



RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE JIN SHIN JYUTSU (APJSJ)

Introdução

Sendo este o primeiro relatório de atividades da nossa associação, faz-nos sentido explicar um pouco sobre o que é o Jin Shin Jyutsu (JSJ).

O JSJ é uma prática integrativa que usa sequências de toques suaves em áreas específicas do corpo humano para harmonizar e apoiar o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual, libertando tensões, promovendo o equilíbrio das funções corporais e complementando os cuidados convencionais de saúde.

O JSJ está a ser divulgado em Portugal desde 2020 tendo o primeiro curso de Auto Ajuda ocorrido em junho de 2004. Desde então muita formação tem sido realizada, sempre respeitando os princípios e normas do *Mary Burmeister JSJ Institute* e do *JSJ Spirit Mind and Body*, entidades que garantem a correta transmissão de conhecimentos diretamente do fundador japonês Jiro Murai e sua seguidora americana Mary Burmeister.

A comunidade de praticantes tem vindo a aumentar, cresceu a vontade de difundir esta prática pelo que a constituição de uma associação tornou-se fundamental.

A APJSJ iniciou oficialmente a sua atividade em 18 de julho de 2025. Apesar do período inicial curto e das férias de agosto, foi possível lançar as bases estruturais da associação, organizar os primeiros eventos e preparar os canais de comunicação e a planificação de formação para 2026. A missão da APJSJ é divulgar e apoiar a prática do Jin Shin Jyutsu em Portugal, promovendo formação de qualidade, apoio à comunidade de praticantes.

Organização interna

A constituição da APJSJ, em 18 de julho de 2025, culminou um longo período de reuniões e partilha de documentos sendo de salientar e agradecer a colaboração graciosa, assídua e muito competente do advogado **Dr. António José Coelho dos Santos**.

Tendo-se apercebido do imenso trabalho a realizar, a Direção, que se reunia inicialmente de modo não sistemático, decidiu passar a reunir-se **semanalmente a partir de setembro**, assegurando o acompanhamento estratégico e a implementação operacional da Associação, garantindo a distribuição clara de responsabilidades e uma coordenação eficiente das atividades.

Para além da Assembleia Constitutiva, foram convocadas mais duas Assembleias Gerais para:

- Eleição dos corpos sociais
 - Mesa da Assembleia Geral: Sónia Gonçalves (Presidente), Manuela Caldas (Vice-Presidente) e Margarida Carvalho (Secretária)
 - Direção: Artur Araújo (Presidente), António Folgado (Vice-Presidente) e Margarida Inácio (Secretária),
 - Conselho Fiscal: Paula Oliveira (Presidente), Margarida Costa (Secretária) e Teresa Francisco (Relatora)
- Aprovação do Plano de Atividades e Orçamento para 2026 (aprovado por unanimidade).

Até final de 2025, a associação contava com 17 associados.



Divulgação

Uma das prioridades da APJSJ é a divulgação do JSJ. Sabendo que, na era atual, os meios de comunicação digitais são fundamentais, foi-lhes dado grande ênfase.

O lançamento público do livro “Jin Shin Jyutsu – *Guia para uma Jornada de Aprendizagem*”, de Iole Lebensztajn, ocorreu em Matosinhos no dia 19 de julho e em Lisboa no dia seguinte. Este evento foi simbólico, acontecendo apenas um dia depois da constituição da associação, e contou a presença de muitos participantes, incluindo a autora. Proporcionou grande interação entre os presentes, a maior parte dos quais praticantes de JSJ.

Ao longo de 2025 foram criados, mesmo no curto período de 3 meses:

- Página oficial de Instagram,
- Página oficial do canal no YouTube,
- Newsletter da APJSJ, com periodicidade bimestral, tendo sido lançada a sua 1ª edição em novembro.

Estes canais permitiram envolver e agregar a comunidade de praticantes e estudantes de JSJ (sugiro apresentar apenas o que foi concretizado em 2025, o Plano de Atividades para 2026 já foi apresentado e aprovado)

Participação em eventos

A APJSJ marcou presença na Feira da Saúde e Bem-Estar em setembro de 2025, a convite de Paula Oliveira, praticante de JSJ e membro da APJSJ, no seu stand *Ki Essence Feng Shui- Online Institute*.

