



apoio
CRECHE
CENTRO DE DIA
APOIO DOMICILIÁRIO



2026

PLANO DE ATIVIDADES

www.apoio.pt

FICHA TÉCNICA TÍTULO

Relatório de Atividades e Orçamento 2026 da Direção da APOIO – Associação de Solidariedade Social

EDITOR

Direção da APOIO – Associação de Solidariedade Social

CENTRO DE DIA | APOIO DOMICILIÁRIO | SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS

Rua António Navarro, nº 6
Residência Madre Maria Clara - Outurela
2790-208 Carnaxide
Telefone: 214 177 186
E-Mail: geral@apoio.pt
Web: www.apoio.pt

CRECHE NINHO DA CEGONHA

Rua Prof. Delfim dos Santos, 13 A - Outurela
2790-175 Carnaxide
Telefone: 214 247 850
E-Mail: geral@ninhodacegonha.apoio.pt

Fórum – APOIO

Sede Social da APOIO
Rua Margarida Palla, nº23ª 2790-208 Algés
Telefone: 214 177 186
E-Mail: geral@apoio.pt
Web: www.apoio.pt

ÍNDICE

ÍNDICE	2
1. ÁREA SOCIAL.....	5
2. ÁREA EDUCATIVA.....	6
3. CULTURA E LAZER - Fórum-APOIO.....	7
4. COMUNICAÇÃO	8
5. GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS.....	9
6. GESTÃO FINANCEIRA	10
7. PARCERIAS INSTITUCIONAIS.....	10
8. PROJETOS A CONTINUAR A DESENVOLVER EM 2026.....	12
9. PROJETOS PARTILHADOS	13
10. O ORÇAMENTO PARA 2026.....	16
11. CONCLUSÃO	18
12. ANEXOS:	19

Senhoras e Senhores Associados,

Dando cumprimento à Lei e aos Estatutos, a Direção da **APOIO – Associação de Solidariedade Social**, vem apresentar para apreciação e votação da Assembleia Geral o ***PLANO DE ATIVIDADES e ORÇAMENTO para 2026.***

O Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2026 manterá os princípios da estabilidade institucional, da sustentabilidade financeira, e de base realista, sempre orientado por projetos desafiantes e inovadores, procurando responder às necessidades dos nossos Utentes — Crianças, Idosos e Famílias.

Em 2026, a **APOIO – Associação de Solidariedade Social** completará 37 anos de existência. Ao longo deste percurso, as sucessivas direções têm evidenciado uma preocupação constante com a melhoria contínua das condições de trabalho dos técnicos e colaboradores, reconhecendo que a qualidade dos serviços prestados depende diretamente da valorização e capacitação das suas equipas.

No que respeita ao Orçamento para 2026, este seguirá o princípio da prudência e do equilíbrio financeiro, reconhecendo que cerca de 67% dos custos correspondem a salários e que 100% da receita da Creche e da Cantina Social advém exclusivamente do Estado, por imposição deste. Assim, só através de uma gestão criteriosa, conservadora e profissional será possível alcançar resultados sociais relevantes na comunidade, sem comprometer a sustentabilidade financeira da Associação.

É um facto real e preocupante o aumento progressivo da esperança de vida, não tanto pelo facto de vivermos mais anos, mas porque as pessoas que usufruem de serviços sociais se encontram, cada vez mais, debilitadas a nível cognitivo e motor, para além de enfrentarem situações de solidão. Para responder a estes novos desafios, as IPSS são obrigadas a redesenhar procedimentos e serviços, adaptando-os à realidade social dos seus utentes. Contudo, o Estado não tem acompanhado estas transformações, mantendo as valências existentes desfasadas da realidade, com apoios financeiros subvalorizados.

Em 2025 e, consequentemente, em 2026, os problemas de contratação e retenção de trabalhadores continuarão a ser uma preocupação constante. Para garantir segurança e estabilidade aos colaboradores, é necessário que a massa salarial seja superior à definida nas tabelas do CCT das IPSS, dada a discrepância real entre os valores de mercado e os valores tabelados. Este esforço financeiro exercerá forte pressão sobre a gestão equilibrada dos recursos humanos e financeiros das instituições.

Sem um Estado Social verdadeiramente parceiro das IPSS, estas dificilmente terão capacidade financeira para responder, de forma segura, às necessidades e desafios que enfrentam diariamente. Assim, a gestão das IPSS continuará a ser um desafio permanente e incerto.

No que respeita à **APOIO**, sofre também destes problemas e desafios, no entanto, continuará a ser gerida de forma profissional e humanizada, colocando as pessoas — utentes, famílias, funcionários e colaboradores — no centro da sua ação, sem nunca esquecer o equilíbrio financeiro da Associação, mesmo quando tal condiciona as decisões a tomar.

Apresentamos, de seguida, o Plano de Atividades geral a desenvolver no ano de 2026, e em anexo juntar-se-á os Plano de Atividades Setoriais da Ação Social; da Educação; do Fórum-APOIO; da Comunicação, dos Recursos Humanos (RH) e ainda, o Orçamento Financeiro.

1. ÁREA SOCIAL

A Área Social integra as respostas sociais de Centro de Dia (CD), Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e Cantina Social (CS).

Hoje, a intervenção social com a população idosa não se centra exclusivamente nos utentes, mas também na relação com os familiares e cuidadores informais. Torna-se, por isso, essencial sensibilizar e envolver as famílias nos processos de envelhecimento, promovendo a sua corresponsabilização no acompanhamento e bem-estar dos idosos.

A atuação das equipas técnicas pauta-se pelo respeito, pela dignidade humana e pela promoção da qualidade de vida dos utentes, através de uma intervenção individualizada, centrada na pessoa e nos seus contextos de vida.

Reconhece-se que esta fase da vida (idade sénior) apresenta múltiplos desafios, aos quais a APOIO procura responder através de estratégias de proximidade, apoio emocional, funcional e relacional, contribuindo para a redução do isolamento social, o reforço da autonomia e o aumento do sentimento de segurança e pertença.

Atualmente, as respostas sociais abrangem 80 utentes em Centro de Dia e 100 utentes em Serviço de Apoio Domiciliário, sendo que o Acordo de Cooperação com o Instituto da Segurança Social contempla 50 utentes em CD e 75 utentes em SAD.

O Serviço de Apoio Domiciliário funciona todos os dias do ano, entre as 08h00 e as 20h00, enquanto o Centro de Dia opera de segunda a sexta-feira, entre as 09h00 e as 19h00.

Relativamente à Cantina Social, em 2026 manter-se-á o acordo de cooperação para o fornecimento de refeições a 30 pessoas por dia, durante 365 dias por ano.

Destaca-se a dedicação e competência técnica das profissionais de serviço social e auxiliares de ação direta, coordenadas pela Dra. Dulce Pereira, bem como a intervenção da equipa de terapeutas ocupacionais e animadora sociocultural, responsáveis pela dinamização de

atividades psicomotoras e de estimulação cognitiva no Centro de Dia e, quando tecnicamente justificado no domicílio.

