



**Associação de Diabéticos do
Concelho de Ovar**

Relatório de Atividades 2025

Março de 2026

Sus Têlimo

HP

[Signature]



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

Índice

Conteúdo

Enquadramento Institucional	4
Relatório de Atividades ADCO – 2025.....	5
1) Atividade: Whorkshop: Alimentação saudável para diabéticos depois das festas.	6
2) Atividade: Whorkshop: É Carnaval, ninguém leva a mal	6
3) Atividade: Palestra: Como controlar a diabetes nas férias e festas.	6
4) Atividade: Workshop: Ovo colorido- celebração da época festiva	7
5) Atividade: Whorkshop Espantalho sorridente	7
6) Atividade: Diabetes e saúde da mulher	8
7) Atividade: O impacto da Diabetes na Saúde Mental “Saúde Mental e bem-estar”	8
8) Atividade: Oficina da Primavera	8
9) Atividade: Visita ao Museu do Papel em Paços de Brandão.....	9
10) Atividade: Comemoração Dia da Família: piquenique no pinhal com jogos tradicionais	9
11) Atividade: Oficina da culinária: alimentação saudável para diabéticos	10
12) Atividade: Congresso Nacional da FPAD	10
13) Atividade: Comemoração dos Santos Populares	10
14) Atividade: Viagem ao santuário de Fátima	11
15) Atividade: Seminário: Novas tecnologia no controlo da glicémia.....	11
16) Atividade: Dia de Chocolate	12
17) Atividade: Workshop: O meu avô conta	12
18) Atividade: Workshop: Diabetes na Infância e adolescência	12
19) Atividade: Workshop: As nomeações	13
20) Atividade: “Apita o Combóio”	13
21) Atividade: Acantonamento e roda de conversa	14
22) Atividade: Sessão de perguntas e resposta: Direitos dos diabéticos no trabalho	14
23) Atividade: Participação no mês sénior de Ovar	14
24) Atividade: Campanha Online: Mitos e verdades sobre diabetes tipo 1	15
25) Atividade: Palestra e Doenças Cardiovasculares	15
26) Atividade: Comemoração do Dia Mundial da diabetes	16

Sa. Pêlo

Handwritten signature



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

27) Atividade: Comemoração do São Martinho, com jogos tradicionais	16
28) Atividade: Workshop: Oficina do Natal	16
29) Atividade: Convívio de Natal solidário com programa natalício e lanche especial	17
30) Atividade: Festa de confraternização: celebração de final de ano	17
31) Atividade: Serviços de Apoio aos sócios de carácter médico e social:	18
Serviços de Apoio aos sócios de carácter médico:	18
Consultas de enfermagem e cuidados ao pé:	18
Consulta de Podologia:	18
Consultas de Clínica Medicina Interna e Consultas do Pé:	19
Serviços de Apoio aos sócios de carácter social:	19
Serviços de apoio aos sócios- Assistências Técnicas:	20
32) FPAD- Federação Portuguesa das associações de Pessoas com Diabetes	20
33) Outras atividades	20
IMPACTO DA INTERVENÇÃO	21
CONCLUSÃO	21

Sara Telles
[Handwritten signature]



Enquadramento Institucional

A Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar (ADCO) é uma instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, que desenvolve a sua atividade na área da saúde e intervenção social, com especial enfoque na diabetes.

A sua missão é promover a melhoria na qualidade de vida das pessoas com diabetes, seus familiares e comunidade, através de cuidados de saúde, apoio social, educação para a saúde e promoção de estilos de vida saudáveis.

Os seus objetivos estratégicos são:

- ✓ Promover a literacia em saúde;
- ✓ Assegurar acesso a cuidados especializados;
- ✓ Desenvolver ações de prevenção e sensibilização;
- ✓ Reforçar o apoio social a situações vulneráveis;
- ✓ Incentivar a autonomia e autocuidado;
- ✓ Combater o isolamento social;
- ✓ Consolidar parcerias institucionais;
- ✓ Melhorar continuamente a qualidade dos serviços.

A população abrangida são as pessoas com diabetes, seus familiares, seus cuidadores, população sénior utilizadores do Centro de Convívio, jovens com diabetes e a comunidade em geral.

