

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

- PLANO DE ATIVIDADES
- CONTA DE EXPLORAÇÃO PROVISIONAL
- ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS E
DESINVESTIMENTOS

2026



Índic

e

Índice.....	2
Introdução.....	6
1- Enquadramento Institucional.....	7
1.1- Caracterização da Instituição.....	7
1.2- Missão, valores, visão e objetivos.....	8
1.3- Organograma dos equipamentos sociais.....	10
2- Património e Gestão Administrativa.....	12
2.1- Obras de remodelação/ Requalificação dos Edifícios.....	12
2.1.1- Equipamento Lar de Cortes.....	12
2.1.2- Equipamento Lar São Mateus.....	12
2.1.3- Gestão logística e compras.....	12
2.1.4- Gestão da Frota Automóvel.....	13
2.2 - Qualidade, Higiene e Saúde no Trabalho e HACCP.....	14
2.2.1- Política de Qualidade.....	14
2.2.2- Saúde, Segurança e Higiene no Trabalho.....	14
2.2.3— Segurança alimentar (HACCP).....	15
2.3- Recursos Humanos.....	16
2.3.1- Recursos Humanos e formação profissional.....	16
2.4- Planeamento e Execução.....	18
3- Área de Intervenção.....	21
3.1 Creche.....	21
3.2- Estrutura Residencial para Idosos.....	27
3.3- Serviço de Apoio Domiciliário.....	34
4- Planificação das atividades de animação sociocultural ERPI e SAD.....	38
CONTA DE EXPLORAÇÃO PROVISIONAL.....	46

a.	INTRODUÇÃO.....	47
b.	PRESSUPOSTOS GERAIS.....	47
c.	RENDIMENTOS E GANHOS.....	47
d.	GASTOS E PERDAS.....	48
ANEXOS.....		50

ENQUADRAMENTO

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO

De acordo com o previsto nos Estatutos do CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE ALVARES, vem nesta ocasião a Direção apresentar aos Senhores Associados os documentos previsionais para o ano fiscal de 2026 designadamente:

- ✓ PLANO DE ATIVIDADES
- ✓ CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL
- ✓ ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS E DESINVESTIMENTOS

A direção do Centro Paroquial procurou construir um documento claro e completo, que inclui os contributos das diversas unidades da instituição. Para além disso é continuado o caminho de aprofundamento da transparência e rigor.

Este é um caminho que não pode ser descurado, já que estabelece critérios que visam a manutenção de uma relação de confiança que se quer cada vez mais estreita, e se deseja para todos que usufruem e trabalham nesta instituição.

Pela nossa parte, assumimos o compromisso de dignificar o nome da Instituição, pautando a nossa conduta de gestão pelos valores da dignidade, rigor e transparência.

Passamos a analisar em seguida cada um dos documentos referidos.

Alvares, 19 de dezembro de 2025

A Direção

IDENTIFICAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

QUADRIÉNIO DE 2024-2028

Identificação: Centro Paroquial de Solidariedade Social da Freguesia de Alvares

Morada: Rua Hermano Neves, n.º 34; 3330-140 Alvares

Lar São Mateus

Telefone: 235 581 600

Lar de Cortes

Telefone: 235 580 000

E-mail: cpssalvares@gmail.com; direcao.cpssalvares@gmail.com

NIPC: 501234020

CONSTITUIÇÃO DOS ÓRGÃOS SOCIAIS

DIREÇÃO

Presidente: Padre Armando Olívio Duarte

Vice- Presidente: Nuno Pedro Tavares Nascimento

Tesoureiro: Augusto Henrique Simões Graça

Secretário: Joaquim Manuel Fonseca Mateus

Vogal: Carlos Manuel Coelho Dias

CONSELHO FISCAL

Presidente: Américo Lourenço

Vogal: Aldina da Conceição Dias

Vogal: Teresa Maria Fernandes Tavares



INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades e correspondente orçamento é o resultado de um processo de planeamento dinâmico e participativo, que foi elaborado numa ótica plurianual e de continuidade ao nível das metodologias e dos critérios seguidos nos planos anteriores, refletindo a solidificação da estratégia de desenvolvimento para esta Instituição, mantendo os objetivos baseados numa ótica de responsabilidade social, solidariedade, sustentabilidade e qualidade.

Mais uma vez, a sustentabilidade económico-financeira e a modernização organizativa das estruturas são uma preocupação deste orçamento.

A reorganização interna dos serviços, a sua eficácia operacional, o combate ao desperdício, a requalificação das estruturas e das competências dos trabalhadores, e a procura de contratos mais vantajosos na aquisição de bens e serviços, são princípios a determinar a orientação da execução do Plano.

Resumidamente, as linhas de ação para 2026 regem-se por critérios de eficiência, eficácia e qualidade, tendo em vista a existência de uma Instituição sustentável, com o objetivo de melhorar o desempenho dos serviços prestados. Prioriza-se, assim, a racionalização dos recursos humanos e financeiros, ao mesmo tempo, não descuidando as boas práticas de intervenção social e de humanização dos serviços.

A materialização deste plano passa em grande parte pela motivação e empenho de todos os colaboradores, utentes, famílias e voluntários.



1- ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

1.1- Caracterização da Instituição

O Centro Paroquial de Solidariedade Social da Freguesia de Alvares é uma Instituição particular de solidariedade social, criada por iniciativa da fábrica da igreja e ereta canonicamente por decreto ordinário diocesano de Coimbra, com estatutos próprios aprovados, pela Diocese de Coimbra e pelo Centro Distrital da Segurança Social de Coimbra, com sede na freguesia de Alvares, concelho de Góis e distrito de Coimbra.

Ao longo dos anos, a Instituição foi alargando o seu âmbito de intervenção, criando novas respostas sociais e desenvolvendo parcerias com vários projetos e programas. Atualmente, a Instituição prossegue a sua ação através de dois equipamentos sociais – Lar de Cortes e o Lar São Mateus, mediante as valências de creche, lar de idosos e serviço de apoio domiciliário.

RESPOSTAS SOCIAIS	
Lar de Cortes	Lar São Mateus
Creche	Serviço Apoio domiciliário
Serviço Apoio domiciliário	Lar de idosos
Lar de idosos	

Quadro 1- Respostas sociais da Instituição

Esta Instituição assume um importante papel social, no contexto sociodemográfico onde está inserida, sendo o principal empregador da freguesia, contando com a colaboração de 61 funcionários, contribuindo, de certa forma, para inverter ou para atenuar o processo de desertificação humana.

Integrando a Rede Social Municipal e intermunicipal a Instituição coopera e integra enquanto entidade parceira diversos programas e projetos públicos e privados, com vista a que os escassos recursos humanos e materiais existentes possam ser maximizados, potenciando e viabilizando as mais distintas e urgentes intervenções sociais, destacando-se:

- Rede Social (RS);
- Conselho Local de Ação Social (CLAS);
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens;
- Rede Local de Inserção (RLIS);



- Rendimento Social de Inserção (RSI);
- Cantina Social (C.S).

1.2- Missão, valores, visão e objetivos

Missão:

Norteada pelos princípios e valores da doutrina e moral cristã, a Instituição tem como missão:

- Apoiar as pessoas idosas, através das respostas sociais Lar e SAD
- Apoiar a Infância, através das respostas sociais Creche;
- Apoiar a família, comunidade e população ativa;
- Apoiar a integração social e comunitária.

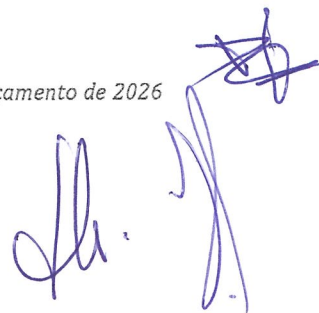
Valores:

- Justiça Social
- Igualdade
- Ética
- Rigor e Transparência
- Qualidade e Eficiência
- Profissionalismo e sigilo profissional
- Espírito de equipa e interajuda
- Tolerância e respeito
- Solidariedade

Visão:

Ser uma Instituição reconhecida socialmente pela:

- Excelência dos apoios e cuidados prestados aos utentes nas suas diversas valências;
- Satisfação dos utentes, funcionários, familiares, parceiros e comunidade;
- Procura de um modelo de proteção e intervenção social, privilegiando uma visão integrada do ser humano;
- Garantia de uma equipa de colaboradores motivados, competentes, determinados e inovadores;
- Promoção de uma cultura de aprendizagem e aperfeiçoamento contínuo.



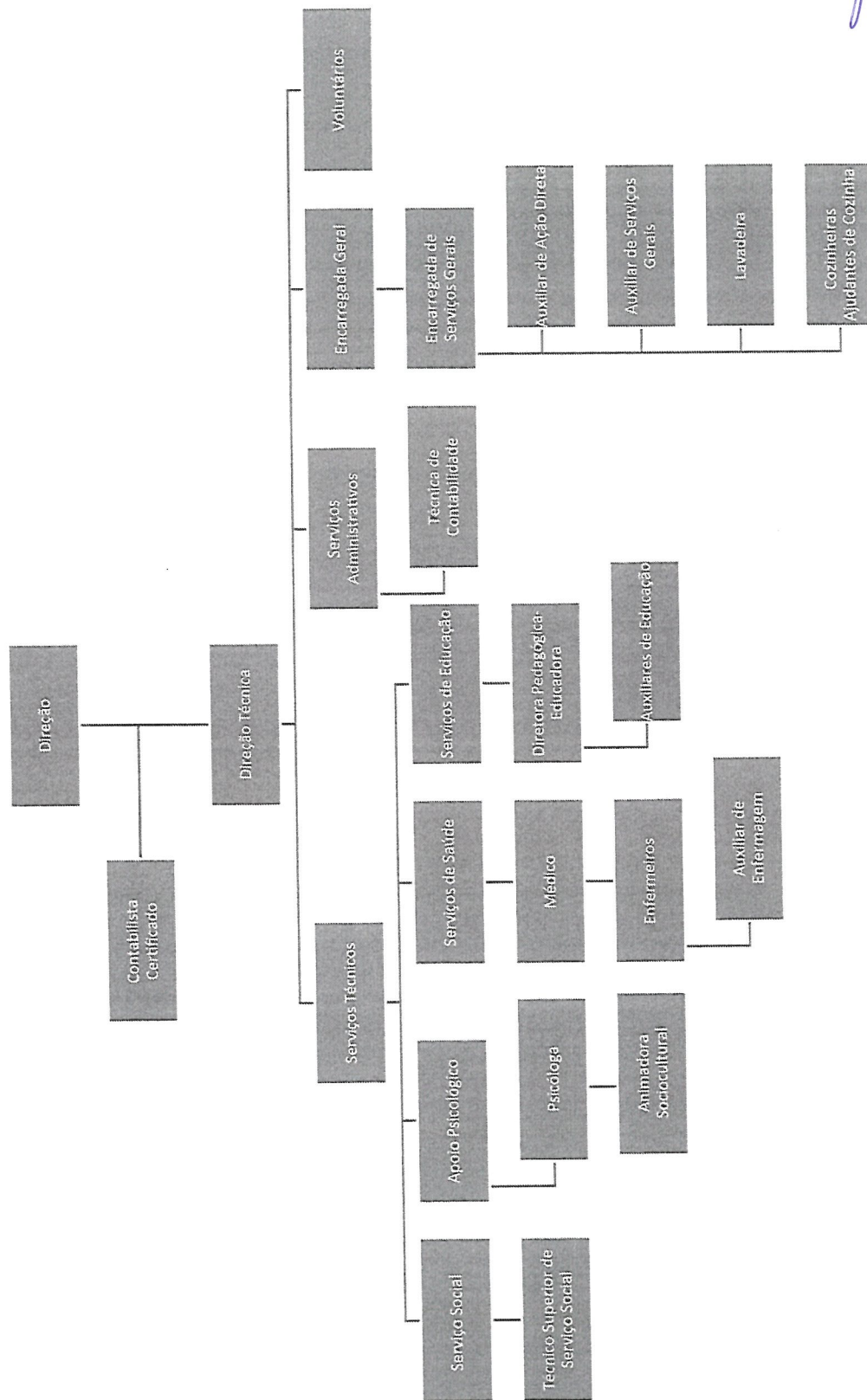
Objetivos estratégicos para o ano de 2026:

A Instituição tem como objetivos principais:

- Melhorar as competências e o desempenho dos colaboradores;
- Garantir a sustentabilidade financeira da instituição;
- Melhorar as infraestruturas da Instituição;
- Contribuir para o desenvolvimento da comunidade promovendo a empregabilidade e inserção social, de acordo com as possibilidades;
- Reforçar o envolvimento e participação das famílias;
- Melhorar a qualidade dos serviços, aumentando o nível de satisfação dos utentes e suas famílias.