Em anexo será apresentado em pormenor os Planos de Atividade das valências sociais, da responsabilidade da Dra. Dulce Pereira.

2. ÁREA EDUCATIVA

A **Creche da APOIO**, designada “**Ninho da Cegonha**”, com capacidade para 74 crianças com idades compreendidas entre os 4 meses e os 3 anos, localiza-se no Bairro de Outurela, em Carnaxide. Esta resposta educativa desenvolve um trabalho de excelência, assegurado por uma equipa pedagógica renovada, qualificada e dedicada, comprovado pelos resultados do questionário de satisfação aplicado aos encarregados de educação no ano letivo 2024/2025.

A intervenção educativa centra-se no desenvolvimento integral das crianças, promovendo competências motoras, cognitivas, sociais e emocionais, e integrando as famílias no processo educativo.

Em 2026, com a implementação de um novo projeto pedagógico e sob nova direção pedagógica, serão aplicados os seguintes princípios de gestão educativa:

- Gestão por objetivos e avaliação periódica do seu cumprimento;
- Reforço da interação com os encarregados de educação, através de:
 - Ações educativas participativas em sala e em atividades externas;
 - Extensão do processo educativo ao contexto familiar, com desafios e trabalhos conjuntos entre pais e filhos;
 - Monitorização contínua e avaliação do desenvolvimento motor e cognitivo das crianças, complementada por reuniões periódicas com os encarregados de educação;
- Formação contínua da equipa educativa, promovendo atualização das competências pedagógicas, técnicas e relacionais;

- Promoção de parcerias institucionais com a comunidade envolvente, fomentando interação e cooperação com outras entidades locais;

Avaliação periódica e final do desenvolvimento das crianças e da eficácia das estratégias pedagógicas implementadas.

Em anexo, são apresentadas as atividades planeadas e o novo Projeto Pedagógico pela equipa técnica educativa para o ano letivo de 2025/2026, sob coordenação da nova Diretora Técnica da Ação Educativa, Dra. Alexandra Pimenta.

3. CULTURA E LAZER - Fórum-APOIO

As atividades, desenvolvidas no âmbito desta área, acontecem no espaço físico designado por **Fórum-APOIO** também sede social da APOIO, em Algés.

No **Fórum-APOIO**, manter-se-ão as nossas atividades lúdicas e culturais, centradas no conceito de “partilha”, são elas: Partilha da língua portuguesa **“Tardes de Poesia”**. Esta atividade cultural, que se desenvolvem há 10 anos sem interrupção, dinamizadas pelo nosso membro da Direção Francisco Queiroz, continuarão em 2026 cuja programação será divulgada ao longo do ano nas nossas redes sociais. Em complemento desta atividade serão apresentados e divulgados livros de prosadores e poetas portugueses, em tertúlias com a presença dos autores, que falarão das suas obras e do seu percurso literário. O sucesso desta atividade manifesta-se pela presença física de muitas pessoas, cuja participação acrescenta o espírito de partilha e de confraternização em torno da língua portuguesa.

O **“Café Memória”**, desenvolvido em parceria com a Associação Alzheimer, a Câmara Municipal de Oeiras e o Rotary Club de Algés, continuará a ocorrer todos os quartos sábados de cada mês, entre as 10h e as 13h.

Ainda no Fórum-APOIO, continuaremos a desenvolver **Ações de Informação e Formação Profissional** na área do apoio-domiciliário, com os familiares de idosos (cuidadores

informais); auxiliares de ação direta em SAD da APOIO; pessoas desempregadas e trabalhadores de outras IPSS, ações em parceria com outras instituições formativas.

Iniciado no segundo semestre de 2025, continuará em 2026 o desenvolvimento de atividades em parceria com **Fundação “Alegria de Viver”** às Terças e Quintas feiras no Fórum-APOIO durante a tarde, focada na população mais idosa de Algés\Miraflares. Estas atividades são pensadas em sintonia com os interesses das próprias pessoas idosas, sendo muito, diversificadas e de ambiente alegre e de confraternização.

PASSEIOS E LAZER

Os passeios, as visitas culturais e de lazer continuarão a ser uma realidade em 2026, devidamente programada numa ótica de partilha e divertimento, enquadrados com as limitações dos idosos-utentes da APOIO.

4. COMUNICAÇÃO

A consolidação da comunicação entre os serviços técnicos e administrativos, e as famílias, dos utentes e das crianças, serão reforçados pelo aumento da digitalização da comunicação, numa ótica de sustentabilidade ambiental (diminuição da utilização do papel) e de fluidez da comunicação.

Com a comunidade (associados, empresas, associações, instituições do Concelho, e amigos da APOIO) continuaremos a trabalhar com o objetivo de aumentar a notoriedade da APOIO, através da consolidação da gestão das redes sociais (Facebook e Instagram) e dos canais de comunicação que hoje utilizamos (Séniorbiz e Educabiz – Newsletter – novo site da APOIO – e E-mails), e ainda noutros canais de comunicação serão desenvolvidos em 2026.

A exposição digital da APOIO tem vindo a criar oportunidades de parcerias institucionais, de apoio social e solidário, sendo essencial o investimento constante nestas formas de comunicar,

para que o trabalho de excelência da APOIO seja mais conhecido e possa chegar a mais pessoas e famílias que necessitam da nossa ajuda. O objetivo será chegar a potenciais futuros mecenas, sejam eles particulares ou empresas, para que possam vir a “apadrinhar” projetos educativos e/ou sociais que a APOIO desenvolve ou que possa vir a desenvolver.

Em anexo, será apresentado mais em pormenor o Plano de comunicação institucional (interna e externa) para 2026 da responsabilidade da equipa Vanusa Correia.

5. GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

A APOIO enquanto instituição do setor social, tem plena consciência de que o nosso papel vai muito além da prestação de serviços. Todos os dias, procuramos manter relações de proximidade, dignidade e afeto, tanto com os utentes e as suas famílias como entre os profissionais que integram a nossa equipa. O trabalho conjunto, o diálogo e a partilha de experiências são fatores determinantes para assegurar a qualidade e a continuidade das respostas sociais que prestamos. Por isso, cuidar das nossas equipas é, para nós, cuidar da própria APOIO.

Os Recursos Humanos (RH) são essenciais para a excelência do trabalho realizado ao longo dos anos de existência da APOIO. Cada vez, é mais difícil o recrutamento de novos funcionários para preencher as necessidades. Em 2025 contratámos uma jovem licenciada em Recurso Humanos, Dra. Ana Margarida que tem vindo a aumentar a nossa capacidade de gestão dos RH, colocando o seu saber à disposição da APOIO, com sucesso. Para 2026 contamos com esta colaboradora para implementar novas técnicas e ações de gestão integrada em RH, com vista a melhorar a implementação do sistema de controlo de assiduidade, assim como todas outras vertentes de gestão de RH (formação profissional, gestão e avaliação de desempenho, e gestão administrativa de todos os processos individuais dos funcionários da APOIO).