Sua Titulo

GA
SA - LPA



O presente relatório foi elaborado no âmbito do Plano de Atividades da Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar, delineado para o ano de 2025.

Neste documento estão apresentadas todas as atividades propostas no referido ano, e efetuada a respetiva avaliação, contemplando as atividades desenvolvidas no Centro de Convívio, Núcleo de Jovens, de enfermagem, consulta do pé, apoio aos sócios e apoio para toda a comunidade do concelho de Ovar e limítrofes, inclusive a comunidade escolar.

O objetivo do presente relatório é identificar cada atividade, designadamente em que consiste e o que caracteriza, realizando posteriormente uma análise crítico-reflexiva aos objetivos atingidos.

Relatório de Atividades ADCO – 2025

De seguida serão apresentadas as atividades estabelecidas e realizadas no ano de 2025.

Das atividades propostas no plano de atividades para 2025, a ADCO não realizou algumas atividades destinadas aos nossos jovens, devido à baixa adesão dos mesmos.

Em seguida apresentamos as atividades propostas, o seu objetivo, a data, população-alvo, recursos humanos e a respetiva avaliação.

S. Almeida
M. G. A.
2025



1) Atividade: Whorkshop: Alimentação saudável para diabéticos depois das festas.

- ✓ Objetivo: Apresentar orientações sobre a importância da alimentação equilibrada.
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e Jovens
- ✓ Calendarização: Janeiro 2025
- ✓ Público. Alvo: Sócios
- ✓ Avaliação: Esta atividade estava planeada e foi realizada no fim de semana educativo para os jovens.

2) Atividade: Whorkshop: É Carnaval, ninguém leva a mal

- ✓ Objetivo: Promover a socialização; Estimular a criatividade; Fortalecer o sentimento de inclusão; Resgatar tradições e cultura local.
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Fevereiro 2025
- ✓ Público. Alvo: Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

3) Atividade: Palestra: Como controlar a diabetes nas férias e festas.

- ✓ Objetivo: Ensinar como manter o controle glicémico em momentos de lazer e durante viagens.
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e Jovens

Carla Almeida
[Handwritten signatures]



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

- ✓ Calendarização: Fevereiro de 2025
- ✓ Público. Alvo: Jovens
- ✓ Avaliação: Atividade realizada, muito útil e participativa para os poucos participantes

4) Atividade: Workshop: Ovo colorido- celebração da época festiva

- ✓ Objetivo: Proporcionar um ambiente acolhedor e interativo, promover o bem-estar emocional, convívio.
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Março de 2025
- ✓ Público Alvo: Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Os utentes do Centro de Convívio pintaram os tradicionais ovos da Páscoa.

5) Atividade: Whorkshop Espantalho sorridente

- ✓ Objetivo: Estimular a criatividade e coordenação motora, criar um ambiente positivo e alegre.
- ✓ Recursos Humanos: Técnica e utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Março de 2025
- ✓ Público-Alvo: Utenes do Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Os utentes do Centro de Convívio criaram o seu espantalho com muita criatividade e diversão.

Sara Teixeira
[Handwritten signature]



6) **Atividade: Diabetes e saúde da mulher**

- ✓ **Objetivo:** Discutir particularidades de controle da diabetes nas mulheres, incluindo gravidez e menopausa.
- ✓ **Recursos Humanos:** Técnicos e Jovens
- ✓ **Calendarização:** Março de 2025
- ✓ **Público Alvo:** Jovens
- ✓ **Avaliação:** Os participantes abordaram conteúdos relevantes sobre o tema.

7) **Atividade: O impacto da Diabetes na Saúde Mental “Saúde Mental e bem-estar”**

- ✓ **Objetivo:** Discussão com psicólogos sobre ansiedade, depressão e o impacto emocional do diagnóstico. Qualidade de vida: yoga e meditação.
- ✓ **Recursos Humanos:** Técnicos e jovens
- ✓ **Calendarização:** Abril de 2025
- ✓ **Público Alvo:** Jovens
- ✓ **Avaliação:** Esta atividade não foi realizada, devido à baixa adesão.