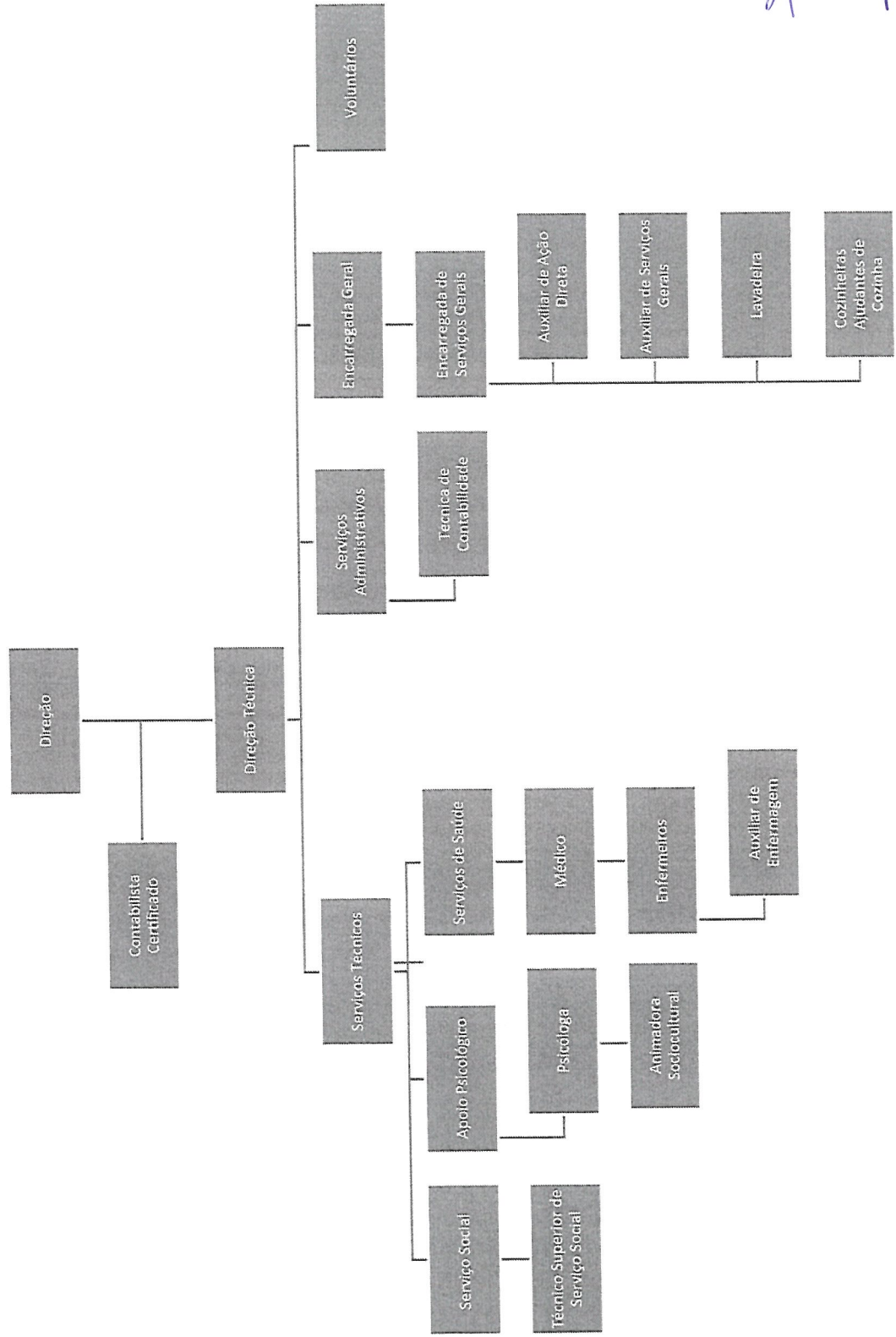
1.3- Organograma dos equipamentos sociais

Equipamento Social de Cortes



(Assinaturas manuscritas)

Equipamento Social de Alvares



[Handwritten signatures and initials in blue ink]



2- PATRIMÓNIO E GESTÃO ADMINISTRATIVA

2.1- Obras de remodelação/ Requalificação dos Edifícios

2.1.1- Equipamento Lar de Cortes

Relativamente às obras e manutenção do edifício, a intervenção planeada, por vezes, tem que ser alterada em função de arranjos inesperados e urgentes, assim como, da aprovação das candidaturas efetuadas a programas comunitários.

Para o ano de 2026, prevê-se as seguintes intervenções:

- Instalação de um elevador monta macas elétrico, com capacidade para 13 pessoas e 1000 Kg de carga;
- Continuação da substituição de louças sanitárias, toneiras e canalizações;
- Revestimento de paredes e pavimentos, das instalações sanitárias, com vinílico contínuo;
- Pintura de divisões;
- Arranjos / isolamentos do pátio interior

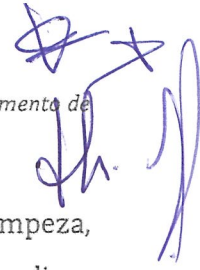
2.1.2- Equipamento Lar São Mateus

Para o próximo ano não se preveem realizar obras de grande dimensão no equipamento de Alvares, devendo apenas serem efetuadas algumas intervenções devido ao desgaste do edifício ao longo dos anos, que envolvam a melhoria da funcionalidade dos espaços, do conforto e da segurança.

2.1.3- Gestão logística e compras

Um dos objetivos para o ano de 2026, será continuar a apostar na gestão cuidada e sustentada da atividade, assente numa cultura de poupança e redução de desperdício, não descuidado a melhoria contínua dos procedimentos e dos serviços prestados.

Tendo em consideração que os recursos são cada vez mais escassos face às necessidades do funcionamento das diversas respostas sociais, será fundamental, a Instituição realizar uma política de gestão sustentável, rentabilizando ao máximo os recursos existentes e apostando nas energias renováveis, política defendida pela Instituição nos últimos anos.



Relativamente às despesas com combustíveis, comunicações, produtos de higiene e limpeza, manutenção e reparação dos equipamentos/ mobiliário, pretendemos continuar a realizar uma gestão rigorosa, uma vez que as despesas inerentes a estas rubricas representam um grande volume dos gastos realizados pela Instituição.

No que concerne aos encargos de pessoal, a Instituição não poderá deixar de refletir o aumento do salário mínimo nacional, bem como as atualizações salariais negociadas com as entidades competentes. Para limitar o aumento de despesa, sempre que possível apresentaremos candidaturas ao IEFP, nomeadamente através das medidas de contrato-emprego, contrato inserção, entre outros. Devido ao trabalho desenvolvido pelos dois lares e ao elevado nível de dependência dos idosos, a Instituição não poderá reduzir o número de colaboradores e técnicos afetos, uma vez que não seria viável, colocando em causa a qualidade dos serviços prestados.

Relativamente ao sector das compras, será necessário continuar a realizar uma prospeção no mercado de forma a conseguir melhores preços na aquisição de bens e serviços, sem perda da qualidade exigível. Prevê-se continuar a trabalhar no sentido de aperfeiçoar o mecanismo de controlo da gestão de stocks, nomeadamente através da gestão diária de bens que entram e saem da Instituição, permitindo realizar análises comparativas com anos anteriores, fazendo desta forma uma melhor gestão das compras e do stock com as necessidades das respostas sociais, tendo sempre como meta a redução dos custos.

2.1.4- Gestão da Frota Automóvel

No setor dos transportes prevê-se uma melhoria significativa na rentabilidade da utilização das viaturas, através de um maior controlo/ inspeção das mesmas, um maior rigor na gestão dos recursos.



2.2 - QUALIDADE, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO E HACCP

2.2.1- Política de Qualidade

O Centro Paroquial baseia a sua intervenção numa política de qualidade, proporcionando inúmeras vantagens para o interior da organização, entre as quais a melhoria contínua dos processos, a participação e motivação dos colaboradores, a reorganização interna (descrição de procedimentos), satisfação dos clientes internos, a contribuição para prevenir, detetar e corrigir erros.

Assim sendo, ao longo de 2026, procuramos continuar a modernizar e a qualificar os serviços, com vista a aumentar a eficácia e a eficiência nos vários sectores, bem como os níveis de satisfação dos utentes, funcionários e da comunidade em geral.

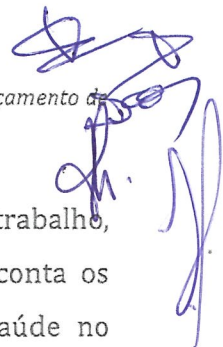
Este é um processo complexo e exigente que abrange todos os sectores e por isso procuramos continuar a aplicar de forma gradual os requisitos estabelecidos pelos Manuais da Qualidade do Instituto de Segurança Social.

Pretendemos criar um sistema de qualidade, tendo como objetivos:

- Garantir o cumprimento dos requisitos legais da Higiene e Segurança no trabalho e Medicina no trabalho;
- Envolver, motivar e qualificar os colaboradores de forma a responderem eficazmente aos desafios organizacionais e em harmonia com a nossa missão, visão e valores.
- Assegurar a melhoria contínua dos processos e dos serviços, através da análise crítica dos resultados e de uma abordagem reflexiva e prospetiva;
- Acompanhar e monitorizar os nossos progressos, prosseguindo critérios de sustentabilidade institucional, social, financeira e ambiental;
- Cumprir com os requisitos legais e normativos que enquadrem a nossa atividade sendo transparente na divulgação, por todas as partes interessadas, da política da qualidade;
- Acompanhar e monitorizar o sistema HACCP.

2.2.2- Saúde, Segurança e Higiene no Trabalho

De acordo com a legislação em vigor, lei n.º 102/2009 de 10 de Setembro, que estabelece o regime jurídico de promoção da segurança e saúde no trabalho, os trabalhadores têm direito à prestação de trabalho em condições de segurança, higiene e saúde, competindo ao



empregador assegurar estas condições em todos os aspetos relacionados com o trabalho, nomeadamente através da aplicação de todas as medidas necessárias tendo em conta os princípios gerais de prevenção e da organização de serviços de segurança e saúde no trabalho.

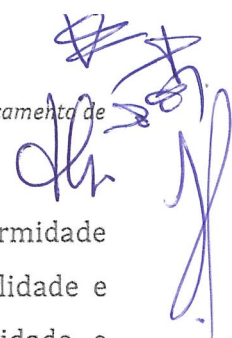
A intervenção desta área visa melhorar a qualidade de trabalho dos colaboradores, garantindo as condições de segurança na execução das funções, através da aplicação das medidas de prevenção dos riscos profissionais e da organização dos serviços de segurança e de saúde no trabalho, em conformidade com a legislação aplicável.

A Instituição através da contratação de uma empresa externa promove:

- Planificação e organização da prevenção de riscos profissionais;
- Eliminação de fatores de risco e acidentes;
- Avaliação e controlo de riscos profissionais;
- Informação, formação, consulta e participação dos trabalhadores e seus representantes;
- Exames de saúde adequados, por médico do trabalho devidamente autorizado para o efeito, de modo a comprovar e avaliar a aptidão física e psíquica dos trabalhadores para o exercício das suas atividades. Os exames de saúde a realizar e a sua periodicidade são:
 - a) **Exames de admissão**, antes do início da prestação de trabalho ou, se a urgência da admissão o justificar, nos 15 dias seguintes.
 - b) **Exames periódicos** - Anuais para os menores e para os trabalhadores com idade superior a 50 anos, e de 2 em 2 anos para os restantes trabalhadores.
 - c) **Exames ocasionais** - Sempre que haja alterações substanciais nos componentes materiais de trabalho que possam ter repercussão nociva na saúde do trabalhador, bem como no caso de regresso ao trabalho depois de uma ausência superior a 30 dias por motivo de doença ou acidente.

2.2.3— Segurança alimentar (HACCP)

O sistema HACCP é um sistema preventivo que consiste na identificação de perigos específicos e medidas para o seu controlo, de forma a assegurar a segurança dos alimentos, aplicável em todas as fases da cadeia alimentar. A implementação do sistema HACCP tem tido benefícios positivos na instituição para além do cumprimento legal, temos também o aumento



da confiança dos utentes e consumidores, pela adoção de padrões elevados de conformidade alimentar, evidência do empenho da instituição na obtenção de produtos de qualidade e seguros, redução do risco de problemas relacionados com a segurança, qualidade e cumprimento legal dos produtos.

Assim, continuar-se-á a trabalhar a nível da formação e sensibilização de todos os colaboradores envolvidos nas áreas atrás mencionadas, implementação de novos procedimentos de higiene e segurança alimentar, assim como todos os registos associados, aquisição de novos equipamentos e utensílios, monitorização de toda a cadeia alimentar, desde a receção dos produtos até distribuição das refeições.

Este serviço presta apoio às cozinhas, refeitórios, economatos da Instituição e transporte de refeições de SAD.