Na área Social e Educativa verifica-se cada vez mais a necessidade de aumentar as capacidades técnicas das funcionárias. Para isso, iremos continuar a desenvolver e contratualizar ações de formação para contribuir no aumento das competências técnicas de todas as equipas.

O investimento tecnológico e informático com a consequência do aumento das competências tecnológicas e informáticas, representam uma significativa valorização de cada um dos nossos colaboradores. Fortalecer o espírito de equipa, promover o bem-estar no trabalho e reforçar o compromisso coletivo que sustenta a missão e os valores da APOIO, será o nosso desafio em 2026.

6. GESTÃO FINANCEIRA

A **Gestão Financeira** é uma preocupação permanente da Direção da Apoio, pois dela reflete a capacidade da resposta social e educativa que conseguiremos dar junto dos nossos utentes crianças, idosos, famílias e comunidade. As incertezas macroeconómicas, as incertezas do processo de desenvolvimento económico do país, os custos da energia, os custos do trabalho, e as expectativas de imprevisibilidade das receitas para além do acordado com o estado, têm sido uma condicionante dominante e permanente da gestão. Para 2026, cremos que não seja muito diferente esta constante imprevisibilidade, no entanto continuaremos a gerir a APOIO guiados pelos princípios da prudência, do equilíbrio, da sustentabilidade e da cautela. Seremos também gestores pró-ativos na busca de novos parceiros, de novos projetos, de novas fontes de receita. Iremos ser ativos na procura de mecenas (individuais, empresariais e institucionais) que possam, em parceria, partilhar causas, traduzido em apoio financeiro.

Estaremos atentos a possíveis aberturas de candidaturas de projetos comunitários e institucionais que possam surgir, com o objetivo de conseguirmos meios financeiros externos, e aumentar a nossa capacidade de intervenção social na nossa comunidade, sem desequilibrar financeiramente a estrutura económica da APOIO, tal como tem acontecido no passado.

7. PARCERIAS INSTITUCIONAIS

Em 2026 temos como objetivo vir a manter e se possível aumentar as nossas parcerias institucionais, cujo resultado se traduzirá no aumento dos serviços sociais prestados pela APOIO, potenciando em forma de “partilha” os serviços de outras instituições. Continuaremos, em 2026, com as seguintes parcerias institucionais:

- ✓ **Câmara Municipal de Oeiras:** parceiro que está sempre presente, numa partilha recíproca em projetos e na ajuda social e solidária, em prol da nossa comunidade, para quem trabalhamos.
- ✓ **União de Freguesia de Carnaxide-Queijas e União de freguesia de Algés, Linda-a-Velha e Cruz-Quebrada Dafundo:** parceiros sociais cuja relação institucional é permanente e dinâmica em todas as vertentes sociais e humanas.
- ✓ **Banco Alimentar:** atribui donativos semanais de alimentos perecíveis e mensais de alimentos não perecíveis
- ✓ **Farmácia “Ocidental”:** parceria na responsabilidade pela gestão da medicação dos utentes. Atribui um desconto a todos os utentes, colaboradores e associados da APOIO, nos medicamentos ali adquiridos.
- ✓ **Oculista “ProLente “:** acordo de parceria comercial numa ótica social. Atribuição de descontos na compra de óculos nas suas lojas.
- ✓ **Rotary Club de Algés:** Colaboração institucional em projetos de intervenção social, eventualmente com envolvimento da Fundação Rotária Portuguesa ou da Rotary Foundation. Em novembro de 2025 irá certamente manter-se-á a realização do almoço de angariação de donativos para a APOIO organizado pelo Rotary Club de Algés.
- ✓ **EMDIIP (*Equipa Móvel de Desenvolvimento Infantil e Intervenção Precoce*) e ELI (*Equipa Local de Intervenção*)** - Contamos com a parceria destas associações que prestam serviço terapêutico a crianças com desvios do desenvolvimento, centrado nas suas capacidades, procurando responder às dificuldades próprias de cada criança.
- ✓ **ESSATLA-UA (Escola Superior de Saúde Atlântica – Universidade Atlântica -)** - Parceria de formação e informação junto das famílias dos nossos utentes. Ações de formação com os funcionários da APOIO e outras Instituições do Concelho de Oeiras. Palestras, seminários e conferências sobre temas da saúde física, mental e psicológica dos nossos idosos.
- ✓ **Fundação Marquês de Pombal** - Parceria na organização de palestras, colóquios e conferências sobre várias temáticas a acontecer no Palácio dos Aciprestes em Linda-a-Velha.

Em 2026, iremos continuar a angariar novos parceiros institucionais (comércio local e grandes empresas instaladas na nossa área geográfica) para aumentarmos a capacidade de intervenção social e solidária.

8. PROJETOS A CONTINUAR A DESENVOLVER EM 2026

De uma forma dinâmica, em 2026, continuaremos a desenvolver projetos consubstanciando-os na sua solidez e na sua intervenção social. São eles:

- **Formação interna** – aumento permanente das capacitações profissionais dos trabalhadores da APOIO, quer das técnicas, quer das auxiliares técnicas.
- **Projeto: “Reforçar mudanças, acrescentar desafios”**. Projeto apoiado pela Câmara Municipal de Oeiras, desde a pandemia (2º semestre de 2020) terminou em 2023 e mantido em 2024. O sucesso da intervenção social e os resultados alcançados, transformou este projeto em forma de atuação permanente e diária dos serviços sociais da APOIO. Já sem apoio financeiro da Câmara Municipal em 2025, a APOIO continuou e manterá este serviço de intervenção social na relação “Utente- APOIO- Família”, na promoção das atividades de desenvolvimento físico e de estímulo cognitivo e emocional, numa perspetiva integrada de apoio sociofamiliar. Esta intervenção social continuará em 2026, e que se traduz em **apoio de consultadoria Social**.
- **Projeto: “Banco de ajudas técnicas”** – Pelo aumento de número de idosos-utentes, cada vez com mais idade e com a saúde mais debilitada, enquadrados em famílias com mais necessidades de ajuda, a APOIO tem a responsabilidade social e institucional de aumentar a sua capacidade em ter equipamentos de “ajudas-técnicas” para disponibilizar na valência de SAD, com o objetivo de dar mais dignidade aos nossos idosos.
- **Projeto: “Banco de Produtos de higiene e proteção pessoal para Idosos”** – Pela necessidade diária de higiene corporal dos nossos idosos-utentes, assim como das suas camas, e pelo alto custo destes produtos, verifica-se que as famílias têm grandes dificuldades em os adquirir. Desta forma a APOIO tem o desafio de, em 2026, vir a

criar capacidade de armazenamento destes produtos, contribuindo para colmatar essa necessidade juntos dos nossos idosos-utentes e suas famílias.

- **Projeto: “LIVROS”** - Com a receção de doações constantes de livros, a APOIO começa a ter um considerado espólio. Será nosso objetivo fomentar a troca e/ou venda de livros junto não só da população, como junto de alfarrabistas, pois os livros são para ler e não para ficarem “presos” em estantes ou em caixas. Vamos trabalhar para que o nosso espólio de Livros seja partilhado, fazendo-os chegar a quem gosta de leitura.