Apesar do curto período de atividade, a presença em eventos permitiu:

- Divulgar o JSJ para o público geral;
- Criar contactos com praticantes e interessados;
- Mostrar o compromisso da associação com a comunidade desde o início.

Mesmo em apenas três meses, a APJSJ lançou iniciativas que constituem as bases sólidas para o crescimento futuro da associação.

Formação

Em novembro iniciaram-se as sessões do Grupo de Estudo como uma periodicidade mensal. Adotou-se o formato híbrido com pessoas presencialmente em sala e outras on line, alargando em muito o número de participantes. Em cada sessão, um ou mais praticantes apresentaram e dinamizaram a discussão de um tema, a prática de auto ajuda e, nas salas com pessoas, continuou-se com troca de sessões de Jin Shin Jyutsu.

Por considerar que a formação é um marco essencial para uma boa prática, a Direção participou no desenvolvimento dos *Caminhos de Formação em Jin Shin Jyutsu*, em estreita colaboração com a Jin



Shin Jyutsu Spirit Mind and Body, via profissionalizante utilizada nos EUA e certificada internacionalmente.

Sendo os cursos de Auto Ajuda a porta de entrada no conhecimento do JSJ, foi iniciado a planificação de cursos de Auto Ajuda para 2026, envolvendo todos os instrutores disponíveis e interessados.

Foi iniciada a adaptação para português de Portugal dos livros utilizados na formação, nomeadamente os Livros I, II e III do Curso de Auto Ajuda e Texto 1 e 2 do Seminário Básico de 5 dias.

Neste curto período inicial, o foco foi organizar a estrutura da formação e preparar os conteúdos, garantindo que a implementação em 2026 ocorrerá de forma uniforme e de qualidade.

Protocolos e relações institucionais

Em dezembro iniciaram-se as reuniões preparatórias para elaboração de um protocolo com os formadores de Cursos de Auto Ajuda, com o objectivo de:

- Regularizar e uniformizar procedimentos;
- Esclarecer a relação dos facilitadores com a APJSJ;
- Alinhar institucionalmente e planificar a execução dos cursos.

Estas ações visam garantir que, a partir de 2026, os cursos e atividades da APJSJ terão procedimentos claros e consistentes.

Relatório estatístico inicial da comunidade (julho–novembro 2025)

- **Formação realizada:** 2 sessões de Grupo de Estudo, com participação média de 23 pessoas; preparação de cursos de Auto Ajuda para 2026.
- **Participantes em atividades:** lançamento de um livro sobre Jin Shin Jyutsu, com aproximadamente 60 pessoas presentes.
- **Formação e eventos:** participação em 1 evento externo.
- **Associação:** constituída em 18 de julho; direção reuniu-se semanalmente a partir de setembro, com a presença de todos os elementos.
- **Comunidade online:** criação de Instagram, YouTube e 1ª newsletter bimestral (novembro).

Estes números refletem apenas o período inicial da APJSJ. Para 2026, espera-se um crescimento significativo, com cursos de Auto Ajuda, novos eventos e maior interação digital.

Relatório e Contas

Apresenta-se de seguida o balancete do ano de 2025.

As receitas provieram de um generoso donativo de Iole Lebensztajn, da quotização dos sócios e dos cursos de Auto ajuda realizados.

As despesas maiores estiveram relacionadas com a criação da APJSJ, seguindo-se o pagamento aos formadores dos cursos de Auto ajuda e edição do livro.

O ano fiscal terminou com um saldo positivo de 3672,31€.