Constitui objetivo, dar continuidade ao trabalho desenvolvido na implementação do sistema HACCP. Assim, continuar-se-á a trabalhar a nível da formação/sensibilização de todos os colaboradores envolvidos nas áreas atrás mencionadas, implementação de novos procedimentos de higiene e segurança alimentar, assim como todos os registos associados, aquisição de novos equipamentos e utensílios, monitorização de toda a cadeia alimentar, desde a receção dos produtos até distribuição das refeições.

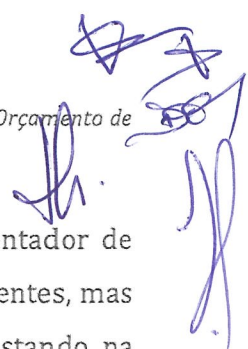
2.3- RECURSOS HUMANOS

2.3.1- Recursos Humanos e formação profissional

Consciente que numa organização os recursos humanos são o pilar que permitem ultrapassar com sucesso os obstáculos e as dificuldades que se apresentam, a direção tem como objetivo manter o esforço investido na formação profissional, uma vez que entende que quanto mais valorizado é o capital intelectual mais se virá a contribuir para o desenvolvimento de competências e, consequentemente, se estimulará a criatividade e a inovação.

Através da melhoria da comunicação entre todos os intervenientes da organização na partilha de ideias e de conhecimentos, a Instituição tornar-se-á mais coesa e mais forte, melhorando a comunicação e os serviços prestados aos utentes.

A formação profissional continuará a constituir-se como um meio privilegiado de desenvolvimento de competências e de aperfeiçoamento continuo nos desempenhos dos colaboradores.



O plano anual de formação continuará a ser um instrumento privilegiado e orientador de medidas formativas a implementar, procurando colmatar as principais falhas existentes, mas também aumentar o envolvimento e a motivação dos seus colaboradores e apostando na permanente atualização das suas competências.

Segundo a Lei 7/2009, do Código do trabalho, artigo 131º, alterada pela Lei 93/2019 de 4 de setembro de 2022, o trabalhador tem direito em cada ano, a um mínimo de 40 horas de formação contínua, ou sendo contratado a termo por período igual ou superior a 3 meses, a um número mínimo de horas proporcional à duração do contrato nesse ano.

Ao nível dos recursos humanos, a equipa do Centro Paroquial é constituída por 60 colaboradores, das mais diversas áreas de formação profissional.

No que concerne ao mercado de emprego, continuaremos a apostar nos projetos com o IEFP, de forma a conseguirmos reduzir os encargos com os gastos de pessoal.

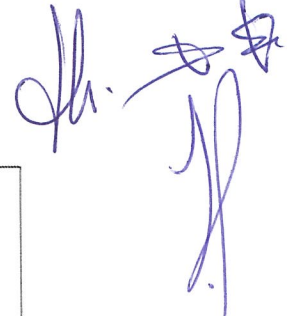
Ao nível da gestão de recursos humanos, os objetivos estratégicos que pautam a nossa intervenção são:

- Garantir a permanente qualificação dos colaboradores que promovam o aumento dos seus conhecimentos, competências e aptidões;
- Executar o recrutamento e seleção dos trabalhadores, tendo em conta o perfil pretendido o procedimento existente;
- Realizar o sistema de avaliação de desempenho de forma a aumentar a eficiência e a eficácia organizacional;
- Identificar as necessidades de formação (de acordo com os interesses e necessidades manifestadas, recolhidas através de um questionário aplicado aos colaboradores) eficácia é avaliada pelos formandos e seus superiores hierárquicos;
- Definição do plano de formação anual, que terá em consideração a formação obrigatória dos diversos sectores e as necessidades reconhecidas pelos colaboradores;
- Continuar a beneficiar de programas/medidas de apoio do Instituto de Emprego e Formação Profissional.

2.4- PLANEAMENTO E EXECUÇÃO

INTERVENÇÃO DA INSTITUIÇÃO PARA O ANO 2026

Atividades	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Gestão financeira sustentável	- Garantir a sustentabilidade da Instituição num futuro próximo, através da gestão rigorosa dos recursos financeiros - Garantir uma boa execução orçamental	- Promover medidas de otimização de recursos internos, - Analisar, rever e renegociar a condições de fornecimento com os diversos fornecedores da Instituição - Gestão de stocks - Assegurar a revisão anual das participações	Ao longo do ano	- Direção - Diretora Técnica - Contabilidade, - Encarregados gerias	Material pedagógico e informático
Edificado/ equipamentos	- Requalificação/ modernizar os equipamentos - Promoção de conforto e qualidade dos serviços - Assegurar o cumprimento dos planos de manutenção e intervenção dos equipamentos e infraestruturas.	- Aquisição de uma casa modelar - Realização de obras de conservação e reparação do edifício - Aquisição de equipamentos e material necessário ao normal funcionamento da Instituição - Manutenção e intervenção nos elevadores, controlo de pragas, resíduos hospitalares, sistema de incêndios.	Ao longo do ano	- Direção - Equipa técnica - Encarregados - Empresas externas	- Material de construção; - Projeto de arquitetura - Material de desgaste
Frota automóvel	Melhorar e assegurar a conservação e reparação da frota automóvel	- Inspeções periódicas - Reparação da frota automóvel, - Solicitação de orçamentos.	Anual	- Direção - Diretora Técnica - Encarregado geral	A definir
Plano de atividades e orçamento	Elaboração do plano de atividades, definindo uma política de otimização dos recursos	Elaborar e aprovar o plano de atividades e orçamento	Anual	- Direção - Diretora técnica - Contabilidade	Material pedagógico e informático



Relatório de atividades e contas de gerência	Atividades	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
					Humanos	Material pedagógico e informático
Reuniões de Direção		- Identificar problemas e constrangimentos da Instituição - Identificar potencialidade de desenvolvimento de projetos - Melhorar a comunicação entre os vários sectores da Instituição - Definir ações de melhoria	- Reunião de Direção - Reunião de Direção e equipa técnica - Reuniões de Direção e colaboradores	Mensal/trimestral	- Direção - Equipa técnica - Colaboradores	Material pedagógico
Formação Profissional		- Melhorar as competências dos colaboradores - Melhorar a qualidade dos serviços - Elevar o nível de eficiência das equipas de trabalho	Contactar uma empresa externa para realização formação	Anual	Todos os colaboradores	A definir
Avaliação das necessidades de formação		- Conhecer as reais necessidades de formação - Elaboração o plano de formação - Avaliar a eficácia de formação ministrada	- Reuniões com os colaboradores - Reuniões com utentes	Anual	Todos os colaboradores	Questionários
Avaliação de desempenho		- Aumentar a eficácia e a eficiência - Melhor os serviços prestados - Melhorar o manual de funções e orientações técnicas	- Aplicação da escala de avaliação de desempenho. - Tratar os resultados; - Divulgar os resultados	Anual	Todos os colaboradores	Material pedagógico e informático
Higiene e Segurança no trabalho		- Identificar regras de segurança para a minimização dos perigos e riscos através de medidas de prevenção - Prevenir acidentes e danos profissionais	- Análise do risco profissional por posto de trabalho - Elaboração do relatório de avaliação de riscos e plano de prevenção - Execução de ações corretivas previstas nos relatórios - Realizar simulacro em caso de incendio	Anual	- Todos os colaboradores - Pluralcare	- Equipamento de proteção individual - Material pedagógico e informático
Medicina no trabalho		Prevenção / eliminação dos riscos profissionais e a proteção e promoção da saúde do trabalhador	- Exames médicos obrigatório aos colaboradores de acordo com a legislação em vigor - Ficha de aptidão dos colaboradores	Anual	Todos os colaboradores	Disponibilização de sala

Atividades	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Continuar o processo de Implementação do HACCP	- Garantir a segurança alimentar das refeições fornecidas - Identificar os perigos e medidas preventivas - Identificar os pontos críticos de controlo - Estabelecer limites críticos para cada medida associada a cada PCC - Monitorizar/controlar cada PCC - Estabelecer medidas corretivas para cada caso de limite em desvio - Criar sistema de registo para todos os controlos efetuado	- Manter o manual do HACCP atualizado - Cumprir as normas de higiene alimentar, - Definir o plano de higienização das instalações e equipamentos - Registar o controlo de temperatura das arcas, recolher amostras das refeições - Execução de ações corretivas previstas no relatório	Ao longo do ano	- Diretora Técnica - Encarregada Geral - Sector de cozinha - Empresa externa-Higimarto	A definir
Modernização dos procedimentos - software	Adquirir um software para gestão para Lar	Aquisição de software específico para a gestão das respostas sociais - MySénior	Anual	Todos os colaboradores	Software
	Atualização dos softwares de faturação, gestão de stocks, salários	Aquisição de softwares F3M		- Direção Técnica - Contabilidade - Encarregados	Software F3M



3- ÁREA DE INTERVENÇÃO

3.1 Creche

A creche pretende ser um espaço identificado pela excelência dos cuidados prestados, onde a educação e a estimulação do desenvolvimento físico e psíquico da criança privilegiam a qualidade dos afetos e proporcionam um ambiente tranquilo e seguro. É, sem dúvida, uma das primeiras experiências vivenciadas pelas crianças, num sistema organizado, fora do seu contexto família. Estas experiências têm como objetivo principal desenvolver competências e capacidades.

A creche assume um papel muito relevante na sociedade, uma vez que é o suporte fundamental na organização as famílias. Atualmente, a maioria das famílias são compostas por agregados familiares socialmente ativos a exercerem atividade profissional a tempo inteiro, e a creche representa a alternativa de as famílias necessitam para garantir o acompanhamento dos seus filhos.

As crianças ao frequentarem a creche, adquirem mais cedo competências educativas e sociais que contribui para que o seu desenvolvimento acompanhado por técnicos especializados na área da educação lhes permita fazer o trânsito resposta social Pré-escolar dotadas de mais capacidades e aptidões que de outra forma talvez não estivessem tão estimuladas.

Tendo em consideração o quão importante é a creche importa que os eu contexto seja organizado em torno de princípios educativos e pedagógicos que garantam o pleno desenvolvimento das crianças.

Neste âmbito surgem o documento base orientador de todo o trabalho a realizar o plano de atividades pedagógicas. Este pretende ser um documento base de diretrizes para ações pedagógicas a desenvolver com determinado grupo de crianças ao longo do ano letivo, refletindo as orientações educativas e pedagógicas da Instituição.

Pretende ser um instrumento dinâmico onde se encontram registadas as orientações, os objetivos e as metas a cumprir,

Em termos Institucionais apenas se lamenta o reduzido número de crianças a frequentar esta resposta social fruto de uma baixíssima taxa de natalidade, que atualmente é em média 10 crianças. Um pequeno grupo que apesar de tudo exige um quadro técnico e pedagógico, cujos

custos, ainda que comparticipados, face aos rendimentos auferidos, contribui para um panorama económico deficitário.

Objetivos gerais definidos para a creche:

- Promover a integração e adaptação da criança;
- Respeitar a individualidade e o ritmo/evolução de cada criança;
- Criar laços afetivos com a criança, proporcionando-lhe um ambiente calmo, construtivo e seguro;
- Promover a autonomia da criança;
- Promover situações de interação do grupo, favorecendo a sua socialização, o espírito de grupo e o respeito pelo outro;
- Cooperar com as famílias na partilha de cuidados, preocupações e responsabilidades em todo o processo educativo dos seus filhos;
- Fomentar a integração da criança em grupos sociais diversos, complementares da família, tendo em vista o desenvolvimento da sociabilidade;
- Envolver as crianças na participação de atividades e experiências que contribuam para o seu crescimento, satisfazendo as suas necessidades de ordem.