9. PROJETOS PARTILHADOS

Projetos: Projeto partilhado com a **ESSATLA-UA (Escola Superior de Saúde Atlântica – Universidade Atlântica -)** e com a **FUNDAÇÃO MARQUÊS DE POMBAL:**

Formação para auxiliares de ação direta em SAD - Projeto de informação e formação direcionado para funcionários da APOIO e de outras Instituições do Concelho (a acontecer no Fórum-APOIO)

Projeto para desenvolver atividades tais como: *“Encontros de famílias com workshops temáticos” – “Estimular e Fortalecer as relações familiares” – “Encontros entre técnicos da Assão Social nas várias vertentes de intervenção social”* - que terão como objetivo a orientação, reflexão e partilha de informação sobre problemas e situações comuns ou de risco, de interesse das famílias, sobre vulnerabilidades, contribuindo e melhorando o plano de intervenção social delineado para cada utente e ou família, no princípio de “Preparar o Envelhecimentos em todas as suas vertentes sociais, saúde, psicológicas e emocionais. Em consequência, daremos a informação/formação necessária para dotar as famílias de ferramentas que possam as ajudar nas dinâmicas diárias com os seus idosos (familiares). – Estas ações serão realizadas no palácio dos Aciprestes (sede da Fundação Marquês de Pombal).

Projeto: “APOIO, COM-VIDA” – em 2025 este projeto desenvolvido no **Fórum-APOIO** – sede social da APOIO, teve por objetivo criar um **espaço de convívio** a ser usufruído pela

comunidade sénior de Algés e Miraflores, que vive nas mediações do Fórum-APOIO. Funcionando de segunda a sexta-feira na parte da tarde, aí decorrerão atividades lúdicas e de lazer (jogos de mesa, leitura, passagem de filmes, etc.) com lanche durante a tarde. A incapacidade financeira da APOIO para contratar uma pessoa para estar fisicamente presente condicionou a abertura desta atividade, ficando dependente de encontrarmos voluntários que quisessem abraçar este projeto ou de conseguir apoio financeiro para suportar o custo de contratação de um funcionário que fique responsável pela gestão deste espaço de convívio. No 2º semestre de 2025, conseguimos estabelecer uma parceria com a **fundação ALEGRIA DE VIVER** patrocinado pela CMO, cujo projeto vai ao encontro do nosso projeto. Desta forma, iniciado em 2025 e com continuidade em 2026, este projeto em parceria continuará a ser uma realidade no fórum-APOIO.

Projeto: “Banco Ecológico e Solidário de Roupas” parceria com a empresa WIPPYTEX – Projeto que já vem desde 2020, mas que, dada a pandemia, nunca conseguimos desenvolver. Em 2025, finalmente conseguimos estabelecer uma parceria efetiva e consolidado em Protocolo entre as três partes (CMO – Wippypetx – APOIO) com um triplo objetivo: **1. Social e Solidário** (para ajudar quem necessita de ajuda de roupa – “A roupa em excesso para uns, é uma necessidade para outros...”); **2. Ecológico** (para retirar as Roupas das lixeiras e diminuir a pegada-ecológica. Dar nova vida á roupa, reciclando-a); **3. Sustentabilidade financeira de projetos sociais** (a venda ao quilo da roupa para reciclagem, depois de feita a sua triagem, poderá contribuir para a sustentabilidade financeira de projetos sociais a desenvolver pela APOIO). Ainda em 2025, com a empresa Wippytex (*empresa de colocação de contentores de rua e recolha de roupa usada*) a APOIO em parceria tripartida com a CMO, colocou 16 contentores de recolha de roupa “usada” para reciclagem colocados em vários locais do Concelho de Oeiras, e que se manterá em 2026.

 “PROJETO 3MAIS” (+ TEMPO \ + SEGURANÇA \ + (IN)FORMAÇÃO)



“PROJETO 3 MAIS” Projeto desenvolvido e orientado para os Cuidadores Informais idosos que cuidam de Idosos.

O PROJETO 3 MAIS, iniciado em 2025, como projeto piloto a desenvolver no Concelho de Oeiras que tem por objetivo construir uma mais-valia na panóplia de respostas sociais que o Município de Oeiras oferece na área do envelhecimento, irá continuar em 2026 como projeto relevante e desafiante.

Este projeto é concebido em duas dimensões humanas (quem cuida e quem é cuidado), e, é constituído por três pilares: **TEMPO** – **SEGURANÇA** – **(IN)FORMAÇÃO** – a sua apresentação será desenvolvido no Plano de Atividade da área social.

No seguimento da criação e desenvolvimento deste projeto, a APOIO irá manter o ***serviço de Consultadoria Geriátrica***, constituída pela equipa técnica multidisciplinar social da APOIO, com todas as suas capacitações e experiência de intervenção social, pretendendo continuar a promover partilha de conhecimento, ajudando, encaminhando, orientando, dando estratégias de resolução de situações-problemas do dia-a-dia, juntos das famílias dos nossos idosos. Colocar o saber na área da gerontologia em prol das pessoas envelhecidas do concelho, contribuindo para uma melhoria da qualidade de vida das mesmas.

Neste contexto, consolidaremos esta área de intervenção junto das famílias, contamos com a parceria com a ESSATLA (Escola Superior de Saúde da universidade Atlântica), para aprofundamento na organização de sessões de esclarecimento, sensibilização, workshop e tertúlias, visando o empoderamento dos Cuidadores Formais e Informais na “*área do Saber Cuidar*”.

Será também objetivo da APOIO, colocar ao dispor do Município o serviço de Consultadoria Geriátrica, da sua equipa técnica multidisciplinar geriátrica de intervenção social. Este serviço quando solicitado pela equipa Social do Município, será sujeito a agendamento, para que exista uma maior articulação e eficiência dos meios e dos recursos, e eficácia na resolução dos problemas.

FROTA AUTOMÓVEL

Em 2026 contamos com o aumento da nossa frota de viaturas de transporte de pessoas e alimentos, de 7 para 9 carrinhas. Este aumento deve-se ao fato de termos candidato, em 2025 ao programa PRR Mobilidade Social Verde 100% elétrico, que culminou na aquisição de 2 carrinhas de transporte de pessoas com mobilidade reduzida de 7 e 9 lugares para as valências de CD e SAD. Em janeiro de 2026, estas duas viaturas deverão estar disponíveis para entrar ao serviço.

10.O ORÇAMENTO PARA 2026

Tal como sempre aconteceu no passado e continuará no futuro, todas as suas decisões de gestão financeira terá em 2026, ter em conta a relação entre a sustentabilidade financeira, a estabilidade laboral e o superior interesse dos Utentes.

Sendo um Orçamento construído no mês de outubro\novembro, com todas as incertezas resultante de falta de indicadores económicos e financeiros credíveis para 2026, o orçamento tem por base os dados do ano anterior projetados para 2026 considerando os valores estimativos prováveis da inflação em 2,3%. Sabemos também que o valor de aumento do salário mínimo será de 5.75% (aumento provável para 920€ \ 925€).