8) **Atividade: Oficina da Primavera**

- ✓ **Objetivo:** Promover bem-estar físico, mental e emocional, reforçar a conexão com a natureza.
- ✓ **Recursos Humanos:** Técnica e utentes do Centro de Convívio

João Teixeira
[Handwritten signature]



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

- ✓ Calendarização: Abril 2025
- ✓ Público-Alvo: Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

9) Atividade: Visita ao Museu do Papel em Paços de Brandão

- ✓ Objetivo: Promover o momento cultural e do conhecimento, estimular a curiosidade; Reforçar os laços entre os membros da associação.
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e utentes do Centro de Convívio
Calendarização: Abril de 2025
- ✓ Público Alvo: Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

10) Atividade: Comemoração Dia da Família: piquenique no pinhal com jogos tradicionais

- ✓ Objetivo: Estimular a socialização, o bem-estar, incentivar o contacto com a natureza e enfatizar a importância de opções alimentares saudáveis.
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Maio 2025
- ✓ Público-Alvo: Utentes do Centro de Convívio

Sara Teliva
M. G. P.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

- ✓ Avaliação: Esta atividade não foi realizada, devido à baixa adesão.

11) Atividade: Oficina da culinária: alimentação saudável para diabéticos

- ✓ Objetivo: Promover o Ensino, sensibilizar sobre alimentação saudável através de aula prática
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e Jovens
- ✓ Calendarização: Maio 2025
- ✓ Público Alvo: Jovens
- ✓ Avaliação: Esta atividade não foi realizada, devido à baixa adesão.

12) Atividade: Congresso Nacional da FPAD

- ✓ Objetivo: Como membro fundador da FPAD fazer-se representar no IV congresso da diabetes
- ✓ Recursos Humanos: Corpos dirigentes da ADCO
- ✓ Calendarização: Maio 2025
- ✓ Público Alvo: Sócios da ADCO
- ✓ Avaliação: Esta atividade não foi realizada, foi adiada para maio de 2026.

13) Atividade: Comemoração dos Santos Populares

- ✓ Objetivo: Promover a diversão e integração cultural.

S. Antunes
JP.
Geia



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

- ✓ Recursos Humanos: Técnicos, utentes do Centro de Convívio.
- ✓ Calendarização: Junho de 2025
- ✓ Público-Alvo: Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes

14) Atividade: Viagem ao santuário de Fátima

- ✓ Objetivo: Promover o convívio entre os utentes do Centro de Convívio
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Abril 2025
- ✓ Público Alvo: Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

15) Atividade: Seminário: Novas tecnologia no controlo da glicémia

- ✓ Objetivo: Palestra sobre bombas de insulina, monitores contínuos de glicose e outros avanços tecnológicos.
- ✓ Recursos Humanos – Técnicos e Jovens
- ✓ Calendarização – Julho 2025
- ✓ Público Alvo - Jovens
- ✓ Avaliação: Os participantes abordaram conteúdos relevantes sobre o tema.

Sacramento
19-
[Handwritten signature]



16) Atividade: Dia de Chocolate

- ✓ Objetivo: Promover uma alimentação saudável
- ✓ Recursos Humanos: Técnica e utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Julho 2025
- ✓ Público Alvo: Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

17) Atividade: Workshop: O meu avô conta

- ✓ Objetivo: Estimular laços familiares e bem-estar dos utentes
- ✓ Recursos Humanos: Técnica e utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Julho 2025
- ✓ Público-Alvo: Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Esta atividade não foi realizada, devido à baixa adesão.

18) Atividade: Workshop: Diabetes na Infância e adolescência

- ✓ Objetivo: Oferecer informações e suporte para pais e cuidadores de crianças e adolescentes diabéticos
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e jovens
- ✓ Calendarização: Julho 2025
- ✓ Público Alvo: Jovens

Diabéticos
M.
GA



- ✓ Avaliação: Os participantes abordaram conteúdos relevantes sobre o tema.