Quadro 2- Principais competências e resultados desejáveis

Principais competências (individuais e de grupo)	Resultados Desejáveis (individuais e de grupo)
Desenvolvimento Motor	Berçário: METAS • Na posição de bruços, levantar a cabeça e o tronco apoiando-se nos antebraços • Brincar com os pés, quando está na posição deitada • Ficar sentada sem apoio • Manter-se de pé com apoio • Alcançar os objetos e colocá-los na boca ou atirá-los para longe, tentando alcançá-los rastejando • Rebolar sobre si • Bater palmas • Agarrar em pequenos objetos fazendo pinça com o polegar e o indicador • Tentar largar as mãos para ganhar equilíbrio • Gatinhar rapidamente • Iniciar a marcha lateral ao apoiar-se a móveis e/ou objetos • Aprender a pôr-se de pé sem apoio • Começa a dar os primeiros passos com apoio • Demonstrar coordenação óculo-manual Grupo 1-2 anos - METAS • Consolidar a aquisição da marcha • Saber transpor obstáculos em vez de contornar • Consolidar a aquisição de corrida e de trepar

[Handwritten signatures and initials]

Desenvolvimento Motor +/- 12 meses +/- 15 meses +/- 18 meses +/- 24 meses +/- 24 meses +/- 30 meses +/- 36 meses	• Agarrar um objeto em pinça • Abrir e fechar caixas • Procurar objetos escondidos • Subir de gatas e descer de costas • Andar para trás • Dançar mexendo o corpo sem sair do lugar • Folhear um livro • Trepar • Arrastar ou puxar um brinquedo • Atirar uma bola • Manter-se algum tempo apenas sob um pé • Enfiar objetos numa ranhura • Enroscar e desenroscar tampas ou brinquedos Grupo 2-3 anos - METAS • Dar um pontapé numa bola • Dobrar uma folha em duas partes • Subir e descer escadas a dois pés com apoio • Caminhar sobre um plano em elevação • Pedalar • Lançar uma bola com intencionalidade • Andar de gatas • Contornar obstáculos na realização de percursos • Saltar a altura de um degrau • Saltar para a frente e para trás a pés juntos • Amassar papel • Introduzir argolas num eixo • Rodar puxadores ou manípulos • Desenroscar parafusos • Desenhar com diferentes materiais • Fazer bolas com plasticina
Linguagem +/- 12 meses +/- 15 meses	Berçário: • Repetir sons e gestos • Conhecer o seu nome, quando se chama pela criança, olhando na direção do som • Reproduzir diferentes entoações quando está feliz e/ou zangada • Repetir conjuntos de duas sílabas: pa-pa; ma-ma; ba-ba; • Compreender pedidos ou ordens simples • Imita sons que conhece de pequenas canções • Faz associação de palavras a objetos e pessoas Grupo 1-2 anos • Aquisição e enriquecimento do vocabulário • Iniciação da construção de frases • Compreender instruções simples (dar objetos, apontar...) • Imitar o som de animais ou transportes • Responder a "dá-me" • Saber pedir "mais" • Dizer, pelo menos, três palavras • Expressar-se com gestos (apontar objetos...) • Sopra • Entrega objetos conhecidos que lhe pedem~ • Identifica uma figura familiar num livro • Aponta partes do corpo em si própria e nos outros

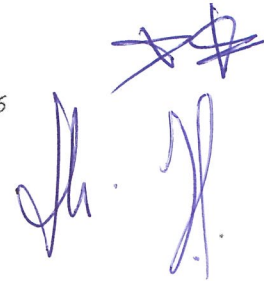
+/- 18 meses +/- 24 meses	• Tem um vocabulário de dez palavras • Diz “não” acompanhando com a cabeça • Realiza três ações • Sabe o nome de três objetos, três animais, três brinquedos • Indica três a cinco imagens num livro • Nomeia ações (“papar”, “ó-ó”...)
Desenvolvimento emocional e social	Berçário: • Distinguir as pessoas estranhas dos pais • Exigir mais atenção por parte do adulto • Procurar os pais sempre que se sente desconfortável • Mostrar agrado e desagrado, rir alto, dar gargalhadas e gritos de prazer • Participar em pequenas brincadeiras com as restantes crianças • Demonstrar felicidade perante situações de afeto por parte das crianças e dos adultos • Emitir sons para explicar o que precisa aos pais/ adultos que a rodeiam
Desenvolvimento emocional e social +/- 12 meses +/- 15 meses +/- 18 meses +/- 24 meses +/- 30 meses	Grupo 1-2 anos • Criar hábitos sociais • Brincar com o outro • Repetir as graças • Imitar o que vê • Dizer “adeus” • Reclamar o que é seu • Distinguir tu e eu • Observar um recém-chegado com interesse • Chorar quando um amigo ou alguém importante se vai embora • Reage quando lhe tiram um brinquedo • Inicia sozinha a sua própria brincadeira • Leva o adulto até aquilo que deseja • Respeitar o outro • Partilhar objetos sem conflito Grupo 2-3 anos • Obedecer aos adultos algumas vezes • Brincar sozinho por alguns momentos • Pedir ajuda para algumas ações • Dizer “por favor” e “obrigado” • Brincar “às escondidas” • Imitar comportamentos dos adultos • Demonstrar sentimentos de afeto, ajuda, alegria...
Desenvolvimento pessoal	Berçário: • Conhecer objetos que lhe são familiares e que usa regularmente • Reconhecer o cheiro dos adultos que a rodeiam • Transmitir o gosto ou desagrado por determinadas situações • Expressar o seu desagrado através de emoções e gestos • Sorrir para a sua imagem no espelho • Explorar as diferentes partes do corpo Grupo 1-2 anos • Comer alimentos moles

+/- 12 meses	• Pegar na colher imitando gestos de comer • Usar a caneca para beber sozinha • Mastigar a comida
+/- 15 meses	• Vestir e despir peças simples • Abrir e fechar um fecho de correr • Diz quando tem xixi ou cócó
+/- 18 meses	• Sentar à mesa • Estar à mesa • Iniciar o controlo dos esfíncteres
+/- 24 meses	• Comer sozinha • Conhecimento do corpo, fazendo enumerações das diferentes partes de si e no outro
+/- 24 meses	Grupo 2-3 anos • Comer sozinho o segundo prato e a sobremesa (c/ ajudas pontuais) • Experimentar novos sabores e texturas dos alimentos • Segurar um copo só com uma mão • Vestir e despir algumas peças de vestuário • Começa a controlar os esfíncteres – diz que quer ir fazer xixi ou cócó • Controlar os esfíncteres durante o dia (não usar fralda, embora com descuidos ocasionais) • Usar o WC (despir a roupa, sentar, puxar o autoclismo e lavar as mãos) • Lavar as mãos sozinha • Ajudar na arrumação da sala
+/- 30 meses	
+/- 36 meses	
Desenvolvimento cognitivo	Berçário: • Explorar o espaço da sala Grupo 1-2 anos: • Colocar um cubo atrás do outro • Retirar uma peça de um encaixe • Agarrar e dar um objeto • Construir uma torre com dois cubos • Encaixar o círculo, triângulo e quadrado separadamente • Fazer garatuja • Emparelha um objeto, escolhendo entre três • Colocar um objeto dentro de uma caixa • Reconhecer um desenho de um cão, carro... • Imitar um traço vertical • Construir uma torre com quatro cubos • Fazer um puzzle com duas peças • Encontrar um objeto escondido Grupo 2-3 anos • Contruir uma ponte com três cubos • Encaixar três peças num tabuleiro • Identificar (ou nomear) três partes do corpo • Identificar quatro a oito objetos familiares • Contruir uma torre com mais de quatro cubos • Distinguir entre grande e pequeno • Imitar um traço vertical e horizontal • Reconhecer duas a quatro cores • Contar por imitação
+/- 12 meses	
+/- 15 meses	
+/- 18 meses	
+/- 24 meses	

+/- 30 meses	• Copiar um círculo • Agrupar objetos segundo um critério • Distinguir conceitos: aberto / fechado – dentro / fora – em cima / em baixo • Entregar objetos um a um • Identifica quatro a oito partes do corpo
+/- 36 meses	
Conceitos de literacia	Berçário/sala de 1-2 anos: • Produzir sons quando reconhece uma imagem • Explorar os livros que encontra na sala • Promover o gosto pelo toque dos livros, com sons e imagens • Mostrar agrado quando lhe contam uma história

Ao longo do ano, serão adotadas algumas estratégias pedagógicas comuns ao berçário e à sala de creche, entre elas:

- **Canções** que promovem a memorização, o desenvolvimento da linguagem, o sentido de ritmo e o gosto pela música;
- **Lengalengas** em que se pode explorar o som e o ritmo, a expressão através da linguagem oral, gestual e corporal;
- **Pintura com dedos, mãos e pés** onde se exploram os diferentes materiais, as diversas cores, formas e texturas, assim como se controla a motricidade fina e se exprime o gosto estético;
- **Jogos** em que se começa a compreender o que são regras e se desenvolve a socialização
- **Modelagem** permite melhorar o controlo da motricidade assim como a capacidade de exploração
- **Rasgagem e colagem** que permitem uma melhor motricidade assim como uma maior autonomia e iniciativa
- **Histórias** promovem a descoberta de si e dos outros, melhorando a linguagem verbal e não verbal, tal como aumentar a imaginação
- **Fantoches** promovem uma maior concentração
- **Brincadeiras livres** promovem a socialização, a autonomia e a liberdade de escol



3.2- Estrutura Residencial para Idosos

Com o envelhecimento progressivo da população e com as mudanças de vidas das gerações mais novas, tem cada vez mais se verificado uma necessidade de recorrer à institucionalização dos idosos. O processo de institucionalização da pessoa idosa é sem dúvida um fator de stress que propicia inúmeras alterações a nível psicossocial, ainda que o ambiente institucional tente oferecer uma base segura e adaptar-se às necessidades físicas e emocionais das pessoas idosas, deixando margem para que esta possa manifestar a sua própria personalidade.

A perda de apoio afetivo e psicossocial que geralmente acompanha a institucionalização do idoso pressupõe um aceleração de todos os processos degenerativos implícitos do envelhecimento e uma diminuição da ligação afetiva e social com o mundo exterior, o que pode levar ao surgimento de sintomas tais como inibição, incapacidade relacional, perturbações ansiosas, sintomas depressivos passando por sentimentos de desespero, frustração, e de perda de interesse.

Na ERPI, pretendemos que o utente seja apoiado de forma a minimizar o impacto da institucionalização, promovendo uma adaptação positiva ao novo contexto de vida. Este momento pressupõe que seja conhecida, o mais profundamente possível, a história de vida pessoal e social do utente, dando feedback posterior à restante equipa sobre os aspetos mais determinantes, possibilitando uma intervenção multidisciplinar, mas focalizada nas características de cada pessoa idosa. Procuramos, sempre valorizar as histórias que os idosos preservam e acreditam com o objetivo que a seu tempo lhes consigam atribuir um significado mais adaptativo e que lhes possibilite ter um final de vida de maior qualidade e com menos sentimentos negativos.

Segundo a Portaria n.º 349/2023, define ERPI como “estabelecimento para alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social e prestação de cuidados adequados e ajustados às necessidades das pessoas idosas e suas famílias.”, que presta um conjunto de serviços e atividades, designadamente_

- Alimentação adequada às necessidades dos residentes, respeitando as prescrições médicas ou de nutricionista da instituição, caso exista;
- Cuidados de higiene pessoal, de conforto e imagem;

- Tratamento de roupa;
- Higiene dos espaços;
- Atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais que visem contribuir para um clima de relacionamento saudável entre os residentes e para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas;
- Apoio no desempenho das atividades da vida diária;
- Cuidados de enfermagem, bem como o acesso a cuidados de saúde;
- Administração de fármacos, quando prescritos.
- Outras atividades culturais, ambientais, sociais, lúdico-recreativas, estimulação sensorial e cognitiva, entre outras, ajustadas ao perfil, capacidades e expectativas dos residentes;
- Atividades ocupacionais e de convívio e lazer a realizar no exterior, respeitando a capacidade e interesses dos residentes;
- Apoio psicossocial, facilitador do equilíbrio e bem-estar.

O Centro Paroquial possui dois equipamentos sociais, um localizado no lugar de Cortes, denominado, Lar de Cortes e outro na sede de freguesia, em Alvares, o Lar de S. Mateus.

Para ambos foram celebrados Acordos de Cooperação com a Segurança Social, sendo que o Lar de Cortes tem acordo para o total das 40 camas que dispõe, já para o Lar de Alvares, foi possível obter apenas Acordo de Cooperação para 32 das 40 camas. Deste modo está a ser efetuada a gestão privada das restantes 8 camas.

Ao abrigo dos respetivos Acordos de Cooperação cada equipamento social disponibiliza 4 camas, no total de 8 camas, para vagas reservadas da Segurança Social.

Caracterizando de forma breve os clientes de ambas as estruturas, pode dizer-se que as relevâncias são similares. Em ambas as ERPI, predomina o sexo feminino. A média de idades é muito elevada, Lar de Cortes é de 90,3 e Lar São Mateus 87,3.

No gráfico abaixo indicado apresentamos a faixa etária dos idosos nas ERPI, predominando a faixa etária dos maiores de 85 anos.

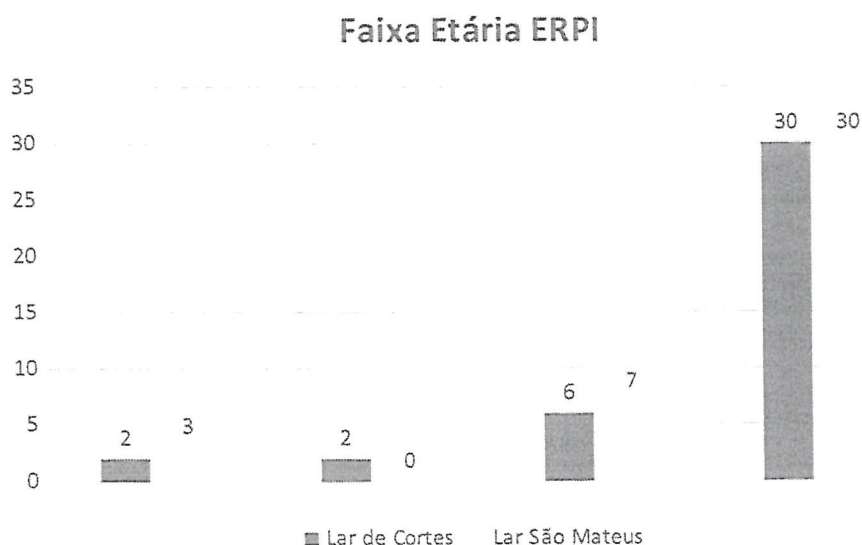


Gráfico - Faixa Etária utentes de ERPI

Devido à idade muito avançada, os idosos apresentam vários problemas de saúde como problemas cardiovasculares, doenças do foro psiquiátrico, doenças oncológicas, diabetes, entre outros. Verifica-se, também, um elevado número de idosos em situação de dependência total e/ou parcial, implicando um acréscimo de cuidados prestados pelos colaboradores da Instituição, nalguns casos, mesmo de cuidados especializados.

