida IA para respostas automáticas e inteligentes nas redes sociais, sendo transitado este objetivo para 2026. Parceria fundamental com a The Agency.

**Embaixadores:** a primeira embaixadora, Diana Gaspar, voluntária em Coimbra, Psicóloga e influenciadora de hábitos saudáveis, com uma participação de 2 publicações em meios de saúde.



# DESENVOLVIMENTO DOS SERVIÇOS

## Objetivo

Promover a escalabilidade e a inovação das atividades de combate ao isolamento social e solidão não desejada desenvolvidas pela Pedalar Sem Idade Portugal a nível nacional.



Mafra

Faltou abrir 1 capítulo



Vila Real S.A.



Processos suspensos pelas eleições

Conclusão do documento auxiliar



Parceria com a GNR & Recrutamento nas Instituições



5 Projetos por realizar:



5 Projetos por realizar:

- 2 Incumpridos → 2026
- 3 Incompletos
- Passeios em Escolas Especiais





**130 Entidades Parceiras (+30%)**

Proximidade e Proatividade



**Migração digital para Airtable**

Projeto transita para 2026



**Estabelecimento Amigo da Pedalar**

**19 Parceiros (Meta Ultrapassada)**

- 50% dos Capítulos com este selo



**Abertura de capítulos:** vários processos de negociação ficaram suspensos devido às eleições autárquicas. Concluiu-se o procedimento de abertura de capítulos, um documento auxiliar neste processo importante e complexo.

**Projetos inovadores:** ficaram 5 projetos específicos por fazer: 2 incumpridos (transitam para 2026), 3 incompletos (transição digital, elaboração de plano de atividades alternativas em dias de mau tempo, e definição de metodologia de complementaridade dos passeios). Um dos projetos está ainda a decorrer: passeios com alunos de escola com multideficiência (7 escolas em 3 capítulos).

**Migração digital para Airtable:** em outubro acelerou-se o processo de transição digital (das operações) através da contratação de um desenvolvedor júnior. Este projeto transita para 2026, pois nenhum dos processos ficou completo no final de 2025.



# GESTÃO DO VOLUNTARIADO

## Objetivo

Garantir uma gestão eficaz do voluntariado, enquanto meio essencial para o desenvolvimento da missão da Pedalar Sem Idade Portugal.



**412** voluntários  
(**101%**) formados  
e inscritos

Agradecimento após 1.º passeio

- ❖ Agendamento imediato do 1.º passeio



**244** voluntários ativos  
(**60%** cumprindo  
2h mensais)

- A implemento após 1.º passeio
- Acompanhamento por voluntários experientes



**Programa Volunteer's Buddy**

Implementado informalmente

- Avaliação prevista para 2026



## Programas de Voluntariado Corporativo & Público

**20** entidades parceiras (Meta Atingida **100%**)

- Resultados práticos pouco concretos
- Melhores números com universidades



**44** Voluntários Formadores (+53%)

- Determinantes no processo de onboarding e resposta aos novos voluntários

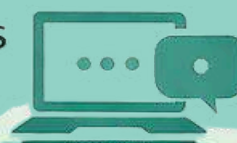


## Encontros Nacionais de Voluntários

Realizados os 2 previstos

Lisboa & Cascais

Média de 80 voluntários/encontro



**Conversas Sem Idade:**  
**7** sessões formativas

- Online, em média  
25 participantes



**Voluntários ativos:** ficou por atingir a meta de ter, pelo menos, 70% dos voluntários em cumprimento das 2h mensais (apenas 60%).

Fizeram-se esforços ao nível do reconhecimento (agradecimento após primeiro passeio), e agendamento imediato do 1.º passeio após conclusão da formação. O acompanhamento dos recentes por voluntários mais experientes também se revelou importante.

**Encontros Nacionais de Voluntários:** realizaram-se os 2 previstos. A 11 de janeiro, o “EnvelheSer” (em Lisboa, no Cinema S. Jorge e Idea Spaces), e a 15 de novembro no Centro Botãozinho (em Cascais). Conseguiu-se uma adesão, em média, de 80 voluntários nos encontros. O EnvelheSer foi um ponto alto do ano (com a curta-metragem aberta ao público).

