



CBESA

CENTRO DE BEM ESTAR
SOCIAL DE ALCANENA

PLANO DE AÇÃO

E

ORÇAMENTO 2026

**“A solidariedade é o sentimento que melhor
expressa o respeito pela dignidade humana.”**

(Franz Kafka)

FICHA TÉCNICA DA INSTITUIÇÃO

Denominação Social: Centro de Bem Estar Social de Alcanena

Natureza Jurídica: Instituição Particular de Solidariedade Social

Sede: Rua de S. Pedro, nº158
Alcanena
2380-184 Alcanena

Contribuinte: 500 745 935

Constituição: 15.06.1912

Data: 10 de novembro de 2025

Periodicidade: Anual

ÓRGÃOS SOCIAIS

Assembleia Geral

Presidente – Miguel António Garcia Domingos

1º Secretário – João Carlos Braga Correia Pinto

2º Secretário – Lucília Maria Alegre Picado Lopes

Conselho Fiscal

Presidente – Jorge Manuel Montez Bento

Vogal – Luís Filipe Lopes Fatério

Vogal – Manuel Magalhães dos Santos

Direção

Presidente – Nuno Miguel Bento Matafome

Vice-Presidente – Dina Teresa Frazão Silva Freire

Secretário – Vanessa Maria Alegre Silva Ferreira Bernardo

Tesoureiro – Manuel Mina Frazão

Vogal – Jácome Caetano Ramalho

Vogal – Jorge Manuel Flora Fernandes

Vogal – Ricardo Branco dos Chões

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	5
PLANO DE AÇÃO DA RESIDÊNCIA PARA IDOSOS E CENTRO DE DIA.....	7
PLANO DE AÇÃO DE ENFERMAGEM DA ERPI, CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO E CASA ABRIGO.....	13
PLANO DE AÇÃO DA EQUIPA MULTIDISCIPLINAR.....	17
PLANO DE AÇÃO DO SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO (SAD).....	39
PLANO DE AÇÃO DA CRECHE.....	47
PLANO DE AÇÃO DA CASA DE ABRIGO PARA MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.....	50
ORÇAMENTO ANO 2026.....	56
RELATÓRIO E PARECER DO CONSELHO FISCAL SOBRE O PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2026.....	59

INTRODUÇÃO

O plano de ação para o ano 2026, do Centro de Bem Estar Social de Alcanena (CBESA) constitui-se como instrumento orientador da nossa atuação ao longo do ano, o qual contém as linhas e traços gerais que irão guiar as ações e os projetos da Instituição, ações estas que podem vir a ser influenciadas por inúmeros fatores.

Tentamos traçar um plano que vá de encontro à satisfação das necessidades básicas e de realização pessoal e social dos nossos utentes, tendo sempre em linha de conta os recursos disponíveis para tal.

Tal como nos anos anteriores, a concretização do mesmo, passa em grande parte, pelo esforço e dedicação de todos os que trabalham nesta Instituição.

A redação final será submetida à aprovação da Direção, ao Conselho Fiscal para análise e emissão do seu parecer, e posteriormente à apresentação e votação da Assembleia Geral perante os sócios.

O orçamento para o ano de 2026, foi elaborado, tendo por base o histórico e conhecimento da Direção do CBESA, obtidos nos últimos 2 anos de gestão. Muito trabalho tem sido desenvolvido, para obter o máximo conhecimento possível, e melhorar procedimentos e formas de trabalho, com vista a maximizar a produtividade de todos os funcionários do CBESA, bem como a melhoria constante das condições para os nossos utentes.

Ao nível da despesa, queremos manter o rigor e controle, e sempre que possível, melhorar o mesmo, garantido com a implementação de todas as ferramentas informáticas ao dispor desta área do setor social, mas também ao dispor da gestão de empresas, de forma a conseguirmos aportar valor e uma gestão mais eficaz.

Ao nível da receita, continuamos na procura de equilíbrio e cumprimento das orientações da Segurança Social, mas também sempre na procura de novas formas de receita, que não se centrem apenas nas contribuições quer da Segurança Social, quer dos utentes.

Em 2025, não foi possível concluir os principais projetos que já vinham de 2024, mas mantemos o foco, e a intenção de os concluir, assim as entidades de organismos oficiais nos permitam.

Áreas de Reestruturação previstas para 2026

ERPI:

- Criação de novo Refeitório para utentes e colaboradores;
- Realocação Lavandaria;
- Remodelação balneários dos colaboradores;
- Readaptação do espaço coberto 1º andar – Zona de Lazer para colaboradores e sala polivalente;
- Conclusão de 10 residências assistidas;
- Reestruturação eficiência energética;
- Implementação final Medidas Autoproteção.

Centro Educativo: Abertura 2 salas Creche

- Transformação Salas JI em duas salas de berçário;
- Obras de readaptação para licenciamento novas salas.

Casa de Abrigo:

- Realocação em edifício próprio;
- Aumento da resposta social de 10 utentes para 16;
- Renegociação do acordo de cooperação;
- Readequação dos RH.

Hospital:

- Remodelação dos consultórios, bem como receção do R/C.

PLANO DE AÇÃO DA RESIDÊNCIA PARA IDOSOS E CENTRO DE DIA

“Cuidar é oferecer não apenas presença, mas também propósito - cada dia pode ser uma nova oportunidade de viver com alegria e dignidade.”

A nossa Instituição, desenvolve na nossa comunidade, um leque alargado de respostas sociais, tendo como missão, numa das suas áreas de referência, a prestação de apoio diferenciado a pessoas idosas e às suas famílias. A área de atuação abordada neste plano de ação, agrega, de forma articulada as seguintes respostas sociais:

- **Estrutural Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)**, com capacidade para 84 utentes (sendo 67 em vaga protocolada com o Instituto de Segurança Social e 17 em vaga extra acordo);
- **Centro de Dia (CD)**, com capacidade para 10 utentes.

As respostas sociais, ERPI e CD, vêm a priorizar, na construção de uma equipa multidisciplinar, com o objetivo diário, de se dedicar ao cuidado dos nossos utentes, proporcionando bem-estar físico e emocional, através de atividades adaptadas à sua realidade, promoção de e conservação da sua independência, e relacionamento entre pares e seus familiares.

O nosso público-alvo, são pessoas de 65 anos, ou mais, cuja situação/problema não lhes permita viver no seu meio habitual, seja por demências, ou solidão. No que respeita a pessoas com menos de 65 anos, só em condições excecionais a considerar caso a caso.

A ERPI, tem como objetivos:

- Prestar os apoios necessários às famílias dos idosos, no sentido de preservar e fortalecer os laços familiares;
- Contribuir para uma velhice estável, confortável e condigna, permitindo uma vida com maior estabilidade e segurança afetiva;

- Proporcionar ao idoso oportunidades para exprimir e desenvolver, individual e coletivamente, as suas capacidades laborais, intelectuais, de comunicação, de criação e de relacionamento humano;
- Despistar problemas de saúde, procedendo ao seu encaminhamento para técnicos de saúde especializados.

Quanto à resposta social de **Centro de Dia**, esta resposta destina-se a idosos que se encontrem inseridos no seu meio sociofamiliar, mas que se encontrem em risco de acelerar ou degradar o seu processo de envelhecimento. Tem como objetivo manter a permanência dos utentes no seio familiar, dando o suporte necessário ao longo do dia.

Foca-se em prestar um serviço que satisfaça as necessidades diárias dos utentes, manter os ativos e dinâmicos, promovendo a sua autonomia e reduzindo o isolamento.

Os serviços de Centro de Dia, vão de encontro às necessidades do utente, sendo auxiliado pelo Serviço de Apoio Domiciliário, por exemplo na entrega de refeições, ao fim de semana e feriados, aos utentes sem estrutura de apoio.

Tendo em conta, o espaço físico, bem como os recursos humanos, as respostas sociais de ERPI e CD, funcionam em conjunto, sendo que os objetivos traçados são similares, e cooperativos.

CANTINA SOCIAL – PROGRAMA DE EMERGÊNCIA ALIMENTAR (PEA)

Este programa visa apoiar famílias em situações de maior vulnerabilidade socioeconómica, disponibilizando refeições, sejam recolhidas na nossa Instituição, ou em colaboração com o Serviço de Apoio Domiciliário, entregues às pessoas que não têm forma de as vir recolher. É assim, nosso objetivo continuar a colaborar com as várias entidades envolvidas de modo a manter a qualidade deste serviço e possibilitar melhor qualidade de vida à população-alvo. Neste momento, apoiamos 5 agregados, na totalidade de 10 refeições diárias.

Objetivo Estratégico: Promover o aumento da satisfação dos utentes e prestação de serviços de qualidade				
Objetivos Específicos	Atividades	Metas e Indicadores	Execução	Responsáveis
Assegurar o procedimento de admissão e acolhimento	Manter o processo de admissão dos utentes, através da envolvimento de equipa técnica, encarregada e equipa de AAD.	Grau de satisfação dos utentes.	Anual	Diretora Técnica Técnica de Serviço Social
	Elaborar o processo individual do utente.	Data de execução.		
	Estreitar a relação Instituição/Utente/Família, no processo de acolhimento.	Grau de satisfação dos utentes/famílias.		
Adequar os serviços prestados pela Instituição em CD	<ul style="list-style-type: none"> - Cativar os utentes à permanência em CD, assegurando a realização de serviços adequado às suas necessidades; - Assegurar a entrega de refeições e apoio domiciliário (quando necessário), aos fins de semana e feriados. 	Registo de AVD's.	Anual	Diretora Técnica ERPI e CD Coordenador de setor Diretora Técnica SAD Equipa de AAD SAD
Melhorar a qualidade de serviços prestados, através do grau de cumprimento dos objetivos do PI	- Implementar atualizações do sistema Softgold nos planos individuais e processo do utente.	- Aplicação do sistema de registos e informatização de documentos do PI.	Anual	Equipa Técnica
	- Elaborar o Plano Individual de Cuidados, e o Plano Individual e a sua monitorização.	- Execução do PIC.	Anual	
	Garantir o planeamento e desenvolvimento das atividades.	- Avaliação e/ou reavaliação dos PI's.		
	Assegurar a avaliação.			
Melhorar, preservar e incentivar a relação Instituição/Utente/Família	<ul style="list-style-type: none"> - Reuniões de informação e partilha; - Espaços de partilha, para encontrar soluções na dinâmica da Instituição/Utente/Família. - Eventos e atividades de promoção das relações entre Instituição/Utente/Família. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a participação e cooperação familiar na Instituição; - Promover a participação da família nas decisões do utente. 	Anual	Diretora Técnica Equipa técnica
Melhorar a comunicação	- Realizar ações de	- Redução de	Anual	Diretora Técnica

relação e bem-estar entre utentes e equipa	sensibilização sobre comunicação e relacionamento interpessoal para utentes e colaboradores; - Fazer mediação de conflitos em situação de desacordo procurando zelar pela harmonia entre utentes e equipas; - Envolver o utente na definição de medidas de resolução de conflitos.	ocorrências entre utentes e colaboradores.		Equipa Técnica Coordenador de Setor
--	--	--	--	--

Objetivo estratégico: Manter e/ou melhorar o estado geral de saúde e bem-estar psicossocial do utente

Objetivos Específicos	Atividades	Metas e Indicadores	Execução	Responsáveis
Avaliar dificuldades na autonomia diária dos utentes, com utentes e cuidadores	- Avaliação de dificuldades diárias em cumprir as tarefas de AVD's; - Encontrar estratégias individuais e coletivas que promovam a autonomia em AVD's (alimentação, higiene, vestuário, entre outras).	Permanência dos utentes nas respostas sociais, com maior qualidade em autonomia; - Autonomia na realização de AVD's.	Anual	Diretora Técnica Equipa Técnica Coordenador de Setor

Objetivo estratégico: Manutenção e adequação das respostas sociais às necessidades dos utentes

Objetivos Específicos	Atividades	Metas e Indicadores	Execução	Responsáveis
Cumprir os objetivos do plano de atividades	- Organizar e formalizar a operacionalização dos objetivos; - Monitorizar a execução dos objetivos; - Realizar o relatório de atividades.	- Nº de objetivos concretizados.	Anual	Diretora Técnica Equipa técnica

Objetivo Estratégico: Promover e reforçar níveis de qualidade e inovação de serviços

Objetivos Específicos	Atividades	Metas e Indicadores	Execução	Responsáveis
Aumentar o grau de satisfação do utente e seus familiares	- Assegurar a implementação do guia de acolhimento nas respostas sociais.	Data de execução.	Anual	Diretora Técnica
	- Auscultar expectativas e necessidades de utentes e familiares.	Nº de reuniões com utentes e familiares.	Anual	Diretora Técnica
	- Assegurar o cumprimento dos planos individuais, a sua	Data de execução.	Anual	Equipa Técnica

	monitorização e avaliação.			
Garantir o desenvolvimento dos recursos humanos	- Realizar reuniões periódicas com a equipa técnica; - Realizar reuniões periódicas com os diversos setores.	Relatórios das reuniões.	Quinzenal Mensal	Diretora Técnica
	- Promover formação interna e/ou externa, nas áreas de atuação para cada categoria profissional.	- Diagnóstico de necessidade de formação; - Participar na execução do plano de formação; - Disponibilizar formação interna, com o apoio da equipa técnica, nas suas áreas.	Anual	Diretora Técnica Recursos Humanos Equipa Técnica
	Promoção de momentos de partilha, motivação e reconhecimento do trabalho desenvolvido.	- Estimular a participação nas atividades com utentes, entre colaboradores e com as restantes respostas sociais.	Anual	Diretora Técnica Recursos Humanos

EQUIPAMENTOS E MATERIAL/PROPOSTAS PARA 2026

Quanto aos investimentos na melhoria do cuidado aos nossos utentes, a preocupação é constante, e realizada ao longo do ano, e conforme necessidades e disponibilidade.