19) Atividade: Workshop: As nomeações

- ✓ Objetivo: Valorizar o esforço, capacidades de cada utente; motivar e incentivar sempre fazer o seu melhor; aumentar a autoestima de cada utente
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Agosto 2025
- ✓ Publico Alvo: Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

20) Atividade: “Apita o Combóio”

- ✓ Objetivo: Promover o convívio; oferecer a oportunidade de autonomia, estimular a mobilidade dos idosos
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Setembro 2025
- ✓ Publico Alvo: Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

Sara Teixeira
M.
1-2-25



21) **Atividade: Acantonamento e roda de conversa**

- ✓ Objetivo: Promover a integração entre os membros mais jovens da associação
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e jovens
- ✓ Calendarização: Setembro de 2025
- ✓ Publico Alvo: Jovens
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação mas pouca participação dos nossos jovens.

22) **Atividade: Sessão de perguntas e resposta: Direitos dos diabéticos no trabalho**

- ✓ Objetivo: Informar os membros sobre seus direitos e deveres no âmbito do seu trabalho
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e jovens
- ✓ Calendarização: Setembro 2025
- ✓ Publico Alvo: Jovens
- ✓ Avaliação: Os participantes abordaram conteúdos relevantes sobre o tema.

23) **Atividade: Participação no mês sénior de Ovar**

- ✓ Objetivo: Promover o convívio e estimular laços entre a população diabética
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Outubro 2025

Santelino
19.
62



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

- ✓ Publico Alvo: Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

24) Atividade: Campanha Online: Mitos e verdades sobre diabetes tipo 1

- ✓ Objetivo: Divulgação de informação corretas nas redes sociais para combater mitos sobre a doença
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e jovens
- ✓ Calendarização: Outubro 2025
- ✓ Publico Alvo: Jovens
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com a sensibilização eficaz.

25) Atividade: Palestra e Doenças Cardiovasculares

- ✓ Objetivo: Médico convidado para falar sobre risco da diabetes mal controlada e a prevenção de doenças cardíacas.
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e jovens
- ✓ Calendarização: Outubro 2025
- ✓ Publico Alvo: Jovens
- ✓ Avaliação: Os participantes abordaram conteúdos relevantes sobre o tema.

Santa Telma
PP.
GA



26) Atividade: Comemoração do Dia Mundial da diabetes

- ✓ Objetivo: Comemorar a data em conjunto com a ADF através de jogos lúdicos
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e jovens
- ✓ Calendarização: Novembro 2025
- ✓ Publico Alvo: Jovens
- ✓ Avaliação: Esta Atividade foi realizada sem a participação da ADF. Foi realizada uma caminhada em vez dos jogos. Surgiram algumas dificuldades físicas no percurso sugerindo necessidade de adaptação no futuro.

27) Atividade: Comemoração do São Martinho, com jogos tradicionais

- ✓ Objetivo: Promover o convívio, incentivar a atividade física leve
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e jovens
- ✓ Calendarização: Novembro de 2025
- ✓ Publico Alvo: Jovens
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

28) Atividade: Workshop: Oficina do Natal

- ✓ Objetivo: Criar o espírito natalício; promover e bem-estar emocional, social e físico.

São Martinho

SP.
EP.
SO.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Dezembro de 2025
- ✓ Publico Alvo: Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

29) Atividade: Convívio de Natal solidário com programa natalício e lanche especial

- ✓ Objetivo: Celebrar a data, incentivar a socialização e autocuidado
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e utentes do Centro de Convívio
- ✓ Calendarização: Dezembro de 2025
- ✓ Publico Alvo: Utentes do Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

30) Atividade: Festa de confraternização: celebração de final de ano

- ✓ Objetivo: Reunir os membros da associação para um momento de integração e troca de experiências.
- ✓ Recursos Humanos: Técnicos e jovens
- ✓ Calendarização: dezembro de 2025
- ✓ Publico Alvo: Jovens
- ✓ Avaliação: Atividade realizada com muita satisfação e elevada participação pelos nossos utentes.

Santilina
M. G. P.



- ✓ É uma das atividades onde existe uma maior adesão por parte dos jovens, pela partilha, troca de experiências e convívio.