**Conversas Sem Idade:** são sessões mensais, com a duração de 90 minutos, online, direccionadas para os voluntários. A adesão foi, em média, 25 pessoas, não havendo diversidade de participantes. Os temas abordados foram variados (acessibilidade, primeiros socorros psicológicos, comunicação, manutenção de bicicletas, entre outros).

# SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA

## Objetivo

Garantir a eficiência dos processos de fundraising e a diversificação e estabilização das fontes de financiamento de forma a alcançar o equilíbrio financeiro.



**PATRONOS 14 (+4)**

- Sem novos patronos no 2.º semestre
- Projeto Individuais dependente novo site



**121.801,70 €  
(+114%)**

Receita total

- Sem novos patronos no 2.º semestre



**Oferta de Serviços**

**6 Entidades parceiras (30% do objetivo)**

- Apoio jurídico
- Apoio em comunicação e relações públicas
- Manutenção de equipamentos





## Presença Estratégica em Eventos

→ Executar mapeamento estratégico de eventos para 2026



## Candidaturas - Financiamento:

4 Projetos financiados → **58.260,00 €**

### Dinâmicas de Fundraising pontuais:

**25.579,60 €** em donativos

- Merchandising
- Eventos
- Teambuildings
- Solidário MBWay, Match Giving (não realizados)

**Patronos:** o projeto dos Patronos Individuais ficou dependente do lançamento do novo website da PSI, que, por fatores externos, foi lançado apenas no final do ano. O modelo de brandização dos trishaws (publicidade para empresas) não teve sucesso enquanto abordagem às empresas.

**Entidades Parceiras:** estas entidades foram fundamentais: apoio jurídico, serviços de comunicação e relações públicas, manutenção de equipamentos. Não foram aplicados esforços para alcançar o objetivo uma vez que durante o ano não foram identificadas necessidades que pudessem satisfeitas por mais parcerias.

**Eventos:** presença em múltiplos eventos, mas ficou por implementar a execução de um mapeamento estratégico de eventos relacionados com *fundraising*, tendo havido apenas postura reativa. Algo a manter para 2026, para ser concretizado desde o início.

**Candidaturas:** excedemos o objetivo de projetos financiados, tendo conseguido 4 projetos (em 16 candidaturas feitas).

**Fundraising pontual:** não foi possível executar algumas atividades previstas: MBWay Solidário, Match Giving com empresa. As atividades que não tiveram sucesso, algumas não previstas no plano, incluíram a proposta do presente solidário para empresas, o check-out solidário para hotéis, e eventos solidários também dirigidos para empresas (almoços ou jantares, eventos desportivos, entre outros).



# CONCLUSÃO

O ano de 2025 teve metas ambiciosas, em todos os eixos de atuação, mas também foi um ano especialmente desafiante ao nível político no nosso país, e a nível interno.

É de reforçar o esforço e a dedicação da equipa em melhorar a qualidade da atividade, que se refletiu também num melhor cumprimento da Missão, sempre presente nas tomadas de decisão da Associação.

Crescemos em número de capítulos, em equipa, mas, principalmente, em maturidade operacional, um caminho ainda longo mas que continuará como foco em 2026, com a conclusão da migração digital.

Houve uma alteração ao nível da Direção Executiva e da Direção, o que trouxe aprendizagem e adaptação, mas também uma energia diferente às diferentes dinâmicas da Pedalar Sem Idade Portugal.

Com voluntários cada vez mais comprometidos, mais parceiros, e uma equipa que “veste a camisola” e a missão, foi possível fazer mais passeios e devolver o direito ao vento nos cabelos a tantos e tantas que precisam.

Agradecemos a todos os que acreditaram na Pedalar, e que apoiaram este ano tão importante para muita gente.

## Contactos

IDEA Spaces Palácio Sotto Mayor  
Av. Fontes Pereira de Melo 16,  
1050-121 Lisboa

Email:

[geral@pedalarsemidadeportugal.pt](mailto:geral@pedalarsemidadeportugal.pt)

Telefone: [+351 936 733 797](tel:+351936733797)

(Chamada para a rede fixa nacional)

[www.pedalarsemidadeportugal.pt](http://www.pedalarsemidadeportugal.pt)