De qualquer forma, a proposta, é adquirir os produtos de apoio de desgaste, conforme a necessidade de substituição, como por exemplo: cadeiras de higiene, elevador de transferência, contentor de fraldas, carro de higiene, entre outros.

Por forma, a manter a conduta de criar um ambiente acolhedor, prático e funcional, proponho investir:

- Rolos de estore para os quartos em falta;
- Colchas uniformes para todas as camas, por forma a tornar o ambiente mais acolhedor;
- Toalhas laváveis para a sala de refeições de utentes;

- Placas de identificação de espaços, quartos, zonas, W.C's, salas, entre outros;
- Adquirir 10 cadeirões de rodas e 10 cadeirões fixos, numa primeira fase, com a intenção de gradualmente renovar o mobiliário geriátrico;
- Adquirir 84 colchões de viscoelástica, para suprimir a necessidade de troca de colchões, por já se encontrarem deteriorados;
- Quanto ao espaço exterior, adquirir mobiliário de exterior, bem como chapéus de sol com suporte, a fim de criar mais espaços e lazer no “nosso novo jardim”;
- Investir na colocação de duas pérgulas de madeira, uma em cada quadrado entre o relvado sintético, a fim de criar espaços de sombra e maior comodidade.

Além de todos estes desafios, propomo-nos a manter a nossa equipa unida, em colaboração e dedicada, a construir um futuro melhor para todos os nossos utentes e seus familiares, através da continua melhoria de cuidados, a fim de caminhar para um caminho de excelência na qualidade, a fim de garantir e perpetuar a confiança que nos depositam no cuidado aos nossos idosos.

Diretora Técnica da ERPI e Centro de Dia

Enfermeira

Vanessa Jorge

PLANO DE AÇÃO DE ENFERMAGEM DA ERPI, CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO E CASA ABRIGO

A enfermagem vem incorporando a promoção da saúde como elemento integrante de sua área de ação, atuando sobre os determinantes do processo saúde-doença-cuidado.

Pretende-se que a equipa de enfermagem do CBESA dê continuidade à prestação de cuidados, individualizados e de excelência, desenvolvida até à data nas diferentes respostas sociais ERPI, Centro de Dia, Casa Abrigo e Apoio Domiciliário e que melhore estes cuidados de modo a evitar a doença, promovendo a saúde e sua autonomia.

Para além da continuidade de cuidados principalmente na população idosa, pretendemos dar continuidade na educação para a saúde, aos nossos utentes e famílias; na formação das equipas, e na organização, gestão, articulação, apoio e acompanhamento dos utentes e suas famílias.

Ao longo deste plano de ação, iremos evidenciar as principais atividades e intervenções da equipa de enfermagem.

- **Utilização do Sistema *Softgold*:** Manter atualizada a ficha de utente para todos os utentes da Instituição; colocar toda a informação clínica existente do utente na ficha de utente e mantê-la atualizada; criar e manter atualizado o plano terapêutico do utente; registar e consultar as AVD's dos utentes; registar e consultar as consultas médicas dos utentes, saídas e/ou outras informações relevantes do dia a dia; analisar as AVD's registadas, constantemente, para prevenção de doenças e promoção da saúde; comparar registos elaborados para avaliar a qualidade de vida e a qualidade dos cuidados; cooperar com outros profissionais de saúde, partilhando informação clínica dos utentes através dos registos no *Softgold*, nomeadamente com a equipa técnica; avaliar a realização das AVD's com qualidade, individualizadas e adequadas ao utente; avaliar de uma forma rápida e eficaz o desempenho das atividades por utente e/ou funcionários.
- **Plano individual de Cuidados:** é pretendido continuar a atualização de todos os Planos Individuais de Cuidados, de forma, e em conjunto com a restante equipa

multidisciplinar, fazer a sua revisão e atualização nos prazos pretendidos; articular com as famílias dos utentes e informar das decisões e planos elaborados; implementar cuidados que promovam a saúde, a autonomia e a qualidade de vida dos utentes; elaborar plano de cuidados à chegada/entrada do utente na Instituição, recolhendo informação clínica do mesmo.

De forma a sintetizar, as intervenções de Enfermagem mais específicas para os utentes com diversas patologias, apresentamos a seguinte tabela:

Patologias	Intervenção
Diabetes Mellitus	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação de Sinais Vitais; - Avaliação de glicémia capilar; - Vigilância de integridade cutânea; - Administração de insulina conforme prescrição terapêutica; - Proporcionar e incentivar os utentes a optar por um equilíbrio na alimentação, com a colaboração da nutricionista no plano alimentar, conforme as suas patologias; - Vigiar sintomas de hipoglicemia e hiperglicemia; - Promover adesão ao regime terapêutico e explicar os benefícios.
Hipertensão	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação de Sinais Vitais; - Vigiar sintomas como cefaleias; tonturas; visão desfocada; dor no peito ou sensação de falta de ar; - Incentivar a prática de exercício físico, se e quando possível; - Promover adesão ao regime terapêutico e explicar os benefícios.
Disfagia	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar existência de disfagia através da escala de GUSS; - Avaliar risco de obstrução da via aérea (OVA); - Vigiar risco de aspiração; - Supervisionar dieta; - Inserir sonda nasogástrica se necessário; - Otimizar SNG; - Alimentar através de SNG; - Vigiar conteúdo gástrico.
Alteração da Integridade da Pele	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar integridade cutânea; - Observar alterações na pele; - Ensinar e alertar colaboradores para a importância da higiene e hidratação da pele dos utentes; - Realizar penso aos diversos tipos de ferida.
Alteração na eliminação intestinal (Colostomia)	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar integridade da pele; - Vigiar sinais inflamatórios de estoma; - Limpeza do estoma; - Trocar placa de ostomia; - Trocar saco de ostomia; - Vigiar eliminação intestinal; - Ensinar os colaboradores cuidados a ter com a pessoa colostomizada.

De salientar que as patologias acima identificadas são as mais presentes na Instituição, havendo outras patologias e outras intervenções de enfermagem, no dia-a-dia. Enumeramos de seguinte outras intervenções de enfermagem: monitorização de sinais vitais; promover e avaliar a adesão de cada utente ao regime terapêutico; realização de oxigenoterapia e aerossolterapia, quando necessário; colocação de sonda vesical e sua otimização; marcação de consultas médicas e exames complementares.

No que respeita ao acompanhamento clínico de utentes, mantemos as consultas com o médico assistente da Instituição, com visitas 2 vezes por semana e/ou contacto telefónico, quando necessário.

- **Prevenção de Quedas:** Monitorizar ocorrências de quedas, avaliar risco de queda do utente; sinalizar utentes com maior risco de queda; assegurar que equipamentos se encontrem em boa condição para uso e incentivar o uso dos mesmos; incentivar à prática de exercício físico, com intuito de melhorar a mobilidade; sensibilizar as ajudantes de ação direta a usar as medidas de prevenção de forma correta.

- **Prevenção de Feridas:** Avaliar e identificar pessoas em risco; avaliar pele e tecidos; garantir o levante diário do utente, sempre que o estado clínico o permita; posicionar o utente de acordo com as suas necessidades, promovendo a alternância de decúbitos de acordo com as necessidades e condicionantes do mesmo; articular com a nutricionista uma dieta e suplementação adequada; aplicar material anti-escaras e de medidas de prevenção de úlceras de pressão; sensibilizar e investir na formação das funcionárias das medidas de prevenção de úlceras de pressão.

- **Gabinete de Enfermagem e Medicação:** Manter material de enfermagem em condições para uso quando necessário: manter organização do gabinete; adequar e gerir a requisição de stock de material e medicação à necessidade do serviço/utente; garantir uma correta administração da medicação e cumprimento da prescrição médica; monitorizar prazos de validade de material e medicação; monitorizar terapêutica; preparar/administrar medicação.

ORÇAMENTO PARA 2026

Quanto a equipamentos que achamos pertinentes adquirir para a Instituição, salientamos os seguintes:

- Aquisição de um Concentrador de Oxigénio, para que possamos investir na área da oxigenoterapia, visto ser algo necessário em situações pontuais, apesar de não serem permanentes.

- Termómetro Digital Auricular Braun, para medição de temperatura.

No que respeita às outras respostas sociais da Instituição, é pretendido que se mantenha a colaboração com a Casa Abrigo, em emergências ou de real necessidade de cuidados de Enfermagem, pedindo colaboração ao médico assistente da Instituição, quando se justifique. Pretendemos, ainda, manter a colaboração com a Diretora Técnica e colaboradores da resposta social de Apoio Domiciliário, no sentido de proporcionar aos utentes um acompanhamento mais personalizado, fazendo parte integrante da equipa, na avaliação regular de sinais vitais e despiste de complicações.

Quanto à formação, propomo-nos a manter o cuidado na formação diária e em contexto de trabalho da equipa de ajudantes de ação direta, reforçando, sempre que possível e com a colaboração da restante equipa multidisciplinar, formação em áreas específicas de atuação, tais como: Primeiros Socorros; Cuidados de Higiene e Conforto, Alimentação Via Oral, por SNG ou Entérica; Posicionamentos e Transferências; Comunicação.

CONCLUSÃO

A Enfermagem tem um papel preponderante na dinâmica estrutural da nossa Instituição, sendo o pilar na prestação de cuidados, na envolvimento com a equipa de auxiliares, utentes e suas famílias. Assim sendo, mantemos o bom trabalho, na avaliação diária do estado de saúde/doença dos nossos utentes, atuando e proporcionando bem-estar físico e psíquico, sempre numa perspectiva de melhoria e excelência nos cuidados.

Enfermeira: Leonor Fontes

Enfermeira: Rita Pato

PLANO DE AÇÃO DA EQUIPA MULTIDISCIPLINAR

“Envelhecer é como escalar uma grande montanha: enquanto se sobe as forças diminuem, mas o olhar é mais livre, a vista mais ampla e serena.”

Ignmar Bergman

INTRODUÇÃO

O envelhecimento ativo é um conceito fundamental para garantir que as pessoas, à medida que envelhecem, possam manter a sua autonomia, saúde e qualidade de vida. É necessário valorizar-se o idoso como um indivíduo ativo na sociedade, incentivando a continuidade do seu desenvolvimento pessoal, a preservação da saúde e o exercício dos seus direitos. Investir no envelhecimento ativo é investir numa sociedade mais justa, inclusiva e humana para todas as idades.