31) Atividade: Serviços de Apoio aos sócios de carácter médico e social:

- ✓ Prestação de cuidados de saúde à população diabética do concelho de Ovar e concelhos limítrofes;
- ✓ Ajudar o diabético, familiares e a comunidade, a serem responsáveis por práticas de promoção de saúde e a adquirirem conhecimentos e competências específicas reforçando a sua autonomia;
- ✓ Ensinar e informar o diabético, a adquirir determinados comportamentos na gestão da sua doença;
- ✓ Fornecimento e informação de material de autocontrolo e outro ligado à problemática da diabetes;
- ✓ Enfermeiros dedicados a toda a problemática da diabetes;

Serviços de Apoio aos sócios de carácter médico:

Consultas de enfermagem e cuidados ao pé:

- ✓ No ano de 2025 foram realizadas 570 consultas, a 110 utentes diabéticos da ADCO.

Consulta de Podologia:

- ✓ No ano de 2025, foram realizadas 264 consultas, a 154 utentes;

Santa Teófilo
OK
[Handwritten signature]



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

Consultas de Clínica Medicina Interna e Consultas do Pé:

- ✓ No ano de 2025, foram realizadas 147 consultas, a 63 utentes;

Serviços de Apoio aos sócios de carácter social:

- ✓ Foram desenvolvidas ações no sentido de integrar socialmente na comunidade o diabético e na defesa dos seus direitos;
- ✓ Foi dada proteção ao diabético com carências económicas;
- ✓ Foram encaminhados para os serviços competentes na área social, os diabéticos em situação de carência económica.
- ✓ De forma a motivar para o exercício físico: Foram reforçadas as aulas semanais dadas por uma fisioterapeuta – Classe de Movimento e Bem Estar – para os utentes do Centro de Convívio
- ✓ Centro de convívio - promovendo a interação dos idosos e realizando o seu autocontrolo – 25 utentes;
- ✓ Apoio na medicação; foram apoiados, mensalmente, ao longo de 2025, 13 utentes
- ✓ Apoio na comparticipação ou cedência de medidores de glicémia foram apoiados, ao longo de 2025, 52 utentes
- ✓ Apoio em alimentação, produtos de apoio, roupas, sapatos e palmilhas- foram apoiados, ao longo de 2025, 12 utentes.
- ✓ Apoio em consultas de psicologia- foi apoiado, ao longo de 2025, 1 utente.

Santa Tália
AP.
eh
1/27



Serviços de apoio aos sócios- Assistências Técnicas:

- ✓ A ADCO dispõe de um banco de apoio constituído por:
 - 2 cadeiras de rodas elétricas;
 - 2 cadeiras de rodas simples;
 - 1 cama articulada manual;
 - 1 cama articulada elétrica;
 - 2 andarilhos
 - 3 canadianas

32) FPAD- Federação Portuguesa das associações de Pessoas com Diabetes

A ADCO, membro fundados da FPAD, tem neste momento assento na gestão da FPAD:

- ✓ Na Direção, como Presidente: Eduardo Nata
- ✓ No Conselho Fiscal, como vogal; Mónica Soares (sócia)

Para além da participação nas reuniões de gestão da FPAD, a ADCO tem participado assiduamente e de forma ativa nas atividades da FPAD.

33) Outras atividades

- ✓ Objetivo: Promover o convívio, manter o corpo e mente saudáveis, melhorar a qualidade de vida dos utentes
- ✓ Recursos Humanos: - Técnicos e utentes do Centro de Convívio

Santa Telina
SA.
GA



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

- ✓ Calendarização: Ano de 2025
- ✓ Público Alvo: Centro de Convívio
- ✓ Avaliação: Além de todas as atividades do Plano de Ação para o ano de 2025, o Centro de Convívio promoveu aos seus utentes as seguintes atividades:
 - Jogos de memória;
 - Criação de arte;
 - Celebrar os Dias dos Namorados;
 - Comemorar o Dia da Mãe;
 - Comemorar o Halloween.

IMPACTO DA INTERVENÇÃO

- ✓ Com a atuação da ADCO verificamos:
 - Melhoria do acompanhamento clínico dos utentes
 - Redução do isolamento social (centro de convívio)
 - Aumento da literacia em saúde
 - Reforço da rede de apoio comunitário

CONCLUSÃO

O ano de 2025 constituiu mais um período de consolidação da intervenção da Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar (ADCO), marcado pelo reforço do compromisso com a sua missão de promoção da saúde, apoio social e melhoria da qualidade de vida das pessoas com diabetes e da comunidade em geral.