Como cenário evolutivo, e, tendo por base os resultados contabilísticos reais 2025 e de 2024, a projeção genérica para 2026, tem por base os seguintes critérios:

1. Número de Utentes por valência, serão iguais aos existentes em 2025: 50 CD \ 75 SAD \ 30 CS \ 73 Creche (número atual de frequências para o ano letivo de 2024/2025);
2. Comparticipação do ISS, estima-se um aumento de 3,5%
3. Comparticipação média dos Utentes nas valências de CD e SAD, estima-se um aumento de 2,2%; sendo que a comparticipação das valências de CS e Creche são financiadas a 100% pelo ISS;

4. As remunerações para 2026, para além do aumento do Salário mínimo já estipulado pelo Governo para 2026, os restantes salários por questão de justiça de equidade, deverão estabelecer um aumento salarial na base percentual do aumento do salário Mínimo de 5%, aumento nominal médio de 50€ por trabalhador, mantendo o diferencial entre funções e escalões remuneratórios; E ainda o aumento de mais um funcionário com uma remuneração média de 1050€/mês.
5. Estimamos ainda que o aumento provável para o custo com a alimentação (contratualização com a empresa UNISELF) considerando a probabilidade de ser aproximadamente 4.5%, mantendo o número de refeições de 2025.
6. As contas da família contabilística dos Fornecimentos e Serviços Externos (FSE) terão um aumento estimado igual ao valor provável de inflação de 2,5%.
7. Em relação aos seguros dos veículos, perspectiva-se um aumento nominal pelo aumento de mais duas carrinhas de transporte de pessoas (7 e 9 lugares) 100% elétricas adquiridas em dezembro de 2025.
8. Existem ainda alguns outros pequenos ajustes de valores projetados para 2026, mas sem expressão de impacto contabilístico relevante.

As múltiplas incertezas aconselham prudência no Orçamento agora apresentado, sendo cauteloso e realista nos gastos, e contido na expectativa de obter receitas. A estrutura da organização da Apoio é complexa, o que tem impacto significativo nos seus custos fixos. As receitas dependem em boa parte das transferências do Estado, sendo difícil fazer uma previsão do seu montante. No que se refere à relação financeira de receita extraordinária\donativos, vinda de mecenas, não é considerada de forma relevante, pois é, e será sempre, incerta.

Assim sendo, o resultado estimativo e previsional do exercício para 2026 apurado, será de 4.601,00€ positivos (quatro mil e seiscentos e um euros, positivos).

11. CONCLUSÃO

Ao longo dos anos tem sido um desafio permanente a gestão da APOIO em manter o equilíbrio entre a gestão dos Recursos humanos, a gestão Financeira, a gestão da Creche e a gestão Social. Cada vez mais os nossos utentes-idosos têm mais necessidades de apoio social, de saúde, psicológico e emocional. As famílias cada vez mais necessitam de ajuda para cuidar dos seus familiares. Cada vez mais os recursos existentes são escassos. Todos os dias temos novos desafios a ultrapassar. Mas é com espírito de entreajuda e de missão, e muito profissionalismo que vamos manteremos o nosso foco. No entanto, sabemos que a APOIO tem todas as condições físicas, materiais e sobretudo humanas para continuar a desenvolver trabalho digno e de excelência juntos dos idosos utentes e crianças da nossa associação.

A APOIO em 2026 continuará a contar com toda a sua equipa de trabalhadores que ao longo dos anos tem respondido de forma profissional, dedicada e com espírito de missão, no desempenho das suas funções. Certamente também a Direção continuará a contar com a ajuda e envolvimento de todos os membros dos Órgãos Sociais, tal como tem acontecido ao longo da história da APOIO.... O nosso Obrigado...

Fica uma nota de agradecimento a todos os funcionários e equipas técnicas que conseguem todos os dias ultrapassar os desafios e distribuir esperança entre os mais velhos e junto de todas as famílias dos nossos utentes e crianças ... O nosso muito obrigado...

Para terminar, enfatizamos que a APOIO continuará a pautar a sua forma de relacionamento institucional, pela interajuda e pela partilha dos seus recursos com todos, a bem da comunidade. Às duas Uniãos de Freguesia de Algés, Linda-a-Velha, Cruz-Quebrada e Dafundo e Carnaxide e Queijas, agradecemos a total disponibilidade em nos ajudar naquilo de lhes é possível fazer.

Com a Câmara Municipal de Oeiras, manteremos sempre uma relação de parceria e amizade institucional, em prol da população de Oeiras, e agradecendo todo o empenho institucional que ao longo dos anos tem dado à APOIO.... O nosso sincero Obrigado...

Poderão sempre contar com a APOIO.

Direção da APOIO:

Oeiras, Novembro de 2025

12.ANEXOS:

Orçamento Financeiro

Plano de Atividades sectoriais:

I -Área Social

II - Área Educativa

III – Recurso Humanos

IV – Comunicação.

V – Parecer do Conselho fiscal



1 IDENTIFICAÇÃO IPSS

DESIGNAÇÃO	APOIO - Associação de Solidariedade Social					
NIF/NIPC	502049219	NISS	20008486625	TIPO	Associação	
MORADA DA SEDE	Rua Margarida Pallha, 23 A, 1495-143 Algés					
TELEFONE	214177186	FAX		E-MAIL	geral@apoio.pt	

2 DADOS ORÇAMENTO

ANO ECONÓMICO		2026		VERSÃO		Inicial	
ATA ÓRGÃO DELIBERATIVO (ASSEMBLEIA GERAL/CONSELHO ADMINISTRAÇÃO)							
DATA							
MEMBROS PRESENTES NA REUNIÃO	CARGO						
	NIF						
PARECER ÓRGÃO FISCALIZADOR (CONSELHO FISCAL)							
DATA				DECISÃO			
MEMBROS PRESENTES NA REUNIÃO	CARGO						
	NIF						

3 DADOS ATIVIDADE

N.º GLOBAL RESPOSTAS SOCIAIS /ESTABELECIMENTO COMPARTICIPADAS	4	N.º ÓRGÃOS SOCIAIS	
N.º GLOBAL RESPOSTAS SOCIAIS /ESTABELECIMENTO NÃO COMPARTICIPADAS	0	REMUNERADOS	
N.º GLOBAL ATIVIDADES/PROTOCOLOS	1	NÃO REMUNERADOS	

PRINCIPAIS RESPOSTAS SOCIAIS /ESTABELECIMENTO COMPARTICIPADAS						
TIPO RESPOSTA SOCIAL	N.º MÉDIO UTENTES (Ano)	VALOR MÉDIO COMPARTICIPAÇÃO (conta 75)	VALOR MÉDIO FAMÍLIAS (conta 72)	RECEITA ANUAL	N.º MÉDIO RECURSOS HUMANOS (FTE)	N.º MÉDIO VOLUNTÁRIOS (FTE)
✓ 2101-Serviço de Apoio Domiciliário	75	4 802,44	2 540,28	550 704,00		
✓ 3105-Refetório/Cantina Social	30	0,00	0,00	0,00		
✓ 1103-Creche	72	6 585,47	0,00	474 154,00		
✗ 2103-Centro de Dia	50	0,00		0,00		
✗				0,00		