O Centro de Bem Estar Social de Alcanena (CBESA), ao longo dos anos, continua a procurar responder de forma eficaz às necessidades da comunidade, com iniciativas que promovem a melhoria do bem-estar dos utentes e incentivam a sua integração ativa na sociedade promovendo qualidade de vida aos idosos institucionalizados.

Neste âmbito, o plano de ação de 2026 da equipa multidisciplinar, que integra os serviços de Animação Sociocultural e Fisioterapia, propõe uma intervenção integrada e centrada na pessoa, procurando dar resposta eficaz e personalizada às dimensões física, cognitiva, emocional e social dos utentes. A colaboração entre Animadora Sociocultural e Fisioterapeutas permite desenvolver um plano de atividades mais completo, promovendo a funcionalidade, a autonomia e o bem-estar geral dos utentes da Instituição.

Este plano apresenta propostas para objetivos concretos, estratégias e dinâmicas a implementar ao longo do ano de 2026, tendo como base a avaliação contínua das capacidades e interesses dos idosos, bem como os princípios da humanização dos cuidados e da participação ativa.

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES COMEMORATIVAS 2026

Mês	Dia	Data comemorativa	Descrição da atividade/Objetivos	Recursos Humanos
janeiro	6	Dia de Reis	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Convite a um grupo de cantares “Vamos cantar as Janeiras” e organizar um lanche convívio entre utentes da ERP, Centro de Dia, familiares e colaboradores. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de partilha de experiências entre utentes, familiares e colaboradores; - Reviver tradições populares. 	Equipa
	11	Dia Internacional do Obrigado	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestos de agradecimento dos utentes aos colaboradores, com a realização de uma atividade simbólica entre utentes e colaboradores. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o valor da gratidão e o reconhecimento pelo trabalho dos colaboradores; - Estimular a expressão emocional e afetiva dos utentes, fortalecendo, os vínculos entre utentes e equipa; - Estimular a criatividade e a motricidade fina, através da criação das lembranças. 	Animadora
	29	Dia do Puzzle	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apresentação breve sobre o Dia do Puzzle e os seus benefícios para o cérebro; - Fotografia com recorte (para formar o puzzle). <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular a concentração, memória e raciocínio lógico; - Promover o trabalho em equipa e o convívio entre utentes; - Desenvolver a motricidade fina. 	Equipa

fevereiro	14	Dia dos Namorados/dos afetos	<p>Atividade: <u>Caixa do Amor</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Durante a semana anterior, os utentes podem escrever bilhetes com palavras de carinho a outros utentes, colaboradores ou familiares; - No dia da atividade, a caixa é aberta e os bilhetes são lidos em voz alta ou entregues individualmente; - Momento musical e de convívio (lanche), com uma sessão de músicas antigas e românticas para cantar, dançar ou simplesmente recordar. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Celebrar o amor em todas as suas formas (romântico, familiar, amizade, companheirismo); - Fortalecer os vínculos entre utentes, colaboradores e familiares e promover momentos de convívio. 	Equipa
	17	Carnaval	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Construção e decoração de fatos de Carnaval (ao longo do mês de fevereiro); - Decoração da Instituição alusiva ao tema; - Organização do desfile interno com colaboradores e utentes; - Baile de Carnaval com o grupo Institucional (data a definir). <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de alegria, descontração e convívio social; - Estimular a criatividade, imaginação e expressão artística; - Valorizar tradições culturais e promover o envolvimento ativo dos utentes. 	Equipa
	8	Dia Internacional da Mulher	<p>Atividade: <u>Mural ou Exposição</u> “A Nossa Mulher é...”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criação de um mural, com fotomontagem das utentes e colaboradoras com frases ou mensagens de familiares (se possível) e de colaboradoras que representem a mulher, expor o mural no corredor da ERPI; 	Equipa

março			<ul style="list-style-type: none"> - Homenagem com entrega de lembranças (flor artesanal ou cartão de agradecimento), elaborado pelos utentes. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Homenagear as mulheres da Instituição, reconhecendo o seu papel na família, sociedade e história; - Promover momentos de partilha, valorização e autoestima; - Sensibilizar todos (utentes e colaboradores) para a importância da igualdade e do respeito. 	
	19	Dia do Pai Dia de S. José	<p>Atividade: <u>Lanche Temático e Convívio</u> - “Merenda de São José”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolo de São José (bolo simples com canela e limão) ou filhoses e broas tradicionais; - Decoração em tons de azul e dourado. <p>Celebração Religiosa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Montar um pequeno altar ou mesa com a imagem de S. José decorada com flores; - Celebração da missa. <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suporte espiritual e simbólico, com a criação de um altar para expressão da fé e conforto espiritual (contribuindo para o equilíbrio emocional) e a realização da missa de celebração; - Estimular interações entre idosos, equipa técnica; - Reduzir sentimentos de solidão e isolamento; - Manutenção da motricidade fina e coordenação motora; - Através de atividades manuais (elaboração de motivos decorativos, alusivos ao tema). 	Equipa
abril	5	Páscoa (celebrado na Instituição dia 2 de abril)	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de trabalhos e acessórios decorativos de Páscoa para decoração das salas (durante duas semanas antes da Páscoa). <p>Objetivo</p>	Animadora

			<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de convívio, expressão e criatividade entre utentes e a animadora; - Reduzir a ansiedade e o isolamento, através de momentos de partilha e cooperação; - Criar um ambiente festivo e acolhedor alusivo à Páscoa. 	
	6	Dia Mundial da Atividade Física	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema; - Classe de movimento no exterior; - Caminhada com os idosos nas imediações das instalações (ERPI); - Jogos tradicionais que envolvam atividade física. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conscientizar sobre a importância da atividade física para o bem-estar geral; - Manter/melhorar mobilidade articular e muscular e a coordenação motora; - Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares. 	Fisioterapeutas
	11	Dia Mundial da Doença de Parkinson (celebrado na Instituição a 10 de abril)	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema; - Oficina de estimulação da motricidade fina. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sensibilização para a Doença de Parkinson (sinais e sintomas; diagnóstico; tipos de tratamento); - Ajudar a manter a destreza das mãos. 	Fisioterapeutas
	25	Dia da Liberdade (celebrado na Instituição no dia 24)	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oficinas criativas para confeção de cravos e cartazes; - Criação de um mural "O que é para mim a Liberdade", onde cada idoso contribui com uma frase ou desenho. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover reflexão, partilha e expressão emocional sobre o tema da liberdade; - Estimular o sentimento de pertença e cidadania; 	Animadora

			- Reviver memórias significativas.	
maio	1	Dia do Trabalhador (celebrado na Instituição no dia 30 de abril)	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de um mural ou exposição “As Mãos que Trabalham o Mundo”, com as fotografias, nomes e profissões de cada idoso. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular a partilha de experiências e memórias profissionais dos idosos; - Reforçar a memória remota, recordando profissões, locais de trabalho e aprendizagens de vida; - Valorizar o trabalho como expressão de dignidade, esforço e identidade pessoal; - Criar um momento de convívio e celebração coletiva. 	Animadora
	2	Dia da Mãe (celebrado na Instituição no dia 4 de maio)	<p>Neste dia não será desenvolvida nenhuma atividade, sendo assinalado através de uma oferta/lembrança (a definir) às mães residentes e colaboradoras.</p> <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular a expressão afetiva e emocional dos participantes. 	Equipa
	12	Dia Mundial da Fibromialgia	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para a Doença da Fibromialgia e explicar sinais e sintomas; diagnóstico; tipos de tratamento. 	Fisioterapeutas
	14	Dia da Espiga (celebrado na Instituição no dia 12 de maio)	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passeio ao campo, os idosos irão escolher, colher, compor e decorar os seus próprios raminhos. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valorizar as tradições culturais e religiosas portuguesas; - Promover a expressão afetiva e a recordação das vivências rurais. 	Animadora
	15	Dia Internacional da/s Família/s	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recolha antecipada (semana anterior) de frases sugestivas do conceito “Família” junto dos utentes, 	Equipa

			<p>para posteriormente serem colocadas nos espaços interiores do lar (nesse dia);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização de um lanche partilhado na ERPI, com animação musical (a definir) com familiares dos utentes (se possível). <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o valor da família e das relações interpessoais; - Reforçar o sentimento de pertença, amor e partilha; - Favorecer a interação entre idosos, familiares e colaboradores. 	
	18	Dia Internacional dos Museus	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização de uma visita cultural a um museu local ou regional (a definir). <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um momento de lazer e aprendizagem cultural fora do contexto habitual; - Promover o envelhecimento ativo através da participação em atividades socioculturais. 	Animadora
	28	Dia do Hambúrguer	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Almoço convívio, “hambúrguer para todos!” (“Felicidade é um hambúrguer quentinho e boa companhia!”). <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valorizar a alimentação como fonte de prazer, memória e bem-estar; - Relembrar tradições alimentares e comparar hábitos do passado e do presente; - Promover momentos de lazer e socialização, através da gastronomia. 	Equipa
	31	Dia Nacional do Folclore Português (celebrado na Instituição no dia 30 de maio)	<p>Atividade: <u>“Orgulho em Ser da Capital do Folclore” - Alcanena</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tarde cultural dedicada às tradições de Alcanena e da região do Ribatejo, com a colaboração de um rancho folclórico local (a definir, conforme a disponibilidade), inclui música tradicional, danças e trajes típicos. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o folclore local e o 	Equipa

			<p>património imaterial ribatejano;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o sentimento de pertença e orgulho pela cultura da região; - Estimular memórias, emoções e tradições populares ligadas à identidade de Alcanena. 	
junho	15	Aniversário do CBESA	<p>Atividade A definir.</p> <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de convívio e socialização entre utentes, colaboradores e direção técnica. 	Equipa
	18	Dia Internacional do Piquenique	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organizar uma refeição no exterior da residência. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover a partilha e o convívio entre todos. 	Equipa
	24	Dia Mundial da Prevenção de Quedas	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema; - Explicar como adaptar o seu dia a dia a esta condição; - Realizar jogos de equilíbrio e de fortalecimento muscular; - Aplicação de escala para avaliar o risco de queda. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para a importância da condição física para a prevenção de quedas; - Explicar o que é o “risco de quedas”; - Promoção do treino de marcha e de equilíbrio; - Explicar como adaptar a sua casa para menor risco de queda; - Avaliar o risco de queda. 	Fisioterapeutas
	29	Dia de S. Pedro – Comemoração dos Santos Populares	<p>Atividade A definir.</p> <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de convívio e socialização entre utentes, colaboradores e direção técnica; - Reviver Tradições. 	Equipa

julho	10	Dia Mundial da Pizza	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oficina gastronómica participativa, onde os idosos ajudam a preparar pizzas artesanais e a decorar o espaço com o tema “Itália”; - Almoço convívio, com uma degustação das pizzas por todos (utentes e colaboradores) acompanhada de música, boa disposição e partilha de memórias ligadas à comida e à família. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover aprendizagens novas sobre a história da pizza e sua origem italiana; - Promover momentos de convívio e prazer através da gastronomia; - Valorizar a participação ativa dos idosos em tarefas significativas; - Proporcionar um ambiente de bem-estar, alegria e socialização. 	Equipa
	26	Dia dos Avós (celebrado na Instituição no dia 24 de julho)	<p>Atividade: “Lanche com Sabor de Memória”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanche convívio à moda antiga – Avós e Netos; - Animação Musical – Concertinas; - Recriar um ambiente acolhedor e nostálgico, resgatando os sabores, objetos e costumes que remetem às décadas passadas, oferecendo aos idosos uma experiência sensorial completa. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover um momento de convívio afetivo e cultural, celebrando o Dia dos Avós com uma atividade que resgata memórias, tradições e costumes antigos; - Estimular o bem-estar emocional, social e cognitivo dos idosos, por meio de uma vivência sensorial (sabores, sons, objetos) que fortaleça vínculos e desperte lembranças positivas; - Criar lembranças significativas para ambos (idosos/netos), reforçando o vínculo afetivo e a importância da 	Animadora