A resposta social ERPI, tem vindo a ser cada vez mais relegado para último recurso, pois é economicamente mais onerosa, face às parcas pensões dos clientes e respetivos agregados familiares.

Apesar de a Instituição manter o custo das suas vagas privadas abaixo do custo de referência indicado pela Segurança Social para esta valência, mesmo a adesão a vagas comparticipadas faz-se com muitas reservas, por parte das famílias, que ao verem acrescidos os custos extra dos seus familiares, optam, muitas vezes, por adiar a sua integração nesta resposta social, fazendo chegar os seus familiares muitas vezes já completamente dependentes.

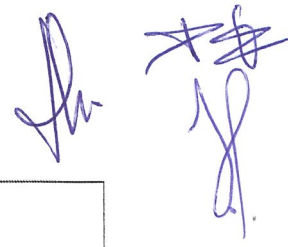
Ao longo de 2026, iremos manter os procedimentos já implementados em anos anteriores, nomeadamente iremos continuar a avaliar e a desenvolver o Plano de Cuidados Individuais dos idosos. Estes documentos serão alvo das reavaliações periódicas, de acordo com as normas e critérios dos sistemas da qualidade.



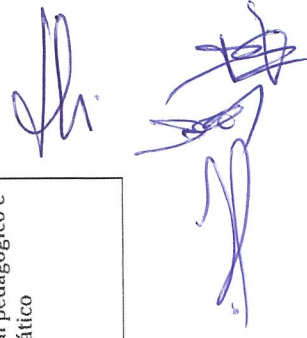
Pretendemos, informatizar os processos sociais e de saúde, através do programa informático MySenior. Este programa é uma aplicação que permite às equipas de profissionais das Instituições, equipa técnica e ajudantes de ação direta a ter um acesso rápido e intuitivo aos registos diários das atividades dos utentes, estejam eles em contexto de lar e serviço de apoio domiciliário.

ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO EM ERPI

Atividade	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Coordenação e Ação social					
Coordenação do serviço	▪ Planejar, coordenar, supervisionar e avaliar o funcionamento da ERPI ▪ Articular com a Direção ▪ Articular com o CDSS DE Coimbra ▪ Melhorar a qualidade e a eficiência dos serviços, ▪ Coordenar e supervisionar o funcionamento do Lar	▪ Elaboração de documentação inerente ao serviço/função ▪ Elaboração de relatórios ▪ Enviar os mapas de frequência ▪ Atendimentos/ contactos ▪ Reuniões periódicas. ▪ Monitorização das caixas de reclamações, sugestões e elogio ▪ Implementar o regulamento geral da proteção de dados	Ao longo do ano	Diretora Técnica	▪ Viaturas ▪ Equipamento informático ▪ Documentação ▪ Material pedagógico
▪ Admissão de Utentes ▪ Acolhimento dos utentes	▪ Promover a integração dos idosos, minimizando o impacto da institucionalização	▪ Inscrição de utentes; ▪ Realizar o acolhimento dos utentes e o programa de acolhimento ▪ Elaborar relatórios sociais ▪ Elaborar e atualizar sempre que necessários os contratos de prestação de serviços	Ao longo do ano	Equipa Técnica	▪ Material pedagógico e informático
Garantir a prestação de serviços centrados na pessoa idosa	▪ Promover a qualidade de vida dos utentes ▪ Garantir a prestação e melhoria contínua dos serviços, por ex. limpeza, cozinha, lavandaria e transportes ▪ Zelar pela satisfação das necessidades e expectativas do utente	▪ Garantir o Cumprimento do PIC ▪ Monitorização dos objetivos ▪ Avaliação e revisão dos cuidados prestados aos idosos ▪ Supervisionar a prestação de cuidados	Ao longo do ano	Todos os colaboradores	▪ A definir
Atendimento a utentes e familiares	▪ Avaliar as situações socioeconómicas e familiares ▪ Informar sobre serviços e outros apoios ▪ Acompanhar as famílias	▪ Realização de reuniões ▪ Acompanhamento das situações ▪ Encaminhamento para outros serviços	Ao longo do ano	Diretora técnica	▪ Material pedagógico e informático
Apoio Psicossocial	▪ Promover a saúde mental e bem-estar dos idosos ▪ Estimular o diálogo, partilha de vivência e sentimentos	▪ Acompanhamento individual e familiar, através de reuniões ou visitas	Ao longo do ano	Diretora técnica	▪ Material pedagógico e informático

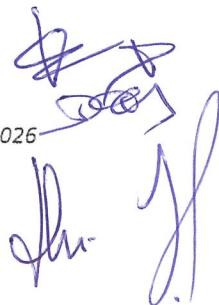


Atividade	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Apoio Psicológica	- Promover a saúde mental, o envelhecimento ativo e o bem-estar psicológico - Estimular o diálogo, partilha de vivência e sentimentos - Desmistificar mitos sobre a velhice e o envelhecimento, promovendo uma visão positiva - Realizar avaliações psicológicas - Programar em colaboração com a animadora atividades que promovam o bem-estar dos idosos	Acompanhamento individual e familiar, através de reuniões ou visitas	Ao longo do ano	Psicóloga	Material pedagógico e informático
Gestão de conflitos	- Melhorar a qualidade de vida dos utentes - Promover a relação interpessoal dos utentes, utentes- colaboradores	Intervir em situações de conflito	Ao longo do ano	Diretora técnica	A definir
Animação e socialização	- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. - Incentivar a participação em atividades de animação e lazer - Organizar atividades lúdicas que permitam o convívio e o bem-estar	- Realização de convívios e festas - Programação de atividades socio recreativas	Ao longo do ano	Animadora e Técnica e equipa de SAD	Materiais a definir consoante a atividade promovida
Reuniões com o pessoal	- Organização e avaliação de Serviços; - Avaliação de Necessidades - Sensibilização para determinada problemáticas	Plano de reunião e elaboração de relatórios	Trimestral	Todos os colaboradores	Material pedagógico e informático
Avaliação das necessidades de formação	Conhecer as reais necessidades onde é preciso apostar	- Reuniões com os colaboradores - Reuniões com utentes	Anual	Todos os colaboradores	Inquéritos
Reuniões de Direção	- Informação sobre o desenvolvimento da valência - Apresentação de propostas de melhoria - Sensibilizar para a problemática	Reunião com a responsável do serviço	Mensal	Direção Diretora Técnica	Material pedagógico
Organização e atualização dos processos	- Elaboração do PCI e promover condições para garantir o seu cumprimento - Apoiar o utente no desenvolvimento das AVD's - Criação de um projeto de vida	- Preenchimento anual do PCI - Levantamento de sugestões, necessidades e expectativas dos utentes - Definir ações e objetivos concretizáveis	Anual	Diretora técnica	Material pedagógico e informático



Atividade	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Utentes de e famílias	Material pedagógico e informático
Avaliação de satisfação dos utentes	- Melhorar o serviço prestado - Procurar a melhoria da satisfação dos utentes e responsáveis	- Observação direta - Inquéritos	Anual		
Promoção da saúde e prevenção da doença					
Acompanhamento médico	Contribuir para o bem-estar em termos de saúde dos utentes	- Consultas médica realizadas 1 vez por semana para Instituição - Acompanhamento a consultas e exames marcados - Encaminhamento sempre que necessários para serviços médicos - Gestão, controlo e administração da medicação - Avaliação dos sinais vitais (glicémia, tensão arterial) - Realização de tratamentos de enfermagem, - Atualização do plano de cuidados - Vigilância do estado geral do utente - Avaliação do risco de queda - Prevenir úlceras de pressão - Adequar a dieta do utente ao seu estado clínico. - Esclarecimento de dúvidas aos utentes e familiares - Incentivar/motivar autonomia do utente - Agendamento e preparação para consultas médicas - Encaminhamento para consultas e hospitais	Ao longo do ano	- Médico - Enfermeiros, - Ajudante ação médica	- Material pedagógico e informático - Viatura para transporte dos utentes
Cuidados de enfermagem	- Contribuir para o melhorar o bem-estar em termos de saúde dos utentes - Melhorar a qualidade de vida e promover a autonomia - Fomentar a comunicação entre colaboradores e família		Ao longo do ano	Enfermeiros auxiliares de ação médica e ajudante ação direta	Material necessário à prática da enfermagem





3.3- Serviço de Apoio Domiciliário

O SAD apresenta-se assim, como uma resposta social de proximidade, com o objetivo de proporcionar o bem-estar e o desenvolvimento individual do idoso, designadamente no que diz respeito à sua autonomia e funcionalidade, através de uma intervenção individualizada e personalizada, sendo esta realizada no próprio domicílio, evitando assim a rutura com o meio familiar e/ou social. O SAD confere, portanto, um maior respeito pela dignidade das pessoas idosas e pode significar, para muitas delas, a solução no combate às situações de isolamento e solidão.

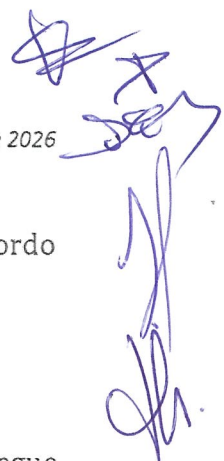
A atuação da equipa de profissionais, de uma forma geral, deve conseguir proporcionar ao idoso, bem-estar físico, psíquico e social, assim como uma maior autonomia e independência.

O SAD é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados e serviços a famílias e ou pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito.

O Serviço de Apoio Domiciliário tem como objetivos fundamentais:

- a) Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- b) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- c) Contribuir para a permanência dos clientes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- d) Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia;
- e) Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades dos clientes, sendo estes objetos de contratualização;
- f) Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- g) Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores.

Com o propósito da concretização efetiva dos objetivos, o SAD dispõe de um conjunto de serviços diversificados e adequados às necessidades biopsicossociais dos clientes.



- Cuidados de Higiene e Conforto Pessoal, com a periodicidade semanal de acordo com as necessidades do cliente.
- Higiene habitacional
- Fornecimento e apoio nas refeições
- Tratamento de Roupa (nas instalações da Instituição) e seguidamente entregue no domicílio.
- Atividades de Animação e Socialização aquisição de bens e géneros alimentícios.

É nosso entendimento, atendendo às patologias, e graus de dependência apresentados pelos nossos utentes de SAD, que seria de todo interesse para o seu bem-estar e natureza da especificidade dos cuidados de que necessitam, investir mais na especialização dos colaboradores desta resposta social, quer em termos operacionais, quer de entendimento das novas realidades sanitárias, demenciais e psiquiátricas.

Atualmente integram os Serviços de Apoio Domiciliário, 20 utentes, tendo ocorrido uma diminuição significativa no último ano. A média de idade, nesta resposta social é de 80 anos destacando-se apenas duas mulheres e um homem, com menos de 65 anos de idade, que frequentam esta resposta social por motivos associados a patologias, incapacitantes, do foro psiquiátrico.

É nosso entendimento, atendendo às patologias, e graus de dependência apresentados pelos nossos utentes de SAD, que seria de todo interesse para o seu bem-estar e natureza da especificidade dos cuidados de que necessitam, investir mais na especialização dos colaboradores desta resposta social, quer em termos operacionais, quer de entendimento das novas realidades sanitárias, demenciais e psiquiátricas.

ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO EM SAD

ACTIVIDADE	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Coordenação do serviço	- Planear, coordenar, supervisionar e avaliar o funcionamento da ERPI - Articular com a Direção - Articular com o CDSS DE Coimbra - Melhorar a qualidade e a eficiência dos serviços, - Coordenar e supervisionar o funcionamento do Lar - Contribuir para a qualidade de vida dos Utentes; - Garantir a prestação de serviços em SAD - Colmatar as necessidades que os utentes ou os seus familiares não conseguem assegurar	- Elaboração de documentação inerente ao serviço/função - Elaboração de relatórios - Enviar os mapas de frequência - Atendimentos/ contactos - Reuniões periódicas. - Implementar o regulamento geral da Proteção de dados	Ao longo do ano	Diretora Técnica	- Viaturas - Equipamento informático - Documentação
Garantir a prestação de serviços centrados na pessoa idosa	- Contribuir para a qualidade de vida dos Utentes; - Garantir a prestação de serviços em SAD - Colmatar as necessidades que os utentes ou os seus familiares não conseguem assegurar	- Registos dos serviços prestados na resposta social - Garantir o Cumprimento do PIC - Monitorização dos objetivos - Avaliação e revisão dos cuidados s prestados aos idosos	Ao longo do ano	Diretora Técnica e equipa de SAD	- Viatura - Material necessário à prestação dos cuidados
Atendimento a utentes e familiares	- Avaliar as situações - Informar sobre serviços e outros apoios - Acompanhar as famílias	- Realização de reuniões - Acompanhamento das situações - Encaminhamento para outros serviços	Ao longo do ano	Diretora técnica	Gabinete ou carilha da Instituição para realizar visitas domiciliárias
Apoio Psicossocial	Promover a saúde mental e bem-estar psicológico	Acompanhamento individual e familiar, através de reuniões ou visitas	Ao longo do ano	Diretora técnica	- Sala de reuniões ou viatura para realizar as visitas - Material pedagógico e informático
Animação e Socialização	- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. - Incentivar a participação em atividades de animação e lazer -Organizar atividades lúdicas que permitam o convívio e o bem-estar	- Realização de convívios e festas - Programação de atividades socio-creativas - Auxílio na realização de tarefas do quotidiano: apoio nas compras; acompanhamento a entidades.	Ao longo do ano	Animadora e equipa de SAD	- Viatura - Materiais a definir consoante a atividade promovida
Reuniões com o pessoal do SAD	- Organização e avaliação de Serviços; - Avaliação de Necessidades - Sensibilização para determinada problemática	Plano de reunião e elaboração de relatórios	Trimestral	Diretora e pessoal afetado ao SAD	Material pedagógico e informático

ACTIVIDADE	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Avaliação das necessidades de formação	Conhecer as reais necessidades onde é preciso apostar	- Reuniões com os colaboradores - Reuniões com utentes	Anual	Pessoal afeto ao SAD	Questionário
Reuniões de Direção	- Informação sobre o desenvolvimento da valência - Apresentação de propostas de melhoria - Sensibilizar para a problemática	Reunião com a responsável do serviço	Mensal	Direção Diretora Técnica	Sala de reuniões
Organização e atualização dos processos	- Elaboração do PCI - Apoiar o utente no desenvolvimento das AVD's - Criação de um projeto de vida	- Preenchimento anual do PCI - Levantamento de sugestões, necessidades e expectativas dos utentes - Definir ações e objetivos concretizáveis - Monitorização e avaliação dos planos	Anual	Diretora técnica	Material pedagógico e informático
Avaliação de satisfação dos utentes	- Melhorar o serviço prestado - Procurar a melhoria da satisfação dos utentes e responsáveis	- Observação direta - Inquéritos	Anual	Utentes de SAD e famílias	Questionários





4- PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL ERPI E SAD

O plano de atividades é um instrumento orientador da atuação junto dos utentes, procurando promover o envelhecimento ativo e de qualidade de vida, prevenindo e retardando das dificuldades características desta faixa etária, bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social dos idosos.

No planeamento e organização das atividades, procurou-se ir ao encontro das expectativas, gostos e interesses dos clientes, numa tentativa de envolvimento ativo e de promoção do *empowerment*. Procurou-se, ainda que, este seja um plano heterogéneo e adequado às necessidades dos idosos, contemplando atividades de lazer, culturais e desportivas.

A animação do idoso deve em primeiro lugar, respeitar o indivíduo, os seus direitos, as suas escolhas, privacidade, participação, o seu tempo e personalidade. Só assim, o idoso poderá sentir-se integrado na Instituição que o acolhe e assim conseguir ser um agente ativo e participativo dentro e fora da Instituição. Procuramos sempre valorizar as histórias que os idosos preservam e acreditam com o objetivo de a seu tempo lhes consigam atribuir um significado mais adaptativo e que lhes possibilite ter um final de vida de maior qualidade e com menos sentimentos negativos.

Algumas das atividades dos planos anteriores, mantêm-se uma vez que têm dado bons resultados e que os utentes se mostram interessados em continuar, pois os seus efeitos são benéficos. Por outro lado, pretendemos desenvolver outras atividades que promovam o convívio e o bem-estar físico e psíquico e social dos idosos.

A avaliação é efetuada no final de cada ano através da elaboração do relatório anual de atividades, com o recurso à análise dos dados recolhidos no mapa de presenças, avaliação individual, dos registos semanais de atividades e observação direta nas atividades.

O plano de atividades para 2026 pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência. Assim sendo, neste plano serão apresentados diversos ateliers, atividades inter-geracionais, esperando-se uma melhoria do grau de satisfação, partilha de conhecimentos, aumento da confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e autonomia.

PLANO DE ATIVIDADE SOCIOCULTURAL DE ERPI E SAD

Ateliers	Atividades	Objetivos	Periodicidade	Indicadores/ Avaliação	Recursos		Destinatários
					Humanos	Materiais	
Atividades de estimulação cognitiva/sensorial	- Jogos de memória; - Jogo de diferenças; - Palavras cruzadas e sopa de letras; - Escrita/leitura; - Identificar sons/ cheiros/ texturas; - Jogos de mesa/ tradicionais - Identificar seqüências de imagens; - Cartas/ dominó	- Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio, retardando a perda de memória. - Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual - Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio, bem como a inclusão social - Incentivar a participação e a estimulação das capacidades dos idosos;	Semanal	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes - Observação direta	Animadora	Papel, caneta, jogos, telas, tintas, feltro, materiais recicláveis, pinces, lápis.	Lar e SAD
Atividades psicomotoras	- Aulas de educação física; - Exercícios físicos personalizados a cada idoso; - Jogos didáticos/ tradicionais - Caminhadas/passeios	- Exercícios de mobilização individuais, contribuindo para aumentar a autonomia e o bem-estar dos idosos; - Exercitar a função cardiovascular e respiratória;	Semanal	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes - Observação direta	- Animadora - Professor de Educação Física	Bolas, arcos	Lar e SAD
Dinâmicas de grupo	- Recordar músicas, quadras, tradições e costumes; - Conversas/ comentários de leituras de jornais; - Momentos de estética/ beleza - Conversas informais; - Cantares de músicas tradicionais	- Permitir a partilha das suas emoções e sentimentos - Estimular a comunicação verbal e a interação com os outros - Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio, bem como a inclusão social - Proporcionar momentos de lazer; descontração e convívio. - Valorizar o papel do utente na Instituição	Mensal	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes - Observação direta	- Animadora; - Ajud. Ação Direta - Aux. serviços gerais	A definir consoante a atividade	Lar e SAD
Atividades culturais	- Visita a exposições/ museus/ igreja/ biblioteca/ intercâmbio entre IPSS's; - Assistir a eucaristias (presencial ou na televisão); - Rezar o terço	- Promover que os idosos possam expressar/ vivenciar a sua cultura e religião - Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio, da educação, família e da nossa história e tradições, bem como a inclusão social.	Mensal	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes - Observação direta	- Animadora; - Ajud. Ação Direta - Aux. serviços gerais	A definir consoante a atividade	Lar e SAD

Ateliers	Atividades	Objetivos	Periodicidade	Indicadores/ Avaliação	Recursos		Destinatários
					Humanos	Materiais	
Comemoração dos Aniversários	Festejar os aniversários dos utentes	- Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio, bem como a inclusão social - Preservar a identidade dos idosos	Mensal	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes - Observação direta	Todos os colaboradores	Bolo, velas	Lar e SAD
Atelier de culinária	Confeção de receitas	- Partilhar conhecimentos de receitas - Estimular a participação - Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual	Mensal	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes - Observação direta	- Animador, - Cozinheira - Ajudante de cozinha	Alimentos, toa-lhas, aventais	Lar e SAD
Visionamento de filmes	Visualização de filmes antigos	- Estimular a capacidade de atenção e debate - Recordar momentos antigos - Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual	Mensal	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes - Observação direta	- Animadora - Ajud Acção Di-recta	Filme, televisão, videoprojector	Lar e SAD
Hora do conto	Hora do conto	- Partilhar experiências - Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio, bem como a inclusão social	Mensal	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes - Observação direta	Biblioteca da Câmara Municipal de Góis	Livros	Lar e SAD
Biblioteca itinerante	- Ida à biblioteca itinerante - Hora do Conto	- Promover a escuta ativa e partilha de história e recordações - Promover experiências diferentes	Mensal	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes - Observação direta	- Animadora - Biblioteca itinerante da ADFP	Livros	Lar e SAD
Caminhadas	Realização de caminhadas	- Promover a saúde e o bem-estar - Promover o convívio social e reforço de laços afetivos - Transformar o tempo de ócio em lazer	Mensal	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes - Observação direta	Animadora	Não aplicável	Lar e SAD

PLANIFICAÇÃO DE ATIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS 2026

Mês	Atividade	Objetivos	Indicadores/ Avaliação	Recursos		Destinatários
				Humanos	Materiais	
JANEIRO	Dias dos Reis ▪ "Vamos cantar as Jancieiras"	▪ Reviver tradições; ▪ Proporcionar momentos de diversão e descontração ▪ Promover o convívio entre utentes, funcionárias da Instituição e restante comunidade	▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes; ▪ Observação direta	Todos os colaboradores	A definir	Lar
	Dia da Saudade- 30 de janeiro	▪ Expressar emoções e sentimentos ▪ Promover a participação dos idosos;	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes; ▪ Observação direta	Animadora	A definir	Lar
FEVEREIRO	• Dia de São Valentim	• Fortalecer laços afetivos, dar e receber afetos • Valorizar a amizade • Promover o convívio	• Nº de participantes • • Grau de satisfação dos utentes • Observação direta	Animadora	A definir	Lar
	• Dia Mundial da Rádio - 13 fevereiro	• Fortalecer laços afetivos, dar e receber afetos • Valorizar a amizade • Promover o convívio	• Nº de participantes • • Grau de satisfação dos utentes • Observação direta	Animadora	A definir	Lar
MARÇO	Festa de Carnaval Preparativos para a festa de carnaval a realizar na Instituição	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Incrementar a participação ativa dos idosos.	• Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes • Observação direta	Todos os colaboradores	Roupas e tecidos velhos; pinturas; materiais que possam ser recicláveis	Lar e SAD
MARÇO	Dia internacional da Mulher	Promover momento de convívio; Inculcar valores de igualdade de género, valorizando o papel da mulher na sociedade; Refletir sobre o papel da mulher na atualidade em comparação há cerca de 50 anos; Promover a interação e coesão grupal	Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes Observação direta	Psicóloga/ Animadora	A definir	Lar

Mês	Atividade	Objetivos	Indicadores/ Avaliação	Recursos		Destinatários
				Humanos	Materiais	
ABRIL	▪ Dia do Jornalismo - 6 de abril	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Lar	A definir	Lar
	▪ Dia Mundial da Saúde- 7 de abril	▪ Promover bem-estar dos clientes, ▪ Prevenir doenças cardiovasculares, entre outras. ▪ Alertar os idosos para a prática de saúde e bem-estar, bem com hábitos de vida saudáveis na prevenção de doenças.	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Animadora Enfermeiro Aux Ação Direta	A definir	Lar
	▪ Atividade alusivas à Páscoa	▪ Motivar os idosos a fazerem parte integrante da vida ativa da Instituição no seu dia-a-dia; ▪ Estimular a motricidade.	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Animadora Aux Ação Direta	Material para os trabalhos manuais	Lar
	▪ Dia Mundial do Livro - 23 de abril	▪ Motivar os idosos a fazerem parte integrante da vida ativa da Instituição no seu dia-a-dia; ▪ Estimular a motricidade.	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Animadora Aux Ação Direta	A definir	Lar
MAIO	▪ Comemoração do Dia 25 de Abril Atividade "O antes e o depois do 25 de Abril"	▪ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; ▪ Partilha de experiências entre idosos sobre "Como era a vida antes do 25 de Abril"	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Todos os colaboradores	Papel, caneta,	Lar
	▪ Dia da espiga- 21 de maio Passeio pelo campo e realização de um arranjo de flores	▪ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Animadora	Não aplicável	Lar