PRINCIPAIS RESPOSTAS SOCIAIS /ESTABELECIMENTO NÃO COMPARTICIPADAS						
TIPO RESPOSTA SOCIAL	N.º MÉDIO UTENTES (Ano)	VALOR MÉDIO COMPARTICIPAÇÃO (conta 75)	VALOR MÉDIO FAMÍLIAS (conta 72)	RECEITA ANUAL	N.º MÉDIO RECURSOS HUMANOS (FTE)	N.º MÉDIO VOLUNTÁRIOS (FTE)
✓				0,00		
✓				0,00		
✓				0,00		
✗				0,00		
✗				0,00		
✗				0,00		

ATIVIDADES / PROTOCOLOS						
TIPO ATIVIDADE	N.º MÉDIO UTENTES (Ano)	VALOR MÉDIO COMPARTICIPAÇÃO (conta 75)	VALOR MÉDIO FAMÍLIAS (conta 72)	RECEITA ANUAL	N.º MÉDIO RECURSOS HUMANOS (FTE)	N.º MÉDIO VOLUNTÁRIOS (FTE)
✓				0,00		
✓				0,00		
✓				0,00		
✗ Outro				0,00		
✗				0,00		
✗				0,00		

4 IDENTIFICAÇÃO TOC

NOME Dario Serafim Barata da Silva

NIF 206087047

TELEFONE 265537590

TELEM

N.º MEMBRO OTOC 58039

E-MAIL contabilidade@odulisser.pt

5 RESPONSABILIDADE DADOS DECLARADOS

DECLARAÇÃO

Declaro que a informação correspondente ao orçamento previsional corresponde à verdade, não tendo sido omitidos dados relevantes para a sua apreciação, assumindo a responsabilidade pelos elementos declarados, erros e omissões.

NOME Rita Mingates

NIF 243392850

TELEFONE 265537590

TELEM

DATA 06-11-2025

E-MAIL contabilidade@odulisser.pt



DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS PREVISIONAIS

CLASSE 7			RENDIMENTOS				
CONTA	RUBRICA	TOTAL	2101-Serviço de Apoio Domiciliário	3105-Refetório/Cantina Social	1103-Creche	2103-Centro de Dia	Outro
71	VENDAS	0,00					
72	PRESTAÇÕES SERVIÇOS	1 343 028,00	556 970,00	0,00	501 448,00	284 610,00	0,00
721	QUOTAS UTILIZADORES (MATRÍCULAS/MENSALIDADES)	346 274,00	190 521,00			155 753,00	
724	ISS, IP	947 036,00	360 183,00		474 154,00	112 699,00	
722/728	OUTROS SERVIÇOS	49 718,00	6 266,00		27 294,00	16 158,00	
73	VARIAÇÃO NOS INVENTÁRIOS DA PRODUÇÃO	0,00					
74	TRABALHOS PARA A PRÓPRIA ENTIDADE	0,00					
75	SUBSÍDIOS, DOAÇÕES E LEGADOS A EXPLORAÇÃO	114 977,00	43 016,00	42 538,00	20 291,00	8 132,00	1 000,00
751	SUBSÍDIOS ESTADO E OUTROS ENTES PÚBLICOS	100 774,00	36 250,00	42 538,00	15 736,00	6 250,00	0,00
7511	ISS, IP	54 274,00		42 538,00	11 736,00		
7512	OUTRAS ENTIDADES PÚBLICAS	46 500,00	36 250,00		4 000,00	6 250,00	
752	SUBSÍDIOS DE OUTRAS ENTIDADES	0,00					
753	DOAÇÕES E HERANÇAS	14 203,00	6 766,00		4 555,00	1 882,00	1 000,00
754	LEGADOS	0,00					
76	REVERSÕES	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
761	DE DEPRECIAÇÕES E AMORTIZAÇÕES	0,00					
762	DE PERDAS POR IMPARIDADE	0,00					
763	DE PROVISÕES	0,00					
764	DE PROVISÕES ESPECÍFICAS	0,00					
77	GANHOS POR AUMENTOS DE JUSTO VALOR	0,00					
78	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	95 497,00	34 611,00	91,00	44 947,00	15 106,00	742,00
781	RENDIMENTOS SUPLEMENTARES	52 030,00	19 904,00	91,00	22 409,00	9 626,00	
782 / 787	OUTROS RENDIMENTOS EM ATIVOS						
788	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	43 467,00	14 707,00	0,00	22 538,00	5 480,00	742,00
7881	CORREÇÕES DE PERÍODOS ANTERIORES	0,00					
7883	IMPUTAÇÃO DE SUBSÍDIOS DE INVESTIMENTO	17 915,00	2 187,00		12 828,00	2 158,00	742,00
7882-7884/7887	RENDIMENTOS E GANHOS EM ATIVOS	21 052,00	10 315,00		8 000,00	2 737,00	
7888	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	4 500,00	2 205,00		1 710,00	585,00	
79	JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS SIMILARES	826,00	447,00		260,00	119,00	
TOTAL RENDIMENTOS		1 554 328,00	635 044,00	42 629,00	566 946,00	307 967,00	1 742,00