			convivência familiar.	
agosto	19	Dia Mundial da Fotografia	<p>Atividade: <u>Sessão fotográfica – “Cantinho da Fotografia”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Organizar uma sessão fotográfica com adereços (chapéus, flores, molduras) e um fundo colorido. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular a autoestima e gerar momentos de alegria; - Promover a expressão pessoal e criativa, permitindo que cada idoso/a escolha roupas, adereços ou poses que o representem; - Criar memórias visuais atuais que podem ser partilhadas com familiares ou usadas em exposições internas. 	Animadora
setembro	8	Dia Mundial da Fisioterapia	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema; - Caminhada com os idosos nas imediações das instalações da ERPI; - Classe de movimento no exterior. <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para a importância da Fisioterapia; - Manter/melhorar mobilidade articular e muscular; - Melhorar a coordenação motora; - Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares. 	Fisioterapeutas
	21	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema; - Exercícios de estimulação cognitiva. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sensibilização para a Doença de Alzheimer e explicar sinais e sintomas; diagnóstico; tipos de tratamento; - Estimulação cognitiva. 	Fisioterapeutas
outubro	1	Dia Internacional do Idoso e Dia Internacional da Música	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Convidar uma turma da escola para vir à Instituição e fazer duplas (idoso + criança). Pedir à criança para realizar o retrato do idoso para lhe ser oferecido; - Pedir à professora da turma para 	Equipa

		ensaiar uma música para ser apresentada aos idosos. Objetivo - Promover o encontro e a interação entre gerações distintas; - Estimular a comunicação e a partilha de histórias; - Valorização do idoso por parte das crianças.	
5	Dia da Implantação da República (celebrado na Instituição no dia 2 de outubro)	Atividade - Visualização de filme/documentário; - Quiz histórico ou jogo de memória; - Construir a Bandeira da República em tamanho real. Objetivo - Estimular a memória histórica e pessoal; - Incentivar o espírito crítico e cívico; - Promover momentos de convívio e partilha.	Animadora
12	Dia Mundial das Doenças Reumáticas	Atividade - Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema. Objetivo: - Sensibilização para as diferentes Doenças Reumáticas que existem e explicar sinais e sintomas; diagnóstico; tipos de tratamento.	Fisioterapeutas
20	Dia Mundial da Osteoporose	Atividade - Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema. Objetivo - Sensibilização para a Osteoporose e explicar sinais e sintomas; diagnóstico; tipos de tratamento.	Fisioterapeutas
24	Dia do exército Português (celebrado na Instituição no dia 21 de outubro)	Atividade - Visita ao “Campo Militar de Santa Margarida”. Objetivo - Estimular a memória e a identidade pessoal; - Reforçar valores cívicos e patrióticos; - Promover a memória histórica, o reconhecimento de experiências de vida, o reforço dos laços sociais e proporcionar uma experiência	Animadora

			cultural.	
	29	Dia Mundial do AVC	<p>Atividade - Elaboração de cartaz e folheto informativo.</p> <p>Objetivo - Sensibilização para o AVC (sinais e sintomas; diagnóstico; tipos de tratamento).</p>	Fisioterapeutas
novembro	1	Dia de Todos os Santos (celebrado na Instituição no dia 30 de outubro)	<p>Atividade - Fazer broas, bolinhos secos ou pão doce com os utentes.</p> <p>Objetivo - Valorizar a memória individual e coletiva dos utentes; - Preservar e transmitir tradições culturais; - Manter e desenvolver capacidades cognitivas e motoras.</p>	Equipa
	11	Dia de São Martinho	<p>Atividade - Magusto na ERPI, convívio e animação musical (a definir).</p> <p>Objetivo - Promover o convívio e a socialização entre todos.</p>	Equipa
dezembro	-	Festa de Natal (data a definir)	<p>Atividade - A definir.</p> <p>Objetivo - Comemorar o Natal entre utentes e familiares da ERPI, Centro de Dia, Hospital; colaboradores, Equipa Técnica e membros da Direção; - Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva; - Estimular a memória e a criatividade, na execução dos trabalhos.</p>	Equipa

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES - REGULARES/ESPORÁDICAS

Atividades a desenvolver	Objetivos	Periodicidade	Recursos Humanos
Oficinas “As mãos que criam também curam.”	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a expressão artística e emocional; - Estimular a criatividade, concentração e coordenação motora; - Valorizar a autonomia e o sentimento de realização pessoal; - Estimular funções cognitivas (memória, planeamento, atenção, sequenciação); - Favorecer o convívio, a partilha e a colaboração entre pares. 	Semanalmente	Animadora
Atividades Lúdico-Pedagógicas	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o raciocínio lógico, a atenção e a memória; - Reforçar competências linguísticas e numéricas através de jogos de palavras e cálculos simples; - Incentivar o cumprimento de regras e a tolerância à frustração; - Promover o equilíbrio emocional através da diversão e do sucesso simbólico. 	Semanalmente	Animadora
Celebração Mensal dos Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um momento de alegria, partilha e convívio entre residentes, colaboradores e, sempre que possível, familiares; - Fomentar o sentido de identidade e continuidade pessoal. 	Ao longo do ano	Animadora
Atividade de Carácter Religioso	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de espiritualidade e recolhimento pessoal; - Respeitar e valorizar as tradições religiosas e culturais dos utentes. 	Quinzenalmente	Animadora
Passeios Culturais e Educativos	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer e convívio fora do contexto institucional; - Favorecer o contacto com a comunidade, promovendo inclusão social; 	Ao longo do ano	Animadora

	- Promover o envelhecimento ativo através de experiências culturais enriquecedoras.		
Sessão de cinema na Biblioteca Municipal de Alcanena	<p><u>“Cinema & Memória”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar aos idosos momentos de lazer, socialização e estimulação cognitiva por meio da exibição de filmes com temáticas relevantes, emocionantes ou divertidas. 	Mensalmente	Animadora
Sessão de Atualidade e Convívio (Leitura de jornais, revistas, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer e convívio entre os utentes; - Estimular a curiosidade e o interesse pela atualidade; - Estimular o pensamento crítico e a reflexão sobre temas atuais; - Reforçar a expressão verbal e a capacidade de argumentação. 	Diariamente	Animadora
Dança	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o bem-estar físico e emocional através da expressão corporal e do movimento; - Estimular a socialização e o convívio entre os participantes; - Fomentar o gosto pela música e pela dança, valorizando o prazer e a alegria; - Quebrar a rotina diária, proporcionando momentos de diversão e descontração. 	Ao longo do ano	Animadora
Oficina das Estações do Ano	<ul style="list-style-type: none"> - Assinalar a passagem das estações, promovendo o contacto com o ritmo da natureza; - Estimular a criatividade e a expressão plástica dos participantes; - Fomentar a observação e a consciência do tempo e das mudanças sazonais; - Incentivar o uso de materiais reciclados e naturais, sensibilizando para o respeito pela natureza. 	Sempre que se justifique	Animadora
“Visita ao Mercado da Nossa Terra” e visita às localidades	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar aos utentes uma experiência sensorial, social e cultural fora do contexto institucional; 	Ao longo do ano	Animadora

de onde os utentes são oriundos “Terra Minha, Terra Nossa”	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o contacto com a comunidade e o ambiente exterior; - Lembrar vivências passadas ligadas ao quotidiano e às tradições locais; - Promover o bem-estar emocional através da recordação e do reconhecimento de espaços familiares. 		
Olimpíadas Seniores Interinstitucionais Atividade Interinstitucional (local a definir)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a prática de atividade física adequada à faixa etária; - Estimular o convívio e a socialização entre instituições; - Estimular o gosto pela participação em eventos coletivos e desportivos. 	Esporádica	Animadora
Festa de Outono Baile Atividade Interinstitucional (local a definir)	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um momento de convívio e celebração entre utentes de diferentes instituições. 	Esporádica	Animadora
Missa Campal Interinstitucional (local a definir)	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar as tradições religiosas e o papel da fé na vida dos idosos; - Promover um momento de espiritualidade e reflexão coletiva. 	Esporádica	Animadora
Festa Dourada Convívio Institucional (local a definir)	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar o convívio entre utentes das várias Instituições; - Proporcionar um momento de convívio e celebração entre utentes de diferentes instituições. 	Esporádica	Animadora
Visita ao santuário de Fátima “Juntos em oração, unidos na esperança.” (data a definir)	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um momento de espiritualidade, reflexão e comunhão entre os participantes; - Valorizar as tradições religiosas como parte da identidade pessoal e cultural dos idosos; - Promover o bem-estar emocional e espiritual através da vivência da fé. 	Esporádica	Animadora
Atividade de carácter educativo, terapêutico e recreativo	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um dia de convívio e lazer num ambiente natural e tranquilo; - Estimular memórias ligadas à 	Esporádica	Animadora

<p>Visita à Quinta do Arrife (Amiais de Cima)</p>	<p>vida rural e às tradições agrícolas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular a curiosidade e o interesse pelos processos naturais (plantações, alimentação animal, colheitas). 		
<p>Ida à Praia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar experiências sensoriais e memórias positivas associadas à praia e ao verão; - Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e do estado emocional dos participantes; - Reconhecer a importância do contacto com o mar e com o ambiente natural. 	<p>Esporádica</p>	<p>Animadora</p>
<p>Passeio de barco na Ria de Aveiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a importância histórica e cultural da Ria de Aveiro e dos barcos moliceiros; - Promover o contacto com a natureza e o património cultural da região de Aveiro; - Proporcionar o bem-estar físico e emocional dos participantes; - Estimular a atenção, a observação e a escuta ativa durante o passeio. 	<p>Esporádica</p>	<p>Animadora</p>
<p>Exposição de Natal - Organizado pelo Núcleo das várias Instituições de Apoio de Solidariedade Social</p> <p>Local: TorreShopping</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer adereços Natalícios, elaborados pelos utentes, alusivos ao tema escolhido esse ano, pelas Instituições do núcleo; - Estimular a memória e criatividade na execução dos mesmos; - Visualizar os trabalhos desenvolvidos pelas diferentes instituições envolvidas no projeto; - Promover o convívio e a socialização com as outras instituições. 	<p>Anual (dezembro)</p>	<p>Animadora</p>
<p>Visita à “Aldeia Natal” no Espinheiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comemorar o Natal e criar uma corrente afetiva entre utentes e colaboradores; - Proporcionar aos utentes uma experiência sensorial, social e cultural fora do contexto institucional; 	<p>Anual (dezembro)</p>	<p>Animadora</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o contacto com a comunidade e o ambiente exterior; - Promover o bem-estar emocional através da recordação e do reconhecimento de espaços familiares. 		
Ida às Salinas de Rio Maior – Observação dos Presépios de Sal	<ul style="list-style-type: none"> - Promover um momento de lazer fora do contexto institucional; - Valorizar a cultura local e regional, dando a conhecer tradições e expressões artísticas ligadas à época natalícia. 	Anual (dezembro)	Animadora
Intervenção Individualizada	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da força muscular; - Reduzir o risco de quedas; - Melhorar a mobilidade articular; - Promover o alívio das dores; - Estimular a funcionalidade; - Melhorar a qualidade de movimento. - Promover a autonomia; - Aumentar a prática de exercício físico; - Proporcionar o máximo de conforto no dia a dia; - Aumentar qualidade de vida do utente. 	Diariamente	Fisioterapeutas
Caminhadas e atividades de grupo no exterior	<ul style="list-style-type: none"> - Promover hábitos de vida saudável melhorando a mobilidade, o equilíbrio e a resistência cardiovascular; - Incentivar a prática de exercício físico no exterior, desde jogos tradicionais como, desportos físicos em que exija espírito de equipa e de entreajuda; - Promover o bem-estar emocional e psicológico, através do contacto com o ambiente exterior; - Estimular os sentidos através da observação da natureza, ruídos ambientes e diferentes texturas e cores do exterior; - Criar rotinas saudáveis, integrando o exercício ao ar livre 	Diariamente	Fisioterapeutas

	como parte das atividades regulares.		
Classes de Movimento	<ul style="list-style-type: none"> - Manter/ melhorar mobilidade articular e força muscular; - Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; - Melhoria da coordenação motora; - Evitar atrofia muscular; - Melhoria da função respiratória e cardíaca; - Manter/ melhorar funcionalidade e autonomia; - Promover capacidade visomotora e equilíbrio; - Melhorar postura sentada; - Reduzir o risco de queda; - Estimular a atenção na tarefa. 	4 vezes por semana	Fisioterapeutas
Oficina de motricidade fina	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a destreza manual e a coordenação; - Prevenir ou retardar a perda funcional; - Estimular a força e resistência dos músculos das mãos e punhos; - Favorecer a autonomia e a independência funcional. 	Semanalmente (quarta-feira)	Fisioterapeutas
Treino para Olimpíadas Seniores	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a prática de atividade física adequada à faixa etária; - Estimular o convívio e a socialização; - Estimular o gosto pela participação em eventos coletivos e desportivos; - Preparar e selecionar os idosos para frequentarem as Olimpíadas Seniores Interinstitucionais. 	Quinzenalmente	Fisioterapeutas
Hidroginástica – “Mexer é Viver”	<ul style="list-style-type: none"> - Levar os utentes às piscinas de Minde para realizar uma sessão de exercícios no meio aquático; - Reduzir o impacto do exercício nas articulações favorecendo o trabalho de mobilidade e de fortalecimento; - Demonstrar aos utentes que é possível realizar exercícios noutra 	Mensalmente (a implementar nos meses de abril, maio, junho, julho, agosto, setembro)	Fisioterapeutas