S. Antónia
MA.
GA
GA



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

Apesar dos desafios identificados, nomeadamente ao nível da adesão da população mais jovem a determinadas iniciativas, a ADCO conseguiu assegurar uma resposta consistente, continua e de qualidade, quer ao nível da prestação de cuidados de saúde, quer no âmbito da intervenção social e comunitária. O elevado número de atendimentos clínicos, bem como a participação significativa nas atividades dirigidas à população sénior, demonstram o impacto positivo e a relevância da Ação desenvolvida ao longo do ano.

Importa destacar, com particular reconhecimento, o empenho, profissionalismo e dedicação de todos os colaboradores da ADCO, cuja atuação diária reflete um profundo compromisso com a missão da instituição. Técnicos, enfermeiros, voluntários e demais intervenientes tem sido fundamentais na concretização das atividades e na prestação de um serviço humanizado, próximo e centrado nas necessidades dos utentes. É através deste esforço conjunto que a ADCO continua a afirmar-se como uma referência local na área da diabetes.

A Direção expressa, igualmente, o seu mais sincero agradecimento a todos os voluntários, cujo contributo solidário e disponibilidade permanente são determinantes para o sucesso das iniciativas desenvolvidas. O seu envolvimento ativo constitui um pilar essencial na dinamização da vida associativa e no fortalecimento dos laços de proximidade com a comunidade.

Santa Helena
MP.
[Handwritten signature]



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

Uma palavra de especial apreço é dirigida aos parceiros institucionais, comunitários, técnicos e sociais, cuja colaboração tem sido imprescindível para a concretização das atividades e projetos da ADCO. A articulação com entidades como a Camara Municipal de Ovar, a FPAD- Federação Portuguesa das Associações de Pessoas com Diabetes, as Juntas de Freguesia, instituições locais, entidades de saúde, bem como outros parceiros da comunidade, tem permitido potenciar recursos, alargar o alcance das intervenções e garantir uma resposta mais eficaz e integrada às necessidades da população.

Neste contexto, merece um reconhecimento particularmente destacado o apoio da Segurança Social, cuja colaboração tem sido determinante para a dinamização e sustentabilidade do Centro de Convívio. Este apoio possibilita a manutenção de um espaço fundamental para a promoção do bem-estar, combate ao isolamento social e estímulo da autonomia da população sénior, constituindo um eixo central da intervenção da ADCO.

Aos utentes e suas famílias, a Direção manifesta o seu profundo agradecimento pela confiança depositada na instituição. A sua participação ativa, envolvimento e feedback continuo são essenciais para a melhoria dos serviços prestados e para a construção de respostas cada vez mais ajustadas às suas necessidades.

O ano de 2025 permitiu, ainda, identificar oportunidades de melhoria, nomeadamente ao nível de diversificação de estratégias de

Susilva
Al.
Ala



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

envolvimento da população jovem, do reforço da comunicação institucional e da implementação de mecanismos de monitorização e avaliação mais robustos. Estes desafios constituem, simultaneamente, orientações estratégicas para o futuro que a ADCO se propõe assumir com responsabilidade e determinação.

Assim, olhando para o futuro, a ADCO reafirma o seu compromisso com a inovação, a qualidade e a proximidade, procurando consolidar o trabalho desenvolvido e continuar a responder de forma eficaz às necessidades da comunidade. A aposta no fortalecimento de parcerias, na capacitação dos recursos humanos e na melhoria continua dos serviços será determinante para garantir a sustentabilidade e crescimento da instituição.

Em suma, o balanço do ano 2025 é globalmente positivo, refletindo o esforço coletivo de todos os que contribuem diariamente para a missão da ADCO. A Direção renova o seu agradecimento a todos os colaboradores, voluntários, parceiros, entidades financiadoras e utentes, cuja dedicação e confiança tornam possível a concretização deste projeto comum.

A todos, o nosso mais sincero e profundo reconhecimento.

A DIREÇÃO

Santa Teófilo
M. e J.
A



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2025

(Paulo Manuel Rodrigues Pereira)

(Eduardo José Rebelo da Silva Nata)

(Sara Daniela Oliveira Vieira Meleiro)

(Maria da Graça de Abreu Freire Valente e Silva)

(Sara Cristina Morgado Lopes Martins)