Balancete Geral (Abertura a Dezembro) - 2025

Lançamento: <TODOS>

Data Contab.: 31-12-2025

Conta	Descrição	Mov. Débito	Mov. Crédito	Valores em EUR	
				Saldo Débito	Saldo Crédito
11	Caixa	665,32	665,32	0,00	0,00
111	Caixa fixo	665,32	665,32	0,00	0,00
	Soma Líquida	665,32	665,32	0,00	0,00
12	Depósitos à ordem	6 513,60	2 841,29	3 672,31	0,00
1201	Milennium B.C.P.	6 513,60	2 841,29	3 672,31	0,00
	Soma Líquida	6 513,60	2 841,29	3 672,31	0,00
			Soma Saldos	3 672,31	0,00
21	Clientes	6 354,00	6 354,00	0,00	0,00
211	Clientes c/c	6 354,00	6 354,00	0,00	0,00
2111	Clientes gerais	6 354,00	6 354,00	0,00	0,00
21110001	Ioile Lebensztajn	3 795,00	3 795,00	0,00	0,00
21110002	Maria de Lourdes Fernandes	25,00	25,00	0,00	0,00
21110003	Artur Paulo Monteiro C.de Araujo	78,00	78,00	0,00	0,00
21110004	António Manuel da Costa C.Folgado	78,00	78,00	0,00	0,00
21110005	Maria Elsa Mateus Mourão	78,00	78,00	0,00	0,00
21110006	Ana Luísa Quintério	78,00	78,00	0,00	0,00
21110007	Paula Alexandra de Freitas Oliveira	78,00	78,00	0,00	0,00
21110008	Adelaide Margarida da Costa Carvalho	78,00	78,00	0,00	0,00
21110009	Maria Margarida Rêvez Inácio	108,00	108,00	0,00	0,00
21110010	Graciete Teófilo	220,00	220,00	0,00	0,00
21110011	Iracema Pinto	78,00	78,00	0,00	0,00
21110012	Maria Alice F. Antunes	220,00	220,00	0,00	0,00
21110013	Teresa Maria Domingos Francisco	78,00	78,00	0,00	0,00
21110014	Maria Helena Pita Neves	220,00	220,00	0,00	0,00
21110015	Maria Manuela V.G.Silva Caldas	156,00	156,00	0,00	0,00
21110016	Natacha Dias Martins	78,00	78,00	0,00	0,00
21110017	Maria Deolinda S. Queiros Loureiro	220,00	220,00	0,00	0,00
21110019	Susana Daniela Gonçalves Santos	78,00	78,00	0,00	0,00
21110020	Eng. Rui Manuel Bernardes da costa	78,00	78,00	0,00	0,00
21110021	Simone Ramos Lopes da Silva	220,00	220,00	0,00	0,00
21110022	Margarida Isabel da Conceição Silva	78,00	78,00	0,00	0,00
21110023	Bernardina Fátima V. Rosado	78,00	78,00	0,00	0,00
21110024	Elsa Calafado	78,00	78,00	0,00	0,00
21110025	Sónia Correia Gonçalves	78,00	78,00	0,00	0,00
	Soma Líquida	6 354,00	6 354,00	0,00	0,00
			Soma Saldos	0,00	0,00
22	Fornecedores	119,60	172,03	0,00	52,43
221	Fornecedores c/c	119,60	172,03	0,00	52,43
2211	Fornecedores gerais	119,60	172,03	0,00	52,43
22111	Fornecedores - gr - mercado nacional	119,60	172,03	0,00	52,43
22111001	Dominios,S.A.	119,60	119,60	0,00	0,00
22111002	Artur Araujo	0,00	52,43	0,00	52,43
	Soma Líquida	119,60	172,03	0,00	52,43
			Soma Saldos	0,00	52,43
24	Estado e outros entes públicos	0,00	128,50	0,00	128,50
242	Retenção de impostos sobre rendimento	0,00	128,50	0,00	128,50
2422	Rit-rendimentos profissionais	0,00	128,50	0,00	128,50
24221	Rit-rp-suj.pas.do continente	0,00	128,50	0,00	128,50
	Soma Líquida	0,00	128,50	0,00	128,50
			Soma Saldos	0,00	128,50
62	Fornecimentos e serviços externos	2 904,22	0,00	2 904,22	0,00
622	Serviços especializados	2 279,58	0,00	2 279,58	0,00
6221	Trabalhos especializados	1 342,30	0,00	1 342,30	0,00
62211	Trabalhos especializados - mercado nac	1 342,30	0,00	1 342,30	0,00
6222	Publicidade e propaganda	379,79	0,00	379,79	0,00
62221	Publicidade e propaganda - mercado na	379,79	0,00	379,79	0,00