	<p>ambiente;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicar quais os benefícios desta prática. 		
<p>Projeto “ConViver+” – apenas direcionado para utentes de SAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar a autoestima; - Estimular a motricidade fina; - Fomentar as relações interpessoais; - Valorizar as habilidades e qualidades pessoais; - Promover o bem-estar emocional de cada um; - Prevenir o isolamento social; - Promover as relações interpessoais; - Promover a partilha de crenças e ideologias; - Desenvolver competências pessoais, sociais e culturais; - Fomentar a partilha de experiências, saberes e tradições. 	<p>Semanalmente (quintas-feiras)</p>	<p>Fisioterapeutas</p>
<p>Almoços temáticos - “Sabores pelo Mundo”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a criatividade e a coordenação motora dos utentes; - Valorizar culturas e tradições diferentes; - Oferecer uma experiência sensorial e afetiva por meio da culinária; - Promover interação e o convívio entre os idosos e os colaboradores. 	<p>Mensalmente</p>	<p>Equipa</p>
<p>Participação nas Festas Tradicionais Locais (almoço convívio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar a participação ativa dos utentes em eventos culturais e comunitários; - Valorizar as tradições e festas populares das terras de origem; - Promover emoções positivas associadas à celebração e à recordação; - Proporcionar o reencontro com a comunidade e pessoas conhecidas. 	<p>Ao longo do ano</p>	<p>Equipa</p>

<p>Divulgação na nossa Instituição</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exposição de trabalhos manuais, pinturas e artesanato feitos pelos utentes; - Parcerias com escolas ou autarquias para visitas e ações conjuntas; - Criação de um jornal Interno (mensal); - Publicação de eventos e atividades por nós dinamizadas nas redes sociais da Instituição. 	<p>Sempre que se justifique</p>	<p>Equipa</p>
<p>Programa de Atividade Física Sénior - Aula de ginástica com a duração de 45 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover um envelhecimento ativo e saudável; - Manter e melhorar a capacidade física; - Aumentar a autonomia e a capacidade para realizar tarefas diárias; - Combater o sedentarismo e o isolamento social. 	<p>Semanalmente</p>	<p>Câmara Municipal</p>

Plano Anual de Atividades para Datas Comemorativas em 2026 para colaboradores

Mês	Dia	Data comemorativa	Descrição da atividade/Objetivos	Recursos Humanos
<p>março</p>	<p>14</p>	<p>Dia Mundial da Incontinência Urinária</p>	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema e apresentação no serviço às colaboradoras; - Explicação de exercícios do pavimento pélvico para prevenção e fortalecimento. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmistificar e explicar os sinais, sintomas e fatores de risco da condição; - Orientar sobre a prevenção e autocuidado; - Reduzir o estigma e a vergonha sentidos; - Incentivar a procura de ajuda para tratamento; - Promover a prevenção através do fortalecimento muscular do pavimento pélvico (mulheres). 	<p>Fisioterapeutas</p>

<p>abril</p>	<p>1</p>	<p>Dia Internacional da Diversão no Trabalho</p>	<p>Atividade Caça ao Tesouro na ERPI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esconder pequenos objetos com pistas simples; - Trabalha o raciocínio, orientação e cooperação. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o espírito de equipa e fortalecer os laços entre as colaboradoras; - Estimular a comunicação, cooperação e liderança em contexto lúdico; - Desenvolver a criatividade, agilidade mental e resolução de problemas; - Valorizar o humor e o prazer de trabalhar em conjunto, reforçando o clima organizacional positivo; - Reduzir o stress profissional através da descontração e do riso; - Aumentar a motivação e o sentimento de pertença à Instituição; - Sensibilizar para a importância da colaboração e entreajuda no ambiente de trabalho; - Libertar tensões e reduzir ansiedade associada ao trabalho; - Estimular o riso como ferramenta de bem-estar e saúde mental. 	<p>Equipa</p>
<p>maio</p>	<p>1</p>	<p>Dia do Trabalhador (celebrado na Instituição no dia 30 de abril)</p>	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aula de Pilates para os colaboradores. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a postura corporal; - Aumentar a flexibilidade, força e resistência muscular; - Reduzir o stress e a ansiedade, através de técnicas de respiração e concentração; - Estimular pausas ativas e hábitos saudáveis durante o dia de trabalho; - Promover a integração e o espírito de equipa, através de uma atividade de grupo. 	<p>Fisioterapeutas</p>

Plano Anual de Atividades em 2026 para colaboradores – Regulares

Atividades a desenvolver	Objetivos	Periodicidade	Recursos Humanos
<p>Massagens a colaboradores - “Cuidar de Quem Cuida”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a disposição e o humor dos colaboradores, favorecendo um ambiente de trabalho mais positivo e produtivo; - Valorizar o colaborador como indivíduo e aumentar o sentimento de satisfação no ambiente profissional; - Reduzir a tensão muscular e o cansaço físico; - Diminuir os níveis de ansiedade e stress; - Prevenir lesões relacionadas ao trabalho repetitivo ou à má postura. 	<p>Mensalmente</p>	<p>Fisioterapeutas</p>

CONCLUSÃO

O plano de ação apresentado para o próximo ano, desenvolvido pelas Animadora Sociocultural e Fisioterapeutas tem como objetivo principal a promoção de um envelhecimento ativo, saudável e participativo. Ao longo do ano, as atividades propostas pretendem criar oportunidades reais de envolvimento, aprendizagem, movimento e partilha, contribuindo para uma vivência mais rica, equilibrada e feliz dentro do contexto institucional.

A execução das atividades, aqui previstas dependerá do empenho de toda a equipa, da escuta ativa dos utentes e da capacidade de adaptação às realidades e desafios que surgirem. As atividades podem sofrer ajustes na projeção e as datas previstas para as mesmas poderão ser alteradas, caso ocorram imprevistos que comprometam a sua realização de forma adequada. Cada atividade foi projetada não apenas como um momento de ocupação, mas como uma oportunidade de crescimento, expressão e bem-estar. Mais do que uma ocupação este plano pretende respeitar o tempo e a história de cada utente, promovendo sempre um ambiente onde todos possam continuar a sentir-se úteis, incluídos e valorizados.

Equipa Multidisciplinar

Técnica Superior de Animação Sociocultural: Maria de Lurdes Monteiro

Fisioterapeuta: Marisa Godinho e Mariana Santos

PLANO DE AÇÃO DO SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO (SAD)

A resposta de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), tem como principal objetivo proporcionar aos mais idosos, numa situação de isolamento, ou dependência, uma melhor qualidade de vida, mantendo-os nos seus domicílios, ou junto das suas famílias. Com este apoio, pretendemos dar o suporte necessário a utentes válidos, ou não, mas que tenham condições de permanecer no seu meio ambiente. Através destes meios, retardamos a institucionalização em ERPI, assegurando, temporária ou permanentemente as necessidades básicas a utentes com vários níveis de dependência física, ou psíquica. O nosso serviço assegura cuidados todos os dias da semana, em dias úteis das 8h às 17h, e ao fim de semana e feriados, das 8h às 16h.

Os serviços prestados pelo SAD, tem como objetivo:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes e famílias;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Contribuir para a permanência das pessoas no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a Estruturas Residenciais.

FREQUÊNCIA

O SAD tem capacidade para 40 utentes, tendo acordo com o Instituto da Segurança Social para 30 utentes, sendo 12 utentes comparticipados a 7 dias e 18 utentes comparticipados a 5 dias da semana. De momento, em média usufruem do nosso serviço 36 utentes, mensalmente, aos 7 dias da semana.

O SAD, atende a utentes de várias localidades do concelho de Alcanena como: Vila Moreira, Moitas Venda, Monsanto, Gouxaria, Bugalhos, Pousados, Filhós, Casais Romeiros, Malhou, Raposeira e Chã de Cima.

SERVIÇOS PRESTADO PELO APOIO DOMICILIÁRIO

O Serviço de Apoio Domiciliário, consiste na prestação de serviços nos domicílios dos utentes, em que os mesmos lhes satisfaçam as Atividades de Vida Diária, estes serviços passam por:

- Fornecimento e distribuição das refeições respeitando as dietas com prescrição médica;
- Administração da refeição;
- Cuidados de higiene e conforto;
- Cuidados de higiene e conforto adicional;
- Higiene habitacional;
- Tratamento de roupas;
- Teleassistência;
- Aquisição de medicamentos;
- Cuidados de enfermagem;
- Fisioterapia;
- Preparação de medicação;
- Administração da medicação;
- Cedência de ajudas técnicas.

FORMAÇÃO DOS RECURSOS HUMANOS

Em 2026, pretendemos manter a formação da nossa equipa, e capacitar os nossos colaboradores, por forma a garantir uma melhoria na qualidade dos cuidados prestados nos domicílios.

Temas	Destinatários
Noção básica de Primeiros Socorros	Colaboradores ERPI e SAD
Cuidados básicos de higiene, transferência e posicionamentos de utentes (com a equipa de enfermagem e de fisioterapia da ERPI)	Colaboradores ERPI e SAD

PLANO DE ATIVIDADES

Neste plano consta as diversas atividades divididas em duas tabelas, com as Atividades Regulares e Atividades Específicas.