Mês	Atividade	Objetivos	Indicadores/ Avaliação	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Destinatários
JUNHO	• Dia Mundial do Ambiente - 5 de junho • Trabalho realizado com materiais recicláveis	▪ Realizar trabalhos manuais com desperdícios ▪ Desenvolver a sensibilidade estética e criativa utilizando matérias recicladas	▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Animadora	Materiais recicláveis	Lar
	• Arraial dos Santos Populares e jogos tradicionais	▪ Proporcionar à população idosa das várias valências atividades ocupacionais, lúdicas, recreativas e culturais; ▪ Promover o convívio e o bem-estar; ▪ Promover o conhecimento da cultura e das tradições.	▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Todos os colaboradores	Alimentação	Lar e SAD
JULHO	• Dia Mundial do chocolate • Confeção de um bolo de chocolate	▪ Partilhar conhecimentos de receitas ▪ Estimular a participação ▪ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual	▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Animadora	Produtos para confeção do bolo	Lar
	• Dias dos Avós - 26 de julho	▪ Estreitar laços entre avós e netos; ▪ Promover um dia diferente: Sensibilizar para a importância das relações familiares e dos mais idosos.	▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Animadora	A definir	Lar
	• Dia Internacional do amigo - 30 de julho • Realizar uma lembrança e trocar com os amigos	▪ Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia; ▪ Relembrar de uma maneira diferente, as atividades e os passeios que se foram realizando até à data	▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Animadora Ajud Ax. Direta	A definir	Lar
AGOSTO	• Dia do gato - 8 de agosto	▪ Sensibilizar para a importância dos animais de estimação ▪ Fomentar a autoestima;	▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes; ▪ Observação direta	Todos os colaboradores	A definir	Lar



	● Dia Mundial da Fotografia - 19 de agosto ● Realização de uma sessão fotográfica e exposição	■ Reforçar nos idosos o gosto pela fotografia; ■ Fomentar a autoestima; ■ Dar visibilidade ao trabalho desenvolvido pela Instituição	■ Nº de participantes ■ Grau de satisfação dos utentes; ■ Observação direta	Todos os colaboradores	Máquina fotográfica	Lar
Mês	● Atividade	■ Objetivos	■ Indicadores/ Avaliação	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Destinatários
SETEMBRO	■ Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer- 21 de setembro	■ Fornecer informações sobre o tema Promover a Saúde ■ Fomentar e discutir ideias e opiniões ■ Desmistificar preconceitos	■ Nº de participantes ■ Grau de satisfação dos utentes ■ Observação direta	Psicóloga/ Animadora	A definir	Lar
OUTUBRO	■ Dia Mundial da Música - 1 de outubro	● Fortalecer laços afetivos, dar e receber afetos ● Valorizar a amizade ● Promover o convívio	● Nº de participantes ● Grau de satisfação dos utentes ● Observação direta	Animadora	A definir	Lar
	■ Dia Internacional do Idoso - Atividade intergeracional	■ Proporcionar à população idosa várias atividades ocupacionais, lúdicas, recreativas e culturais; ■ Motivar os idosos a fazerem parte integrante da vida ativa da Instituição no seu dia-a-dia; ■ Incentivar familiares e amigos para o voluntariado e participação nas ações realizadas pela Instituição.	■ Nº de participantes ■ Grau de satisfação dos utentes ■ Observação direta	Todos os colaboradores	Alimentação e transporte	Lar e SAD
	■ Dia Mundial da Saúde Mental - 10 de outubro	■ Promover a educação e a consciencialização para a importância da saúde mental	■ Nº de participantes	Psicóloga	A definir	Colaboradores, lar e SAD
	■ Aparições de Fátima- 13 de outubro - Visualização em direto das comemorações da aparição de Fátima	■ Relembrar hábitos, costumes ■ Fomentar a prática religiosa	■ Nº de participantes ■ Grau de satisfação dos utentes ■ Observação direta	Animadora	Televisão	Lar

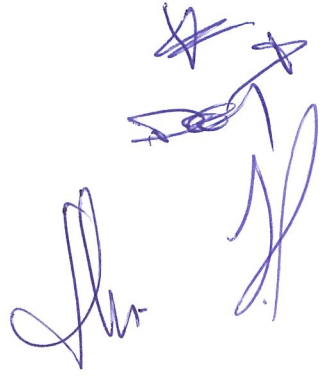


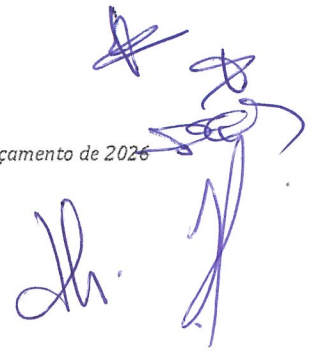
	▪ Dia da Alimentação – 16 de outubro - Sobremesa saudável	▪ Conscientizar os idosos para estilos de vida saudáveis ▪ Explicar aos idosos e crianças, a importância da alimentação para doenças como: diabetes, colesterol, AVC, entre outros. ▪ Refletir e as alterações nos hábitos alimentares;	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Animadora	Produtos para confecção da sobremesa	Lar
Mês	• Atividade	▪ Objetivos	Indicadores/ Avaliação	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Destinatários
NOVEMBRO	▪ Dia Mundial do Cinema	▪ Estimular a capacidade de atenção e debate ▪ Recordar momentos antigos ▪ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier; ▪ Observação direta	Animadora	Televisor, computador	Lar
	▪ Dia de São Martinho ▪ Magusto intergeracional	▪ Proporcionar momentos de partilha de saberes, divulgação e descontração ▪ Reviver tradições;	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Todos os colaboradores	Castanhas, jerga, sumos	Lar e SAD
	▪ Dia dos Direitos Humanos – 10 de dezembro ▪ “A importância dos Direitos Humanos” - elaboração de painel	▪ Criar momentos de aprendizagem e reflexão sobre os direitos humanos ▪ Promover a participação ativa dos idosos	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier; ▪ Observação direta	Animadora	Caneta, papel,	Lar
DEZEMBRO	▪ Preparação da Festa de Natal e decoração dos espaços	▪ Promover atividades de valorização pessoal e autoestima; ▪ Desenvolver as relações interpessoais e sentimentos de utilidade; ▪ Vivenciar o espírito natalício ▪ Sensibilizar para os conceitos inerentes a esta época- partilha e solidariedade	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta	Todos os colaboradores	Decoração de Natal e material para realização de trabalhos alusivos a esta quadra	Lar
	▪ Festa de Natal	▪ Permitir o convívio entre os utentes, funcionários e Direção da Instituição; ▪ Proporcionar um dia diferente na Instituição, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar dos utentes.	▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier; ▪ Observação direta	Todos os colaboradores	Alimentação, transporte para utentes de SAD	Lar e SAD



A execução das atividades propostas poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar a seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade.

O plano de atividades para o ano de 2026 é um resumo sintético das dinamizações que irão ser realizadas entre janeiro e dezembro, sendo depois re-alizada uma programação mensal e semana.





CONTA DE EXPLORAÇÃO PROVISIONAL

a. INTRODUÇÃO

Conforme o determinado nos Estatutos do Centro de Alvares e nas obrigações que temos perante a Segurança Social, esta Direção elaborou a seguinte proposta de orçamento para o exercício económico de 2026 para discussão e votação.

b. PRESSUPOSTOS GERAIS

A Conta de Exploração Provisional, apresentada teve em consideração métodos estatísticos, medidas e ações a desenvolver e realidades em concreto.

Foi ainda considerada a conjuntura económica do país, e em particular a do sector social.

Assim, passamos a apresentar este documento, com explicações de algumas rubricas que nos merecem destaque.

Prevê-se um Resultado Líquido positivo para o ano de 2026 no valor de 18.122,18€.

c. RENDIMENTOS E GANHOS

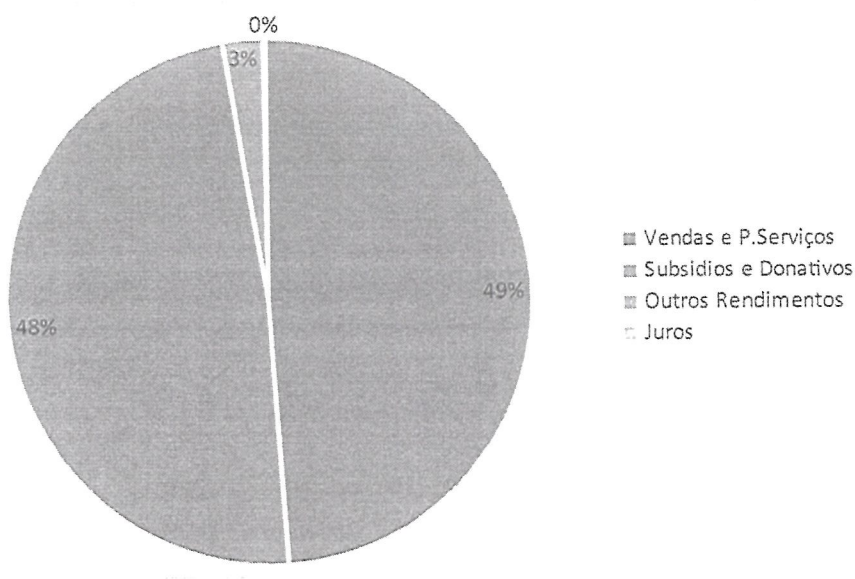
O total de Rendimentos e Ganhos previstos para o ano de 2026 ascende a 1.720.937,21€, sendo que algumas rubricas se destacam.

Na rubrica de Vendas e Prestação de Serviços, estima-se que a Instituição receba cerca de 841.981,71€, representando 49% do total dos Rendimentos e Ganhos. Pela sua importância segue-se a rubrica de Subsídios do Estado e outros entes públicos e Donativos, onde se estima arrecadar 832.936,79€, que representam 48%.

Segue-se gráfico exemplificativo.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Vendas e P.Serviços	841 981,71	49%
Subsidios e Donativos	832 936,79	48%
Outros Rendimentos	43 129,12	3%
Juros	2 889,59	0%
TOTAL	1 720 937,21	100%



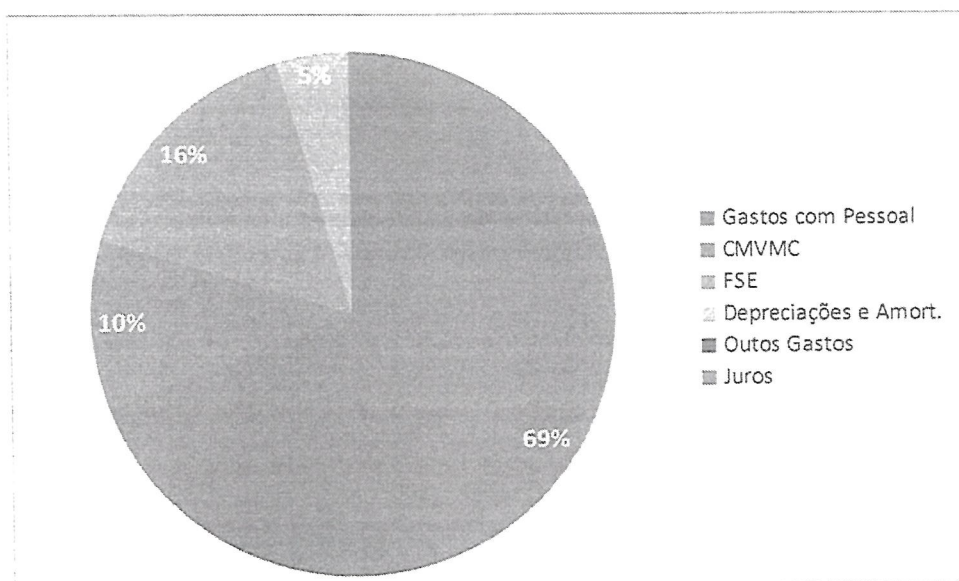
d. GASTOS E PERDAS

Do total de Gastos e Perdas orçamentados que ascendem a 1.702.815,03€, 69% são gastos com o Pessoal com 1.178.115,03€; 16% são custos com Fornecimentos e Serviços Externos (honorários, água, luz, gás e outros), ou seja, custos inerentes ao funcionamento da atividade corrente da Instituição.

Segue-se gráfico exemplificativo.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Gastos com Pessoal	1 178 115,03	69%
CMVMC	176 033,93	10%
FSE	270 727,23	16%
Depreciações e Amort.	77 608,20	5%
Outros Gastos	330,64	0%
Juros	0,00	0%
TOTAL	1 702 815,03	100%



Handwritten signatures in blue ink, including a large signature on the right and a smaller one on the left.