Balancete Geral (Abertura a Dezembro) - 2025

Lançamento: <TODOS>

Data Contab.: 31-12-2025

Conta	Descrição	Mov. Débito	Mov. Crédito	Valores em EUR	
				Saldo Débito	Saldo Crédito
6224	Honorários	514,00	0,00	514,00	0,00
62241	Honorários - mercado nacional	514,00	0,00	514,00	0,00
6227	Serviços Bancários	43,49	0,00	43,49	0,00
62271	Serviços bancários	43,49	0,00	43,49	0,00
623	Materiais	68,12	0,00	68,12	0,00
6233	Material de escritório	22,80	0,00	22,80	0,00
6238	Outros	45,32	0,00	45,32	0,00
626	Serviços diversos	556,52	0,00	556,52	0,00
6262	Comunicação	42,91	0,00	42,91	0,00
62621	Despesas postais	42,91	0,00	42,91	0,00
6265	Contencioso e notariado	513,61	0,00	513,61	0,00
	Soma Líquida	2 904,22	0,00	2 904,22	0,00
			Soma Saldos	2 904,22	0,00
72	Prestações de serviços	0,00	119,60	0,00	119,60
728	Descontos e abatimentos	0,00	119,60	0,00	119,60
7281	Prest. serv.-desc. abatimentos-mercado	0,00	119,60	0,00	119,60
	Soma Líquida	0,00	119,60	0,00	119,60
			Soma Saldos	0,00	119,60
78	Outros rendimentos	0,00	6 276,00	0,00	6 276,00
788	Outros	0,00	6 276,00	0,00	6 276,00
7888	Quotas & Donativos	0,00	6 276,00	0,00	6 276,00
	Soma Líquida	0,00	6 276,00	0,00	6 276,00
			Soma Saldos	0,00	6 276,00
	Soma Líquida	16 556,74	16 556,74	6 576,53	6 576,53
			Soma Saldos	6 576,53	6 576,53

Parecer do Conselho Fiscal

Associação Portuguesa de Jin Shin Jyutsu
Exercício de 2025

Nos termos das competências que lhe são atribuídas, o Conselho Fiscal da **Associação Portuguesa de Jin Shin Jyutsu** procedeu à análise do **Relatório de Gestão** e dos elementos contabilísticos relativos ao exercício de **2025**, com o objetivo de apreciar a regularidade da gestão financeira e de emitir o respetivo parecer.

Após a apreciação da documentação apresentada, o Conselho Fiscal considera que as contas do exercício refletem, de forma clara e adequada, a atividade desenvolvida pela Associação durante o ano de 2025, bem como a sua situação económica e financeira no final do referido período.

O exercício de análise corresponde ao **primeiro período de atividade da Associação**, tendo a APJSJ contado com apenas **três meses de vida em 2025**. Neste contexto, o Conselho Fiscal entende que os resultados agora apresentados devem ser lidos com a prudência própria de uma fase inicial de instalação, organização e arranque da atividade associativa.

Da análise efetuada, resulta que as **receitas do exercício totalizaram 6.276 €**, provenientes maioritariamente de donativos e de quotas, o que se mostra coerente com a natureza e a missão da Associação. Verifica-se igualmente que a **conta de clientes se encontra totalmente regularizada**, não existindo receitas por receber no final do exercício, circunstância que constitui um sinal positivo de boa organização e clareza financeira.

No que respeita aos custos, o Conselho Fiscal regista que a sua estrutura se apresenta contida e compatível com a fase de arranque da Associação. Destacam-se, em especial, os encargos com **trabalhos especializados**, referentes ao pagamento à DNLC pela **execução dos livros de autoajuda de JSJ em português**, os **honorários**, respeitantes ao pagamento a **Artur Araújo pela condução do curso de autoaplicação**, e a rubrica de **publicidade e propaganda**, associada ao **domínio do site**, tendo sido devidamente esclarecido que o valor final desta despesa foi objeto de acerto através da conta **7281 – Descontos e abatimentos**.