Tabela 1 – Cronograma das Atividades Regulares do Serviço de Apoio Domiciliário

Atividades / Ações de intervenção	Objetivos	Local	Cronograma
Coordenar e orientar a equipa de SAD	<ul style="list-style-type: none"> - Apoiar as equipas de AAD na organização da escala de trabalho, na discussão/resolução de conflitos e impasses; - Monitorar os indicadores para a avaliação do serviço de AD; - Orientar e estruturar os horários de trabalho; - Garantir a discussão periódica dos casos/situações mais complexas e relevantes para análise do processo de trabalho das equipas e organização do SAD. 	Sala das AAD	Todo o Ano
Visitas Domiciliárias	<ul style="list-style-type: none"> - Acompanhar a prestação dos serviços; - Elaboração do Plano Individual; - Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia; - Envolver a família/ cuidadores nas Atividades e na dinâmica das AVD's. 	Domicílios dos utentes	Todo o Ano
Atendimento a utentes e familiares	<ul style="list-style-type: none"> - Atendimento/acolhimento e informação às pessoas carenciadas; - Orientação e acompanhamento das situações; - Avaliação/ diagnóstico das situações. 	CBESA/Domicílio do Idoso	Todo o Ano
Prestar Serviços de Qualidade aos utentes	<ul style="list-style-type: none"> - Assegurar e promover AVD, bem como, identificar situações de cuidados de saúde e estabelecer contactos com os familiares, responsáveis ou entidades de saúde. 	Domicílios dos utentes	Todo o Ano
Serviço de Enfermagem no Domicílio	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação das situações; - Avaliar sinais vitais; - Prestar cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes. 	Domicílios dos utentes	Sempre que seja necessário a intervenção
Serviço de Fisioterapia no Domicílio	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação das situações; - Prestar cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes. 	Domicílios dos utentes	Sempre que seja necessário a intervenção

Tabela 2- Cronograma das atividades específicas a realizar, em colaboração com a ERPI e Centro de Dia

Atividades	Descrição	Objetivos	Local	Cronograma
Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> - Lanche convívio “Vamos cantar as Janeiras”; - Organização de um lanche convívio; - Convite a grupo de cantares tradicionais que irá apresentar o tema “vamos cantar as Janeira. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de partilha de experiências entre utentes, familiares e colaboradores; - Reviver tradições populares. 	ERPI	06 de janeiro
Dia do Obrigado	Gestos de Gratidão dos utentes aos colaboradores, com a realização de uma atividade simbólica entre utentes e colaboradores.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o valor da gratidão e o reconhecimento pelo trabalho dos colaboradores. 	<ul style="list-style-type: none"> - SAD; - ERPI; - Centro de Dia. 	11 de janeiro
Dia Internacional da Mulher	Entrega de lembranças (flor artesanal ou cartão de agradecimento).	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer o papel da mulher na sociedade e história. 	- SAD	8 de março
Dia Mundial da Incontinência Urinária	Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema.	<ul style="list-style-type: none"> - Desmistificar e explicar os sinais, sintomas e fatores de risco da condição; - Orientar sobre a prevenção e autocuidado; - Reduzir o estigma e a vergonha sentidos; Incentivar a procura de ajuda para tratamento. 	Domicílios dos utentes	14 de março
Páscoa	Entregar amêndoas aos utentes e colaboradores de SAD.	<ul style="list-style-type: none"> - Minimizar o sentimento de isolamento e de solidão. 	SAD	05 de abril
Dia Mundial da Atividade Física	Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema.	<ul style="list-style-type: none"> - Conscientizar sobre a importância da atividade física para o bem-estar geral. 	SAD	06 de abril
Dia Mundial da Doença de		<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para a Doença de Parkinson 	Domicílios dos	11 de abril

Parkinson	Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema.	e explicar sinais e sintomas; diagnóstico; tipos de tratamento.	utentes	
Dia Mundial do Museu	Realização de uma visita cultural a um museu local ou regional (a definir).	- Proporcionar um momento de lazer e aprendizagem cultural fora do contexto habitual; - Promover o envelhecimento ativo através da participação em atividades socioculturais.	A definir	18 de maio
Dia Mundial da Prevenção de Quedas	- Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema; - Explicar como adaptar o seu dia a dia a esta condição; - Realizar jogos de equilíbrio e de fortalecimento muscular; - Aplicação de escala para avaliar o risco de queda.	- Sensibilizar para a importância da condição física para a prevenção de quedas; - Explicar o que é o “risco de quedas”; - Promoção do treino de marcha e de equilíbrio - Explicar como adaptar a sua casa para menor risco de queda; - Avaliar o risco de queda.	Domicílios dos utentes	24 de junho
Dia de S. Pedro - Comemoração dos Santos Populares e Aniversário do CBESA	- A definir.	- Proporcionar momentos de convívio e socialização entre utentes, colaboradores e direção técnica; - Reviver Tradições.	ERPI	29 de junho
Dia do Serviço Nacional de Saúde	- Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema.	- Sensibilizar para a importância do SNS e alertar para as suas limitações; - Como agir em caso necessário contactar.	Domicílios dos utentes	15 de setembro
Dia Mundial da Doença de	- Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema;	- Sensibilização para a Doença de	Domicílios dos	21 de setembro

Alzheimer		Alzheimer e explicar sinais e sintomas; diagnóstico; tipos de tratamento;	utentes	
Dia Mundial das Doenças Reumáticas	- Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema.	- Sensibilização para as diferentes Doenças Reumáticas que existem e explicar sinais e sintomas; diagnóstico; tipos de tratamento	Domicílios dos utentes	12 de outubro
Dia Mundial da Osteoporose	- Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema.	- Sensibilização para A Osteoporose e explicar sinais e sintomas; diagnóstico; tipos de tratamento.	Domicílios dos utentes	20 de outubro
Visitar o Exército	- Visita ao “Campo Militar de Santa Margarida”.	- Estimular a memória e a identidade pessoal; - Reforçar valores cívicos e patrióticos; - Promover a memória histórica, o reconhecimento de experiências de vida e o reforço dos laços sociais; - Proporcionar uma experiência cultural.	Santa Margarida	24 outubro
Dia Mundial do AVC	- Elaboração de folheto e cartaz informativo sobre o tema	- Sensibilização para o AVC e explicar sinais e sintomas; diagnóstico; tipos de tratamento.	Domicílios dos utentes	29 de outubro
Dia de Todos os Santos	Oferecer Broas, confeccionadas pelos utentes de ERPI e CD.	- Minimizar o sentimento de isolamento e de solidão.	- Domicílios dos utentes.	1 de novembro
Dia de São Martinho	Oferecer castanhas assadas/cozidas, como forma de manter a tradição.	- Minimizar o sentimento de isolamento e de solidão.	- Domicílios dos utentes.	11 de novembro
Natal	- Entregar uma lembrança aos Utentes de SAD; - Convívio entre colaboradores	- Minimizar o sentimento de isolamento e de	- ERPI; - Domicílios	dezembro

	e utentes; - Animação musical.	solidão; - Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva.	dos utentes.	
Ida a Fátima	Realizar 3 passeios culturais/religiosos, em colaboração com a ERPI, em cada um dos passeios levamos utentes de uma rota de SAD.	- Contribuir para o enriquecimento cultural do Idoso; - Promover um momento de encontro e reflexão.	-SAD; - ERPI; -Centro de Dia.	A definir
Ida à Praia	Realização de um passeio à praia.	- Minimizar o sentimento de isolamento e de solidão.		dezembro

PROJETO CONVIVER+

Uma outra ambição para 2026, desta da resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário, passa por iniciar o projeto ConViver+, este projeto é em colaboração com a equipa de animação da ERPI e equipa de enfermagem.

Objetivo geral:

O projeto ConViver+, é direcionado para os nossos utentes de SAD, onde vamos promover o desenvolvimento integral dos nossos utentes por meio de atividades educativas que estimulem a cognição, a socialização, saúde física e saúde mental.

Objetivos específicos:

O projeto ConViver+ tem como objetivos específicos: reforçar a autoestima; estimular a motricidade fina; fomentar as relações interpessoais; valorizar as habilidades e qualidades pessoais; promover o bem-estar emocional de cada um; prevenir o isolamento social; promover as relações interpessoais; promover a partilha de crenças e ideologias; desenvolver competências pessoais, sociais e culturais; fomentar a partilha de experiências, saberes e tradições.

Periodicidade:

Este projeto será dinamizado, todas as quintas-feiras à tarde pela equipa de animação, em paralelo, também vai ter a equipa de enfermagem, de 2 em 2 meses a fazer uma avaliação de sinais vitais.

Atividades:

As atividades propostas podem incluir: quiz; jardinagem; estimulação cognitiva; classe de movimento; caminhadas; sessões de leitura; oficina de artesanato; entre outras.

Avaliação:

A avaliação do projeto ConViver+, será realizada por meio de feedbacks dos participantes, observações durante as atividades e questionários de satisfação. O objetivo é medir a eficácia das atividades propostas e identificar áreas de melhoria. A avaliação contínua permitirá ajustes e adaptações necessárias para garantir que o projeto atenda às necessidades e expectativas dos utentes de SAD.

Diretora Técnica do Serviço de Apoio Domiciliário

Técnica Superior de Educação Social

Patrícia Domingos

PLANO DE AÇÃO DA CRECHE

INTRODUÇÃO

O Centro de Bem Estar Social de Alcanena, na sua resposta social de Creche, tem como princípio básico orientador da sua ação o respeito absoluto por cada criança, enquanto ser único.

Achamos que educar é promover um desenvolvimento global harmonioso, procurando estimular todo o potencial humano e todas as capacidades de cada criança. Dessa forma, a equipa tem de assumir uma postura de forma a promover uma resposta organizada, complementar e integral. O Projeto Educativo explana e fundamenta a filosofia e a linha de ação assumida por todos os agentes educativo. Pretende-se que este documento seja efetivamente um documento orientador de trabalho, assumindo um caráter de comunicação entre os vários parceiros educativos. O Projeto Educativo trata-se de um documento orientador da prática educativa espelhando a sua identidade e autonomia, construídas pela consciência progressiva de um processo que se pretende inovar no futuro.

O presente Projeto Educativo foi elaborado para o triénio 2023-2026.

FREQUÊNCIA

A Creche do Centro de Bem Estar Social de Alcanena tem capacidade para acolher diariamente 86 crianças, em que neste ano letivo se encontram abrangidas pelo regime de gratuidade, aguardando autorização para abertura de duas salas.

O NOSSO PROJETO

A criança desde cedo que, através da interação com a família e com a comunidade, aprende valores e atitudes. Torna-se então importante que se dê continuidade a essas aprendizagens em contexto mais formal, e que se proporcionem condições a que essas capacidades se desenvolvam no sentido de se tornarem perduráveis. Isto é, que façam parte de cada criança como sendo duradouras e parte da sua personalidade como Ser em comunidade.

PRINCÍPIOS EDUCATIVOS

Pretende-se que as crianças adquiram o sentido de responsabilidade, liberdade, disciplina, respeito, persistência, tolerância para com o outro e da solidariedade. Respeitando a individualidade de cada criança e os seus interesses, pretendemos educar para a tolerância, assim como descobrir significado da palavra solidariedade, de interesse pelos outros e de fazer algo pelos outros, sejam eles quem forem. Pretendemos desenvolver o pensamento crítico, a criatividade, a comunicação, a autonomia e a colaboração, numa sociedade onde cada vez mais existe uma permanente necessidade de adaptação a coisas novas, à mudança, onde se torna essencial o desenvolvimento do sentido crítico e reflexivo, no sentido de potenciar o espírito proactivo, essencial para o futuro das nossas crianças.

PLANO DE AÇÕES

Mês	Tema/ Festividade	Atividade	Obs.
Setembro	Início do Ano Letivo	Boas Vindas - acolhimento	
Outubro	Dia Mundial da Música	Ouvir diferentes tipos de música/ Explorar instrumentos musicais	1
	Dia da Alimentação	Atividades alusivas ao tema	16
	Dia de Todos os Santos	Confeção de bolinhos	30/10 a 31/10
Novembro	Dia de S. Martinho	Magusto (castanhas e sumo)	11
	Dia Nacional do Pijama	Vivenciar o dia, vestidos de pijama/ Angariação de fundos para as casinhas	20
	Recordação de fotos 25/26	Sessão fotográfica com fotógrafo externo	14
Dezembro	Natal	Realização de uma decoração natalícia em família	Início dezembro
		Festa de Natal	A definir
Janeiro	Dia de Reis	Construção de coroas	A definir
		Cantar as janeiras	6
	Histórias	Bolinha de Música	12
	Formação pais	Formação primeiros socorros pediátricos	A definir
Fevereiro	Dia de S. Valentim	Abordagem ao tema dos afetos e das emoções	14
	Carnaval	Realização de atividades e baile de	13

		máscaras	
Março	Dia do Pai	Construção da prenda para o pai/ Atividade com os Pais	19
	Chegada da primavera	Plantar sementes	21
Abril	Páscoa	Caça ao ovo; Realização da prenda da Páscoa.	1 ou 2
	Prevenção dos Maus-tratos na Infância	Laço Azul	Todo o mês
	Dia Internacional do Livro	Atividade com Biblioteca Municipal de Alcanena	23
Maio	Dia da Mãe	Realização de prenda para a mãe Atividade com as Mães	a definir 3
	Dia Mundial da Família	Painel da foto de família	15
	O meu corpo	Sessão de massagens para bebés	A definir
Junho	Dia Mundial da Criança	Atividades ao ar livre	1
	Final de Ano Letivo	Festa Final	A definir
	Atividade com os Bombeiros Voluntários		A definir
Julho Agosto	Atividades do plano de verão 2025		A definir
Ao longo do ano letivo	Atividades com o Centro de Saúde		
	Dinâmicas com o Lar		
	Dinâmicas com a nutricionista da Instituição		
Objetivo geral	Proporcionar experiências lúdicas e afetivas que promovam o desenvolvimento integral das crianças, valorizando as comemorações tradicionais, os valores culturais, a convivência familiar e social, através de atividades adequadas á faixa etária.		