ANEXOS



CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL E ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS	
☒ 1.º Orçamento anual	ANO 2026
☐ Revisão Orçamental	NISS 20004603749

DADOS INSTITUIÇÃO

Nome	Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alvares	NIPC	501 234 020
Natureza Jurídica	Associação – IPSS	Telefone	235 581 600
		Fax	
Morada Sede	Alvares 3330-000 Alvares		
Email	direcao.cpssalvares@gmail.com		

Identificação do Equipamento	Resposta Social	N.º Utentes Previsto
Centro Paroq. de Solid. Social de Alvares	Lar de Cortes	40
Centro Paroq. de Solid. Social de Alvares	Lar de Alvares	40
Centro Paroq. de Solid. Social de Alvares	Creche	10
Centro Paroq. de Solid. Social de Alvares	SAD	40

DADOS TOC

Nome	João dos Santos Alves	NIF	174 164 149
Email	joaoalves.contabilidades@gmail.com	Telefone	235 594 822
		N.º Membro	17 609

MÊS BALANCETE REFERÊNCIA:

9

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

CÓDIGO DAS CONTAS	DESIGNAÇÃO	ANO N-1		CORRECÇÕES POR REDUÇÕES/ AUMENTOS ACTIVIDADE OU OUTROS ÍNDICES DE ACTUALIZAÇÕES	ORÇAMENTO ANO 2026
		VALORES ACTUALIZADOS MÊS Setembro	ANUALIZAÇÃO VALORES		
		(1)	(2) = (1) / N.º Meses x 12)		
71	Vendas	0,00	0,00	0,00	0,00
72	Prestações de Serviços	619 104,20	825 472,27	16 509,45	841 981,71
721	Prestação de Serviços	614 879,70	819 839,60	16 396,79	836 236,39
722/728	Outros Serviços	4 224,50	5 632,67	112,65	5 745,32
73	Variação nos Inventários de Produção	0,00	0,00	0,00	0,00
74	Trabalhos para a própria entidade	0,00	0,00	0,00	0,00
75	Subsídios, doações e legados à exploração	624 702,59	832 936,79	0,00	832 936,79
751	Subsídios do Estado e outros entes públicos	605 325,39	807 100,52	0,00	807 100,52
7511	ISS, IP - Centro Distrital	605 325,39	807 100,52	0,00	807 100,52
7512	Outras Entidades Públicas	0,00	0,00	0,00	0,00
752	Subsídios de outras entidades	12 000,00	16 000,00	0,00	16 000,00
753	Doações e heranças	7 377,20	9 836,27	0,00	9 836,27
758	De Outras Entidades	0,00	0,00	0,00	0,00
76	Reversões	0,00	0,00	0,00	0,00
761	De Depreciações e Amortizações	0,00	0,00	0,00	0,00
762	De perdas por imparidade	0,00	0,00	0,00	0,00
763	De Provisões	0,00	0,00	0,00	0,00
77	Ganhos por aumentos de justo valor	0,00	0,00	0,00	0,00
78	Outros Rendimentos e Ganhos	31 712,59	50 580,24	1 011,60	43 129,12
781	Rendimentos Suplementares	25 090,80	33 454,40	669,09	34 123,49
782	Desconto pronto pag. obtidos	399,20	532,27	10,65	542,91
787	Rendimentos e Ganhos em Inv.n.financ.	0,00	0,00	0,00	0,00
788	Outros Rendimentos e Ganhos	6 222,59	8 296,79	165,94	8 462,72
7881	Correcções Exercícios anteriores	0,00	0,00	0,00	0,00
7883	Imputação de subsídios para investimento	0,00	0,00	0,00	0,00
7884	Ganhos em instrumentos financeiros	0,00	0,00	0,00	0,00
7886	Excesso Estimativa Ferias e S.Ferias	0,00	0,00	0,00	0,00
7888	Outros não especificados	6 222,59	8 296,79	165,94	8 462,72
79	Juros, Dividendos e Outros Rendim.Similares	2 167,19	2 889,59	0,00	2 889,59
Total de Rendimentos		1 277 686,57	1 711 878,88	17 521,05	1 720 937,21
61	Custo mercadorias vendidas e matérias consumidas	129 436,71	172 582,28	3 451,65	176 033,93
62	Fornecimentos e serviços externos	199 064,14	530 837,71	8 653,28	270 727,23
621	Subcontratos	0,00	0,00	0,00	0,00
622	Serviços especializados	73 630,28	98 173,71	1 963,47	100 137,18
6221	Trabalhos especializados	15 310,02	20 413,36	408,27	20 821,63
6222	Publicidade e Propaganda	0,00	0,00	0,00	0,00
6223	Vigilância e Segurança	848,71	1 131,61	22,63	1 154,25
6224	Honorários	18 988,30	25 317,73	506,35	25 824,09
6225	Comissões	448,99	598,65	11,97	610,63
6226	Conservação e Reparação	38 034,26	50 712,35	1 014,25	51 726,59
6228	Outros	0,00	0,00	0,00	0,00
623	Materiais	10 187,50	13 583,33	271,67	13 855,00
6231	Ferramentas e Utensílios de desg.rápido	6 320,72	8 427,63	168,55	8 596,18
6232	Livros e Documentação técnica	0,00	0,00	0,00	0,00
6233	Material de Escritório	3 438,27	4 584,36	91,69	4 676,05
6234	Artigos para oferta	0,00	0,00	0,00	0,00
6235/8	Outros	428,51	571,35	11,43	582,77
624	Energia e Fluidos	52 899,82	70 533,09	1 410,66	71 943,76
6241	Electricidade	16 819,53	22 426,04	448,52	22 874,56
6242	Combustíveis	24 982,63	33 310,17	666,20	33 976,38
6243	Água	11 097,66	14 796,88	295,94	15 092,82
6248	Outros	0,00	0,00	0,00	0,00
625	Deslocações, Estadas e Transportes	272,50	363,33	7,27	370,60
6251	Deslocações e Estadas	272,50	363,33	7,27	370,60
6252	Transportes de Pessoal	0,00	0,00	0,00	0,00
6253	Transporte de mercadorias	0,00	0,00	0,00	0,00
6258	Outros	0,00	0,00	0,00	0,00
626	Serviços diversos	62 074,04	82 765,39	1 655,31	84 420,69
6261	Rendas e Alugueres	3 234,35	4 312,47	86,25	4 398,72
6262	Comunicação	3 118,86	4 158,48	83,17	4 241,65
6263	Seguros	5 180,27	6 907,03	138,14	7 045,17
6264	Royalties	0,00	0,00	0,00	0,00
6265	Contencioso e notariado	30,00	40,00	0,80	40,80
6266	Despesas de representação	180,10	240,13	4,80	244,94
6267	Limpeza, higiene e conforto	47 071,78	62 762,37	1 255,25	64 017,62
6268/9	Despesas de Saúde com Utentes e Outros Serviços	3 258,68	4 344,91	86,90	4 431,80

[Handwritten signatures and initials]

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

ANO 2026

NISS 20004603749

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

MÊS BALANCETE REFERÊNCIA:

9

CÓDIGO DAS CONTAS	DESIGNAÇÃO	ANO N-1		CORRECÇÕES POR REDUÇÕES/AUMENTOS ACTIVIDADE OU OUTROS ÍNDICES DE ACTUALIZAÇÕES	ORÇAMENTO ANO 2026
		VALORES DE REFERÊNCIA	ANUALIZAÇÃO VALORES		
		Setembro	(2) = (1) / N. ^o Meses x 12)		
		(1)	(2)		
63	Gastos com o pessoal	626 402,53	835 203,37	342 911,66	1 178 115,03
632	Remunerações do Pessoal	506 305,66	675 074,21	288 086,19	963 160,40
6321	Ordenados e Salários	425 544,81	567 393,08	95 283,52	662 676,60
6322	Subsídio de Férias	5 417,36	7 223,15	47 999,90	55 223,05
6323	Subsídio de Natal	2 631,26	3 508,35	51 714,70	55 223,05
6324	Subsídio de Alimentação	2 834,00	3 778,67	63 937,33	67 716,00
6325	Subsídio de Turno	32 861,50	43 815,33	14 313,02	58 128,35
6326	Diuturnidade	22 816,00	30 421,33	13 930,67	44 352,00
6328	Abono para falhas	595,00	793,33	0,00	793,33
6329	Horas de Trabalho/Feriados	13 605,73	18 140,97	907,05	19 048,02
633	Benefícios Pós-Emprego	0,00	0,00	0,00	0,00
6331	Órgãos Sociais	0,00	0,00	0,00	0,00
6332	Pessoal	0,00	0,00	0,00	0,00
634	Indemnizações	0,00	0,00	0,00	0,00
6341	Órgãos Sociais	0,00	0,00	0,00	0,00
6342	Pessoal	0,00	0,00	0,00	0,00
635	Encargos sobre remunerações	111 633,17	148 844,23	47 378,61	196 222,84
6351	Pessoal - SS	111 633,17	148 844,23	47 378,61	196 222,84
636	Seguros Ac.Trabalho e Doenças Prof.	7 613,70	10 151,60	7 446,86	17 598,46
6361	Órgãos Sociais	0,00	0,00	0,00	0,00
6362	Pessoal	7 613,70	10 151,60	7 446,86	17 598,46
637	Gastos de Ação Social	800,00	1 066,67	0,00	1 066,67
6371	Órgãos Sociais	0,00	0,00	0,00	0,00
6372	Pessoal	800,00	1 066,67	0,00	1 066,67
638	Outros gastos com o pessoal	50,00	66,67	0,00	66,67
6381	Órgãos Sociais	0,00	0,00	0,00	0,00
6385	Pessoal	50,00	66,67	0,00	66,67
64	Gastos de depreciação e de amortização	0,00	0,00	77 608,20	77 608,20
641	Propriedades de Investimento	0,00	0,00	0,00	0,00
642	Ativos Fixos Tangíveis	0,00	0,00	77 608,20	77 608,20
643	Ativos Intangíveis	0,00	0,00	0,00	0,00
65	Perdas por imparidade	0,00	0,00	0,00	0,00
66	Perdas por redução de justo valor	0,00	0,00	0,00	0,00
67	Provisões do período	0,00	0,00	0,00	0,00
68	Outros Gastos e Perdas	152,49	330,64	0,00	330,64
681	Impostos	57,00	76,00	0,00	76,00
682	Desconto p.p concedidos	0,00	0,00	0,00	0,00
688	Outros gastos e perdas	95,49	127,32	0,00	127,32
6881	Correcções de períodos anteriores	0,00	0,00	0,00	0,00
6883	Quotizações	12,00	16,00	0,00	16,00
6884/6886	Outros Gastos e Perdas	0,00	0,00	0,00	0,00
6888	Outros	83,49	111,32	0,00	111,32
6889	Excesso Estimativa Vagas Cativas	0,00	0,00	0,00	0,00
689	Custo com apoios fin.conc.a ass.ou utentes	0,00	0,00	0,00	0,00
69	Gastos e perdas de financiamento	0,00	0,00	0,00	0,00
Total de Gastos		955 055,87	1 538 954,00	432 624,78	1 702 815,03
Resultado Líquido do período		322 630,70	172 924,88	-415 103,73	18 122,18



Ministério da Solidariedade e da Segurança Social



INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

ANO

2026

NISS

20004603749

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL E ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS

ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS

CÓDIGO DAS CONTAS	DESIGNAÇÃO	AUTO-FINANCIAMENTO	SUBSÍDIOS OSS	SUBSÍDIOS OUTRAS ENTIDADES	OUTROS FINANCIAMENTOS	TOTAIS
43+453+455-459	Activos fixos tangíveis	25 000,00	0,00	0,00	0,00	25 000,00
432	Bens do património histórico e cultural	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
42+452+455-459	Propriedades de investimento	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
44+454+455-459	Activos intangíveis	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Investimentos financeiros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
26	Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	TOTAIS	25 000,00	0,00	0,00	0,00	25 000,00

[Handwritten signatures and initials]

Shi

Plano de Atividades e Conta de Exploração
Provisional e
Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos
Ano 2026

Aprovado em Reunião da Direção realizada a

A Mesa da Direção

Américo Oliveira Duarte
Nuno Sáez
Hurtado

Relatório e Parecer do Conselho Fiscal

Nos termos da legislação aplicável e dos estatutos do Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alvares, apresentamos o parecer do Conselho Fiscal sobre o Plano de Atividades, Conta de Exploração Provisional e Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos para o ano 2026.

Após a análise dos documentos elaborados pela Direção concluímos que:

1. A proposta da Direção processou-se no respeito pela Lei e pelos Estatutos.
2. O Plano de Atividades implementa a estratégia definida pela Direção da Associação, perspetivando um futuro em que a Instituição continua a consolidar-se enquanto estrutura de apoio de solidariedade social.
3. O Orçamento está elaborado de forma realista, adequando as despesas necessárias para a implementação do Plano de Atividades e Investimentos, com as receitas a obter.

Para o ano 2026 estima-se obter um Resultado Líquido provisional positivo no valor de 18.122,18€, estimando-se um total de Rendimentos no valor de 1.720.937,21€ e um total de Gastos no valor de 1.702.815,03€.

PARECER

4. Assim e como resultado das informações recebidas e tendo em consideração os documentos elaborados, somos de dar parecer favorável, e deve ser aprovado pela Assembleia-Geral o Plano de Atividades e Orçamento de 2026, proposto pela Direção.

O Presidente do Conselho Fiscal

O 1º Vogal

O 2º Vogal



Alvares, __ de dezembro de 2025

Plano de Atividades e Conta de Exploração
Provisional e
Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos
Ano 2026

Reunião do Conselho
Aprovado em Assembleia Geral realizada a
De 20 de Abril de 2025

~~A Mesa da Assembleia-Geral~~
o Presidente