CLASSE 6		GASTOS					
CONTA	RUBRICA	TOTAL	2101-Serviço de Apoio Domiciliário	3105-Refetório/Cantina Social	1103-Creche	2103-Centro de Dia	Outro
61	CUSTO MERCADORIAS E MATERÍAS CONSUMIDAS	7 814,00	2 808,00		2 554,00	2 452,00	
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	488 965,00	158 812,00	45 651,00	138 781,00	142 172,00	3 549,00
621	SUBCONTRATOS	332 412,00	105 085,00	45 651,00	75 711,00	105 965,00	
622	SERVIÇOS ESPECIALIZADOS	47 502,00	17 486,00	0,00	19 111,00	10 224,00	681,00
6221	TRABALHOS ESPECIALIZADOS	22 040,00	10 055,00		9 309,00	2 676,00	
6222	PUBLICIDADE E PROPAGANDA	397,00	121,00		244,00	32,00	
6223	VIGILÂNCIA E SEGURANÇA	0,00					
6224	HONORÁRIOS	6 782,00	339,00		5 851,00	572,00	
6225	COMISSÕES	1 043,00	511,00		394,00	138,00	
6226	CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO	15 646,00	6 003,00		2 958,00	6 685,00	
6228	OUTROS	1 614,00	457,00		355,00	121,00	681,00
623	MATERIAIS	10 860,00	1 639,00	0,00	5 891,00	3 330,00	0,00
6231	FERRAMENTAS E UTENSÍLIOS DE DESGATE RÁPIDO	2 165,00	482,00		874,00	809,00	
6232	LIVROS E DOCUMENTAÇÃO TÉCNICA	716,00				716,00	
6233	MATERIAL DE ESCRITÓRIO	1 865,00	868,00		804,00	193,00	
6234	ARTIGOS PARA OFERTA	201,00	56,00		130,00	15,00	
6235/6238	OUTROS	5 913,00	233,00		4 083,00	1 597,00	
624	ENERGIA E FLUIDOS	45 545,00	16 285,00	0,00	15 081,00	11 801,00	2 378,00
6241	ELETRICIDADE	25 619,00	9 148,00		8 385,00	6 284,00	1 802,00
6242	COMBUSTÍVEIS	9 908,00	5 936,00			3 972,00	
6243	ÁGUA	2 174,00			1 598,00		576,00
6248	OUTROS	7 844,00	1 201,00		5 098,00	1 545,00	
625	DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES	1 897,00	629,00	0,00	1 109,00	159,00	0,00
6251	DESLOCAÇÕES E ESTADAS	1 897,00	629,00		1 109,00	159,00	
6252	TRANSPORTES DE PESSOAL	0,00					
6253	TRANSPORTES DE MERCADORIAS	0,00					
6258	OUTROS	0,00					
626	SERVIÇOS DIVERSOS	50 749,00	17 688,00	0,00	21 878,00	10 693,00	490,00
6261	RENDAS E ALUGUERES	826,00	334,00		331,00	161,00	
6262	COMUNICAÇÃO	12 517,00	5 622,00		5 404,00	1 491,00	
6263	SEGUROS	11 795,00	6 212,00		1 032,00	4 061,00	490,00
6264	ROYALTIES	0,00					
6265	CONTENCIOSO E NOTARIADO	0,00					
6266	DESPESAS DE REPRESENTAÇÃO	0,00					
6267	LIMPEZA, HIGIENE E CONFORTO	15 100,00	5 520,00		4 743,00	4 837,00	
6268	OUTROS SERVIÇOS	10 511,00			10 368,00	143,00	
63	GASTOS COM PESSOAL	1 026 239,00	400 638,00	3 152,00	426 350,00	196 099,00	0,00
631	REMUNERAÇÕES DOS ÓRGÃOS SOCIAIS	29 960,00	14 680,00	0,00	11 385,00	3 895,00	0,00
6311	REMUNERAÇÕES CERTAS	29 960,00	14 680,00		11 385,00	3 895,00	
6312	REMUNERAÇÕES ADICIONAIS	0,00					
632	REMUNERAÇÕES DO PESSOAL	812 987,00	313 357,00	2 598,00	340 801,00	156 231,00	0,00

6321	REMUNERAÇÕES CERTAS	705 656,00	261 059,00	1 833,00	301 590,00	141 174,00	
6322	REMUNERAÇÕES ADICIONAIS	107 331,00	52 298,00	765,00	39 211,00	15 057,00	
633	BENEFÍCIOS PÓS-EMPREGO	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6331	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6332	PESSOAL	0,00					
634	INDEMNIZAÇÕES	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6341	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6342	PESSOAL	0,00					
635	ENCARGOS SOBRE REMUNERAÇÕES	167 852,00	65 956,00	528,00	68 125,00	33 243,00	0,00
6351	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6352	PESSOAL	167 852,00	65 956,00	528,00	68 125,00	33 243,00	
636	SEGUROS ACIDENTES TRABALHO E DOENÇAS PROFISSIONAIS	5 701,00	2 176,00	26,00	2 004,00	1 495,00	0,00
6361	ÓRGÃOS SOCIAIS	5 701,00	2 176,00	26,00	2 004,00	1 495,00	
6362	PESSOAL	0,00					
637	GASTOS DE AÇÃO SOCIAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6371	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6372	PESSOAL	0,00					
638	OUTROS GASTOS COM O PESSOAL	9 739,00	4 469,00	0,00	4 035,00	1 235,00	0,00
6381	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6382	PESSOAL	9 739,00	4 469,00		4 035,00	1 235,00	
64	GASTOS DE DEPRECIÇÃO E AMORTIZAÇÃO	26 348,00	7 175,00	0,00	14 484,00	3 897,00	792,00
641	PROPRIEDADES DE INVESTIMENTO	0,00					
642	ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS	26 310,00	7 175,00		14 446,00	3 897,00	792,00
643	ATIVOS INTANGÍVEIS	38,00			38,00		
65	PERDAS POR IMPARIDADE	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
651	DE DÍVIDAS A RECEBER	0,00					
652	DE INVENTÁRIOS	0,00					
653/658	PERDAS EM OUTROS ATIVOS	0,00					
66	PERDAS POR REDUÇÃO DE JUSTO VALOR	0,00					
67	PROVISÕES DO PERÍODO	0,00					
68	OUTROS GASTOS E PERDAS	361,00	177,00	0,00	137,00	47,00	0,00
681	IMPOSTOS	0,00					
682/687	OUTROS GASTOS E PERDAS EM ATIVOS	161,00	79,00		61,00	21,00	
688	OUTROS GASTOS E PERDAS	200,00	98,00	0,00	76,00	26,00	0,00
6881	CORREÇÕES DE PERÍODOS ANTERIORES	0,00					
6882	DONATIVOS	0,00					
6883	QUOTIZAÇÕES	200,00	98,00		76,00	26,00	
6884/6888	OUTROS GASTOS E PERDAS	0,00					
689	CUSTOS C/ APOIOS FIN. CONCEDIDOS A ASS. OU UTENTES	0,00					
69	GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO	0,00					
TOTAL GASTOS		1 549 727,00	569 610,00	48 803,00	582 306,00	344 667,00	4 341,00

CLASSE 8	RESULTADOS						
85	RESULTADOS ANTES IMPOSTOS	4 601,00	65 434,00	-6 174,00	-15 360,00	-36 700,00	-2 599,00
86	IMPOSTO RENDIMENTO EXERCÍCIO	0,00					
88	RESULTADO LÍQUIDO	4 601,00	65 434,00	-6 174,00	-15 360,00	-36 700,00	-2 599,00