Diretora Pedagógica

Gorete Morais

PLANO DE AÇÃO DA CASA DE ABRIGO PARA MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

“A vulnerabilidade não é sinal de fraqueza; é o nosso maior sinal de coragem.”

Brené Brown

O presente plano de ação pretende ser um guião da atuação da Casa Abrigo ao longo do ano, e à semelhança do ano transato, pretendemos dar continuidade, reforçar e estabelecer novas parcerias locais e comunitárias, por forma, a dar sustentabilidade e equilíbrio à nossa REDE SOCIAL, valorizando e dando visibilidade ao trabalho desenvolvido pela Casa Abrigo, fortalecendo as áreas de intervenção conjuntas. Assim sendo, vamos dar enfoque à angariação de bens materiais para as vítimas de violência doméstica, de forma a colmatar as despesas da Casa Abrigo.

Procuramos fortalecer as áreas de intervenção, respondendo às necessidades específicas, mas mantendo ao mesmo tempo uma visão global e integrada no combate à violência doméstica, estabelecendo uma ligação entre o plano anterior e parcerias estabelecidas, de forma, a maximizar os recursos existentes e criação de novas redes e estratégias de intervenção conjuntas.

Pretendemos desenvolver competências em crianças apostando na promoção de práticas preventivas abordando a problemática do BULLING. Pretendemos dar ferramentas e ensinamentos, de forma, a dotar as crianças de conhecimentos e capacidades para identificar os vários tipos de BULLING (físico, verbal, social e digital) e as suas consequências. Através da visualização de um pequeno vídeo, que faça a demonstração de atitudes abusivas para identificar comportamentos e respetivas resolução de problemas, bem como, alguns jogos alusivos a esta temática. Queremos desta forma, capacitar as crianças a desenvolver competências e a definir procedimentos para lidar com comportamentos agressivos, mas ao mesmo tempo promover atividades que levem a reforçar o trabalho em equipa, a empatia, colocando-se no papel do outro e jogos de auto-controlo emocional. Consideramos pertinente este ano, apostar na prevenção primária, fazendo uma abordagem educacional junto das crianças mais jovens, pertencentes ao Agrupamento de Escolas

de 1º Ciclo do ensino Básico – Escola Anastácio Gonçalves, destinada a uma faixa etária mais nova (8-10 anos), tratando o tema - BULLING, em parceria com a CPCJ de Alcanena e com a colaboração com o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), pertencente ao Agrupamento de Escolas de Alcanena.

A execução das atividades agora programadas, poderá ser influenciada por fatores externos e ou internos, suscetíveis de condicionar a sua normal prossecução, 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, quer formais ou informais.

Pretendemos estabelecer parcerias com a Câmara Municipal de Alcanena, mais concretamente com o Gabinete de Apoio á Vítima, e com o Gabinete de Desporto, como parceira na realização da 2ª CAMINHADA SOLIDÁRIA, em prol das Vítimas de Violência Doméstica; em parceria com a APAV de SANTARÉM.

O Projeto “A ESCOLA VAI À CASA ABRIGO”, com o apoio da CIG e em parceria com o Ministério da Juventude e Modernização e Ministério da Educação, Ciência e Inovação, foi aprovado. Tendo em consideração que um grande número de mulheres acolhidas em casa de abrigo tem uma baixa escolaridade e pouca qualificação profissional, o que origina uma dificuldade acrescida de empregabilidade. Neste projeto, o Ministério da Educação disponibiliza docentes para estes se deslocarem à Casa Abrigo, dinamizando sessões nas áreas da alfabetização, informática digital, matemática para a Vida e Português. Esta última, é direcionada a utentes de outras nacionalidades, por forma a dominar a língua. Desta forma, será uma mais-valia dado a diversidade de culturas e nacionalidades que a casa abrigo acolhe ao longo do ano, combatendo assim a falta de literacia.

No sentido de melhor compreensão das atividades propostas para o ano 2026, vamos esquematizar as mesmas em três grandes tópicos:

1. Intervenção com os parceiros sociais/Comunidade;
 - 1.1. Educação/Prevenção Primária sobre Violência de Género e Doméstica.
2. Comemorativas (utentes);

3. Intervenção organizacional da equipa técnica.

ATIVIDADES NO ÂMBITO DA INTERVENÇÃO COM OS PARCEIROS SOCIAIS/ **COMUNIDADE**

Atividade: Ação de sensibilização para a bullying, para crianças do 1º Ano do ensino básico, com idades compreendidas entre os 8 - 9 anos, do Agrupamento de Escolas de Alcanena- Escola Anastácio Gonçalves (turma de 4º Ano);

Objetivos: Capacitar e dotar as crianças com ensinamentos sobre o que é o bullying e quais os tipos que existem, bem como, as suas consequências, por forma a identificar situações de risco e comportamentos agressivos; ajudar as crianças atuar antes que os comportamentos agressivos se manifestem, dando-lhes ferramentas que vão ao encontro da tolerância, respeito pelo outro e empatia.

Dia do Amor: 13 de fevereiro de 2026 (data a confirmar).

Local: Sala de aula.

Recursos humanos: Equipa Técnica Casa Abrigo, alunos do 4º ano do AEA, Técnicos da CPCJ de Alcanena e Psicóloga da SPO.

Recursos materiais: Jogo didático/visualização de um vídeo.

Recursos financeiros: 0€.

Atividade: Caminhada Solidária “Trilhos Solidários”.

Objetivos: Sensibilizar e conscientizar a comunidade para a temática da Violência Doméstica; angariar produtos de higiene e conforto pessoal para as utentes.

Dia: Data a definir com o Município (abril/maio de 2026).

Local: Rota de Minde – “Torneiros Verdes”.

Recursos humanos: Equipa Técnica CA e CMA (Desporto).

Recursos materiais: Carrinha do CBESA para transporte.

Recursos financeiros: 10€.

Atividade: *Escola Vai à Casa Abrigo*

Objetivos: No âmbito do projeto - “A Escola Vai à Casa Abrigo”, o Ministério da Juventude e Modernização e Ministério da Educação irão dar continuidade ao projeto,

de forma a dotar as pessoas de competências para a leitura e escrita, e assim combater a falta de literacia.

Dia: Data a Definir para o início das sessões com o AE de Alcanena.

Local: Sala de convívio do Centro Educativo.

Recursos humanos: CIG; Ministério da Educação; Equipa Técnica; Professora e Utentes.

Recursos materiais: Suporte Informático, caderno, folhas e caneta.

Recursos financeiros: 25€.

ATIVIDADES NO ÂMBITO DAS DATAS COMEMORATIVAS (UTENTES)

Atividade: Assinalar uma *data especial* para cada utente, contribuir para o convívio entre utentes e equipa técnica.

Objetivos: Comemoração de aniversários.

Dia: Todo o ano.

Local: Sala de convívio da CA.

Recursos humanos: Equipa Técnica CA e Utentes.

Recursos materiais: Bens necessários à confeção do bolo.

Recursos financeiros: 10€.

Para sinalizar o Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres

O Laço lilás é reconhecido como emblema do combate à Violência de género, simbolizando resistência, esperança e a solidariedade.

Atividade: Elaboração de um “**LAÇO ROXO**” para a porta de entrada da Casa Abrigo.

Objetivos: Aumentar o sentimento de pertença; conscientizar as pessoas para as várias formas de violência contra as mulheres.

Dia: 25/11/26.

Local: CA.

Recursos humanos: Equipa Técnica CA, Utentes CA.

Recursos materiais: Fita; Botões; Agulha e Alfinetes.

Recursos financeiros: 10€.

Atividade: *Lanche Convívio de Natal* com as utentes/ex-utentes e equipa técnica.

Objetivos: Promover a coesão familiar.

Dia: 18/12/2026.

Local: Sala de Convívio da CA.

Recursos humanos: Equipa Técnica CA, Utentes CA e antigas utentes.

Recursos materiais: Cada elemento responsabiliza-se pela confeção de um bolo ou salgados.

Recursos financeiros: 0€.

Para sinalizar o Dia Internacional da Mulher, estamos a preparar uma lembrança para oferecer às funcionárias da ERPI e às utentes da Casa Abrigo, como gesto de valorização da Mulher, bem como, promover o empoderamento feminino, independentemente da sua origem, raça, idade ou condição social.

Atividade: Elaboração de uma pregadeira alusiva para comemoração do Dia Internacional da Mulher.

Objetivos: Aumentar o sentimento de pertença, aumentar a autoestima e promover a coesão de grupo.

Dia: 08/03/2026.

Local: Sala de Convívio da CA.

Recursos humanos: Equipa Técnica CA, Utentes CA em articulação com a resposta social ERPI.

Recursos materiais: Cartolina, corda, cola, fita e pérolas.

Recursos financeiros: 25€.

ATIVIDADES NO ÂMBITO DE INTERVENÇÃO ORGANIZACIONAL DA EQUIPA TÉCNICA

Todos os anos, a CIG- Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, organiza dois Encontros Regionais presenciais, dirigidos para os profissionais da Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica, este ano irá decorrer em Lisboa, no próximo dia 21 de outubro de 2025.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão pretende-se dar ênfase e promover as parcerias com os parceiros sociais e garantir a continuidade de serviços com o objetivo de melhorar o desempenho, indo ao encontro das necessidades das utentes acolhidas e garantir qualidade de serviço.

O presente plano anual de atividades representa muito mais do que um conjunto de ações programadas, é um reflexo do compromisso e dedicação de quem orienta diariamente o trabalho da Casa Abrigo. Cada atividade aqui apresentada é o desejo de transformar e de devolver a confiança.

Acreditamos que o verdadeiro impacto da nossa missão se constrói na proximidade com as pessoas e na força das parcerias que consolidamos com a comunidade. É nesta rede de solidariedade que encontramos o impulso para continuar e agir, reforçando laços de confiança e colaboração que tornam possível um trabalho mais humano e eficaz.

Este plano reflete também o nosso compromisso em apostar na prevenção, na educação e na capacitação, acreditamos que a mudança começa cedo principalmente nas escolas, nas famílias e nas pequenas atitudes. Queremos contribuir para uma sociedade mais empática, consciente e justa, onde a igualdade de género e o respeito pelos outros sejam valores vividos e partilhados.

Sabemos que o percurso pode e é desafiante e que fatores inesperados poderão surgir. No entanto, a equipa da Casa Abrigo mantém-se firme, unida e resiliente, pronta para adaptar-se, responder e continuar a trilhar o caminho da transformação social.

Com este plano, reafirmamos a nossa missão: dar voz a quem foi silenciado, criar pontes onde existiam muros e semear esperança onde antes existia medo. Juntos, continuaremos a construir uma rede de apoio e solidariedade que valoriza cada vida e acredita num futuro sem violência.