Foi também analisado o saldo de **52,43 € registado na conta de fornecedores em nome de Artur Araújo**, tendo sido esclarecido que este montante corresponde a um **remanescente de saldo a receber por despesas suportadas antes da constituição da conta bancária da Associação**. O Conselho Fiscal considera esta explicação adequada e compatível com o contexto inicial de funcionamento da APJSJ.

De forma geral, o Conselho Fiscal entende que o exercício de 2025 revela uma gestão prudente, com **custos controlados**, ausência de dívidas relevantes de curto prazo e adequada correspondência entre os recursos utilizados e a atividade desenvolvida. Considera igualmente positiva a intenção expressa no Relatório de Gestão de reforçar, em 2026, a distinção entre as diferentes fontes de receita, melhorar o acompanhamento mensal das despesas e manter a disciplina de contenção de custos.

Sem prejuízo de reconhecer que o período em análise ainda é reduzido para permitir conclusões definitivas quanto à viabilidade económica da Associação a médio prazo, o Conselho Fiscal considera que os elementos apresentados revelam uma base séria e encorajadora para o desenvolvimento futuro da atividade da APJSJ.

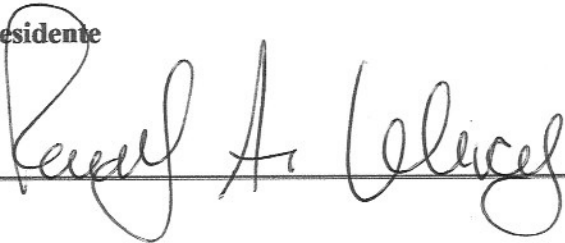
Assim, o Conselho Fiscal é de parecer que:

1. O Relatório de Gestão e as contas do exercício de 2025 merecem aprovação;
2. O resultado do exercício seja aplicado nos termos que vierem a ser deliberados pela Assembleia Geral;
3. A Direção prossiga, no exercício de 2026, com uma gestão prudente, transparente e orientada ao crescimento sustentado da Associação.

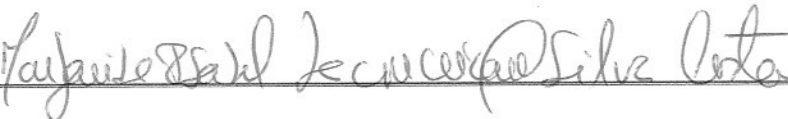
Lisboa, 27 de março de 2026

O Conselho Fiscal

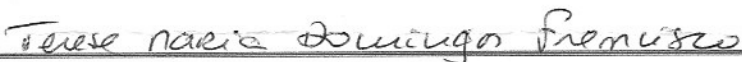
Presidente



Secretária



Relatora





Conclusão

O ano de 2025 assinala o início de um caminho, breve no tempo, mas cheio de significado para a Associação Portuguesa de Jin Shin Jyutsu.

Este percurso iniciou-se de forma simbólica com o lançamento do livro “Jin Shin Jyutsu – Guia para uma Jornada de Aprendizagem”, de Iole Lebensztajn, momento de partilha e consciência, refletindo a essência desta arte.

A Direção da APJSJ expressa o seu profundo agradecimento a Iole Lebensztajn pelo generoso donativo que permitiu a impressão da sua obra, contribuindo para levar mais longe o conhecimento do Jin Shin Jyutsu.

Ancorada nos princípios de harmonia, equilíbrio e escuta interior, a APJSJ segue o seu caminho com confiança, ao serviço do bem-estar e da evolução da comunidade, recordando as palavras de Mary Burmeister: *“Know myself, be myself.”*

Lisboa, 28 de Março de 2026

Artur Paulo Monteiro Correia de Araújo

Artur Paulo Monteiro Correia de Araújo

(Presidente da APJSJ)