Diretora Técnica da Casa Abrigo
Técnica Superior de Serviço Social
Ana Carla Gonçalves



ORÇAMENTO ANO 2026

Contas	Descrição	Orç 25	set/25	dez/25	Orç 26
7	Prestações de Serviços	3 209 073,50 €	2 376 400,49 €	3 123 077,89 €	3 134 402,71 €
72	Prestações de Serviços	1 587 429,00 €	1 021 667,86 €	1 329 464,49 €	1 324 086,93 €
75	Participações e subsídios à exploração	1 452 198,10 €	1 171 473,58 €	1 561 964,77 €	1 633 840,71 €
78	Outros Rendimentos e Gastos*	167 446,40 €	182 772,58 €	231 000,00 €	175 725,07 €
79	Juros, Dividendos e Outros Rendimentos	2 000,00 €	486,47 €	648,63 €	750,00 €
61	Custo Matérias Consumidas	419 726,00 €	300 638,18 €	401 330,63 €	376 331,68 €
312	Matérias Primas e Subsidiárias e de Consumo	419 726,00 €	275 766,50 €	368 168,39 €	354 382,64 €
3121	Matérias Primas	344 026,00 €	203 336,88 €	271 115,84 €	262 635,00 €
31211	Gen. Alimentares	344 026,00 €	203 336,88 €	271 115,84 €	262 635,00 €
3122	Matérias Subsidiárias e de Consumo	75 700,00 €	72 789,41 €	97 052,55 €	91 747,64 €
31221	P. Sub. (material clínico)	6 900,00 €	6 717,50 €	8 956,67 €	8 300,00 €
31222	Material Hoteleiro	0,00 €	40 313,98 €	53 751,97 €	54 850,00 €
31223	P. Sub. (Limp. Higiene e conforto)	47 700,00 €	9 051,68 €	12 068,91 €	11 089,04 €
31224	P.Sub. (Fitofarmacos) + fraldas	21 100,00 €	16 706,25 €	22 275,00 €	18 100,00 €
317	Devoluções e Compras	0,00 €	-647,10 €	-862,80 €	-700,00 €
318	Descontos e abatimentos em Compras	0,00 €	-115,91 €	-154,55 €	-5 000,00 €
38	Reclassificação e Reg de Inventários	0,00 €	25 634,69 €	34 179,59 €	35 000,00 €
383	Matérias Primas Subsidiárias e de Consumo	0,00 €	25 634,69 €	34 179,59 €	35 000,00 €
62	Fornecimentos e Serviços Externos	304 127,25 €	284 253,44 €	361 294,53 €	308 529,82 €
621	Subcontratos	8 605,00 €	562,10 €	749,47 €	800,00 €
622	Serviços Especializados	141 370,25 €	172 217,47 €	220 543,29 €	172 207,82 €
6221	Trabalhos especializados	28 992,38 €	22 498,18 €	29 997,57 €	23 197,82 €
6222	Publicidade e Propaganda	300,00 €	0,00 €	0,00 €	300,00 €
6223	Vigilância e segurança	453,87 €	5 395,26 €	7 193,68 €	2 500,00 €
6224	Honorários	63 529,00 €	99 107,99 €	139 118,67 €	108 870,00 €
62241	Honorários Médicos	36 459,00 €	24 762,50 €	33 016,67 €	38 200,00 €
62242	Honorários Enfermeiros	16 000,00 €	70 560,00 €	85 000,00 €	45 300,00 €
62244	Advogados	11 070,00 €	8 302,50 €	11 070,00 €	11 070,00 €
62248	Outros (ativid ludicas/expressivas)	0,00 €	7 524,00 €	10 032,00 €	14 300,00 €
6225	Comissões	750,00 €	676,40 €	901,87 €	0,00 €
6226	Conservação e Reparação	44 600,00 €	30 176,12 €	40 234,83 €	34 550,00 €
6227	Serviços Bancários	2 745,00 €	2 322,51 €	3 096,68 €	2 790,00 €
623	Materiais	9 300,00 €	5 084,47 €	6 779,29 €	7 970,00 €
6231	Ferramentas e utensílios	5 300,00 €	2 287,01 €	3 049,35 €	4 110,00 €
6233	Materiais (escritório e outros)	4 000,00 €	2 797,46 €	3 729,95 €	3 860,00 €
624	Energia	109 250,00 €	74 444,73 €	99 259,64 €	92 100,00 €
6241	Electricidade	54 600,00 €	39 263,12 €	52 350,83 €	45 000,00 €
6242	Combustíveis	8 500,00 €	7 552,57 €	10 070,09 €	11 000,00 €
6243	Água	21 300,00 €	13 109,19 €	17 478,92 €	18 000,00 €
6244	Gás	24 850,00 €	14 519,85 €	19 359,80 €	18 100,00 €
625	Deslocações, estadas e transportes	600,00 €	1 038,06 €	1 384,08 €	1 500,00 €
626	Serviços Diversos	35 002,00 €	30 272,19 €	31 732,87 €	31 452,00 €
6261	Rendas	5 002,00 €	4 428,99 €	5 905,32 €	5 002,00 €
6262	Comunicação	4 800,00 €	4 299,82 €	5 733,09 €	4 800,00 €
6263	Seguros	11 700,00 €	13 331,96 €	15 000,00 €	11 550,00 €
6265	Contenciosa e Notariado	250,00 €	50,68 €	67,57 €	250,00 €
6266	Despesas de Representação	300,00 €	465,00 €	620,00 €	350,00 €
6267	Limpeza, higiene e conforto	3 950,00 €	3 230,16 €	4 306,88 €	3 100,00 €
6268	Outros Serviços	9 000,00 €	4 465,58 €	100,00 €	6 700,00 €
62681	Decoração	4 200,00 €	0,00 €	100,00 €	4 200,00 €
627	Outros	4 800,00 €	634,42 €	845,89 €	2 500,00 €
6272	Encargos C.Saúde (PIM)	4 800,00 €	634,42 €	845,89 €	2 500,00 €
63	Gastos com Pessoal	2 457 414,68 €	1 784 381,02 €	2 337 114,04 €	2 391 310,00 €
631	Remunerações	1 989 556,40 €	1 441 558,71 €	1 886 960,64 €	1 935 207,18 €
6311	Remunerações Certa	1 934 232,40 €	1 397 466,57 €	1 835 396,46 €	1 892 273,18 €
63112	Quadros Superiores	372 877,20 €	167 908,51 €	223 878,01 €	416 102,19 €
63113	Profissionais Qualificados	110 490,08 €	211 432,20 €	281 909,60 €	547 970,25 €
63114	Profissionais Indiferenciados	1 174 546,20 €	799 617,86 €	1 066 157,15 €	657 816,00 €
63116	Subsidios de Natal	138 159,46 €	83 682,39 €	130 995,40 €	135 157,37 €
63117	Subsidios de Férias	138 159,46 €	132 456,30 €	132 456,30 €	135 157,37 €
63218	Bolsa CEI - IEFP	0,00 €	2 369,31 €	3 159,08 €	0,00 €
6312	Remunerações Adicionais	55 324,00 €	44 092,14 €	51 564,19 €	43 004,00 €
63221	Subsidio Alimentação	6 984,00 €	5 419,00 €	7 225,33 €	5 664,00 €
63123	Subsidio de turno	47 500,00 €	37 414,83 €	49 886,44 €	36 500,00 €
63126	Abonos por Falhas	840,00 €	1 258,31 €	1 677,75 €	840,00 €
634	Indemnizações	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
635	Encargos sobre remunerações	443 671,08 €	316 686,37 €	420 792,22 €	431 551,20 €
636	Seguros Acidentes trabalho	21 487,21 €	18 017,15 €	20 379,17 €	21 851,62 €
638	Outros Remunerações	2 700,00 €	8 118,79 €	8 982,00 €	2 700,00 €
64	Amortizações e Depreciações	140 000,00 €	0,00 €	140 000,00 €	140 000,00 €
65	Perdas por imparidade	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
67	Provisões	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
68	Outros gastos e perdas	13 000,00 €	13 807,08 €	14 000,00 €	15 500,00 €
69	Gastos Financiamento	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
EBITA		14 805,57 €	-6 679,23 €	9 338,69 €	42 731,21 €
Resultado Líquido do período		-125 194,43 €	-6 679,23 €	-130 661,31 €	-97 268,79 €
Total dos Rendimentos		3 209 073,50 €	2 376 400,49 €	3 123 077,89 €	3 134 402,71 €
Total dos Gastos		3 334 267,93 €	2 383 079,72 €	3 113 739,20 €	3 091 671,50 €
Nº Utentes no Período		3372	2172	2896	2760
Resultado por utente MENSAL		4,39 €	-3,08 €	3,22 €	15,48 €

ENQUADRAMENTO ORÇAMENTO PREVISIONAL 2026

O orçamento foi criado tendo por base mais uma total reanálise sobre as % de afetação de despesas por resposta social, no seguimento do processo já iniciado e refletido no orçamento de 2024 e 2025, em trabalho conjunto entre Direção, Diretora Geral e Diretoras de todas as respostas sociais.

Os custos com salários foram definidos de acordo com os rácios de RH exigidos pelos acordos de cooperação, refletindo também as atualizações salariais previstas para 2026, nomeadamente ao nível do salário mínimo nacional e considerando uma atualização de 50€ a todos os colaboradores, dado que, se a negociação com os sindicatos se mantiver igual a 2025, como se espera, será esse o valor máximo de atualização.

A conta de compras foi definida tendo por base uma atualização de preços de 5%, contabilizando um valor de inflação de 2,5% e 2,5% na melhoria da qualidade dos produtos adquiridos, mas também uma redução de custos na ordem dos 10%, por via a diminuição das refeições pelo encerramento do internamento do Hospital.

A conta de fornecimentos e serviços externos foi definida de acordo com orçamentação de cada resposta social, bem como renegociações que são efetuadas anualmente com os diversos serviços fixos.

Impactos na Estrutura de Receitas:

- Atualização global das comparticipações da Segurança Social em 4,5%;
- Atualização das comparticipações dos utentes em 4,5%;
- Atualização das mensalidades extra acordo para 1.425€, em 01/01/2026;
- Entrada em funcionamento de 5 residências assistidas até 30/06/2026;
- Abertura de 2 salas berçário no Centro Educativo a partir de 01/09/2026;
- Dinamização das Consultas de Especialidade da valência Hospital.

O orçamento para 2026, prevê um resultado positivo no valor de 42.731,21€ antes de amortizações e depreciações, e um resultado negativo de (97.268,79€) depois de amortizações e depreciações, garantindo o equilíbrio económico em todas as

respostas sociais, o que nos deixa bastante otimistas com futuro económico e financeiro do CBESA.

Contamos que 2026 seja finalmente um ano de concretização dos investimentos já projetados para 2024 e 2025, de forma a poder dotar o CBESA de capacidade para poder melhorar ainda mais o bom serviço prestado aos nossos utentes, e alargar também a prestação de serviços à população em geral, através do desenvolvimento da clínica do Hospital.

A DIREÇÃO



Nuno Marques



José Honório



Ricardo

RELATÓRIO E PARECER DO CONSELHO FISCAL SOBRE O PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2026

Exmos. Associados,

De acordo com as disposições legais e estatutárias, o Conselho Fiscal do Centro de Bem Estar Social de Alcanena, IPSS, vem apreciar e dar parecer sobre o Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2026, que a Direção vai submeter à apreciação e votação dos Associados, em Assembleia Geral convocada para o efeito para o dia 24 de novembro de 2025.

Atentamente analisada toda a documentação apresentada pela Direção do CBESA, o Conselho Fiscal deliberou emitir o seguinte Parecer:

- Os Gastos previstos no orçamento são compatíveis com o Programa de Ação, que continua a sua aposta na implementação de um sistema de gestão de qualidade tendo em vista a melhoria da qualidade dos serviços.
- O total de Proveitos previstos no montante de 3.134.402,71€, cobrem adequadamente o total de Gastos no montante de 3.091.671,50€, com uma previsão de 42.731,21€ de meios libertos.
- Os gastos e rendimentos previstos tiveram por base os dados contabilísticos a 30 de setembro de 2025, ajustados por índices de correção de preços e outras variações projetáveis, sendo que nos encargos com o pessoal foi considerado o aumento resultante das atualizações decorrentes do aumento do salário mínimo nacional para 2026.
- Com este Programa de Ação, pode a Direção continuar a apostar na melhoria e diversificação dos serviços prestados, mantendo a sua preocupação na defesa dos interesses e bem-estar de todos os utentes, de forma a manter o bom nome e prestígio do CBESA.

Assim, tendo em consideração o exposto e o equilíbrio dos gastos e dos rendimentos orçamentados, o Conselho Fiscal é de parecer que os documentos em apreço devem ser aprovados pelos Senhores Associados.

Alcanena, 10 de novembro de 2025

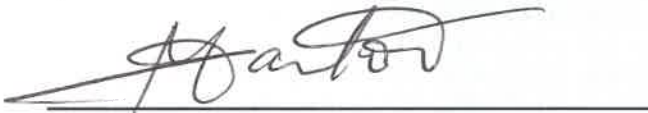
Os Membros do Conselho Fiscal,



(Jorge Manuel Montez Bento- Presidente)



(Luís Filipe Lopes Fatério -Vogal)



(Manuel Magalhães dos Santos-Vogal)