FONTES DE FINANCIAMENTO

1

FINANCIAMENTO PÚBLICO - COMPONENTE EXPLORAÇÃO

ENTIDADES FINANCIADORAS	RUBRICA FINANCIAMENTO	REGISTO CONTABILÍSTICO
		75 - EXPLORAÇÃO
ISS, IP	ACORDOS DE COOPERAÇÃO	
	1101-Ama	
	1102-Ama (Cresce Familiar)	
	1103-Cresce	474 154,00
	1104-Estabelecimento de Educação Pré-Escolar	
	1105-Centro de Atividades de Tempos Livres	
	1201-Intervenção Precoce	
	1202-Lar de Apoio	
	1203-Transporte de Pessoas com Deficiência	
	1301-Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental	
	1302-Equipa de Rua de Apoio a Crianças e Jovens	
	1303-Acolhimento Familiar para Crianças e Jovens	
	1304-Centro de Acolhimento Temporário	
	1305-Lar de Infância e Juventude	
	1306-Apartamento de Autonomização	
	2101-Serviço de Apoio Domiciliário	360 183,00
	2102-Centro de Convívio	
	2103-Centro de Dia	112 699,00
	2104-Centro de Noite	
	2105-Acolhimento Familiar para Pessoas Idosas	
	2106-Residência	
	2107-Lar de Idosos	
	2201-Centro At./Acomp.Animação Pessoas com Deficiência	
	2202-Serviço de Apoio Domiciliário	
	2203-Centro de Atividades Ocupacionais	
	2204-Acolhimento Familiar para Pessoas Adultas com Deficiência	
	2205-Lar Residencial	
	2206-Transporte de Pessoas com Deficiência	
	2301-Serviço de Apoio Domiciliário	
	2302-Apoio Domiciliário Integrado	
	2303-Unidade de Apoio Integrado	
	2401-Foro Sócio ocupacional	
	2402-Unidade de Vida Protegida	
	2403-Unidade de Vida Autónoma	
	2404-Unidade de Vida Apoiada	
	2501-Equipa de Rua para Pessoas Sem-Abrigo	
	2502-Atelier Ocupacional	
	3101-Atendimento/Acompanhamento Social	
	3102-Grupo de Autoajuda	
	3103-Centro Comunitário	
	3104-Centro de Férias e Lazer	
	3105-Refeitório/Cantina Social	42 538,00
	3106-Centro de Apoio à Vida	
	3107-Comunidade de Inserção	
	3108-Centro de Alojamento Temporário	
	3109-Ajuda Alimentar	
	3201-Centro de Atendimento/Acompanhamento Psicossocial	
	3202-Serviço de Apoio Domiciliário	
	3203-Residência para Pessoas com VIH/SIDA	
	3301-Equipa de Intervenção Direta	
	3302-Apartamento de Reinserção Social	
	3401-Centro de Atendimento	
	3402-Casa de Abrigo	
	4101-Apoio Domiciliário para Guarda de Crianças	
	4102-Apoio em Regime Ambulatório	
	4103-Imprensa Braille	
	4104-Escola de Cães-guia	
	Outros acordos	
	PROTOCOLOS	
	Sensibilizar, Envolver, Renovar, Esperança, Mais (SERE +)	
	Rendimento Social de Inserção (RSI)	
	Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI)	
	Linha Nacional Emergência Social (LNES)	
	Outros protocolos	
	PROGRAMAS	
	Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF)	
	Contratos Locais de Desenvolvimento Social (CLDS)	
	Prog. de Apoio Integrado a Idosos (PAII)	
	Programa de Idosos em Lar (PILAR)	
	Programa de Emergência Social/Cantinas Sociais (PES)	
	Programa de apoio à 1ª Infância (PAPI)	
	Prog. Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados (PCAAC)	
	Prog. de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais (PARES)	
	Prog. de Apoio ao Investimentos a Respostas Sociais (POPH)	
	Medida de Apoio à Segurança dos Equipamentos Sociais (MASES)	
	Programa Conforto Habitacional Para Pessoas Idosas (PCHI)	
	Outros programas	
	FUNDOS	
	Reequilíbrio Financeiro	
	Compensação Sócioeconómica	
	Outros fundos	

IGFSS	Acordos de Cooperação	
	Protocolos	46 500,00
	Programas	
	Fundos	
	Outros	
IEFP, IP	Acordos de Cooperação	
	Protocolos	
	Programas	
	Fundos	
	Outros	
Autarquias	Acordos de Cooperação	
	Protocolos	
	Programas	
	Fundos	
	Outros	
Ministério da Educação	Acordos de Cooperação	
	Protocolos	
	Programas	
	Fundos	
	Outros	
Ministério da Saúde	Acordos de Cooperação	
	Protocolos	
	Programas	
	Fundos	
	Outros	
Ministério da Economia	Acordos de Cooperação	
	Protocolos	
	Programas	
	Fundos	
	Outros	
Outras Entidades Públicas	Acordos de Cooperação	
	Protocolos	
	Programas	
	Fundos	
	Outros	
TOTAL		1 036 074,00

2

FINANCIAMENTO PÚBLICO - COMPONENTE INVESTIMENTO

ENTIDADES FINANCIADORAS	RUBRICA FINANCIAMENTO	REGISTO CONTABILÍSTICO	FLUXO FINANCEIRO
		59 - INVESTIMENTO	
ISS	PROGRAMAS	0,00	0,00
	PIDDAC		
	Outros		
	FUNDOS	0,00	0,00
	FSS		
	Outros		
	OUTROS	0,00	0,00
	Outros		
IGFSS	Programas		
	Fundos		
	Outros		
IEFP, IP	Programas		
	Fundos		
	Outros		
Autarquias	Programas		
	Fundos		
	Outros		
Ministério da Educação	Programas		
	Fundos		
	Outros		
Ministério da Saúde	Programas		
	Fundos		
	Outros		
Ministério da Economia	Programas		
	Fundos		
	Outros		
Outras Entidades Públicas	Programas		
	Fundos		
	Outros		
TOTAL		0,00	0,00

3

FINANCIAMENTO PRIVADO

ENTIDADES FINANCIADORAS	RUBRICA FINANCIAMENTO	REGISTO CONTABILÍSTICO		FLUXO FINANCEIRO
		75 - EXPLORAÇÃO	59 - INVESTIMENTO	



INVESTIMENTO

INVESTIMENTO MÉDIO E LONGO PRAZO	VALOR
Ativos Intangíveis	0,00
Bens domínio público	
Goodwill	
Projetos de desenvolvimento	
Programas de Computador	
Propriedade Industrial	
Outros Ativos intangíveis	
Ativos Fixos Tangíveis	0,00
Bens domínio público	
Bens do Patrimônio Histórico e Cultural	
Terrenos e Recursos Naturais	
Edifícios e Outras Construções	
Equipamento Básico	
Equipamento de Transporte	
Equipamento Administrativo	
Equipamentos Biológicos	
Outros ativos fixos tangíveis	
Propriedades de Investimento	
Investimentos Financeiros	
Outros ativos Financeiros (não correntes detidos para venda)	
TOTAL INVESTIMENTO - MLP	0,00

INVESTIMENTOS EM CURSO	VALOR
Novas aquisições (compras e prestações serviços)	
Adiantamentos	
Trabalhos própria Entidade	
Transferência para Imobilizado pela conclusão obra (-)	
TOTAL INVESTIMENTO EM CURSO	0,00

INVESTIMENTOS - CP	VALOR
Outros ativos Financeiros	
Outros passivos Financeiros	
TOTAL INVESTIMENTO - CP	0,00

TOTAL NOVO INVESTIMENTO:	0,00
---------------------------------	------



#

MEMÓRIA JUSTIFICATIVA

Segue em anexo em suporte pdf a Conta de Exploração Previsional e Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos para 2026, elaborada em Novembro de 2025. Para o Cálculo dos valores do subsídio a receber por parte do ISSS, referente aos acordos de cooperação, foi considerado o nº utentes que estão em acordo à data de Outubro de 2025. Quanto aos gastos com o pessoal, os cálculos refletem todo o quadro de pessoal em vigência. Quanto à taxa social única foi considerado, para taxa normal, 22,30%. Mais se informa, que o referido documento se encontra em conformidade com as normas e regras em vigor à data.

Nota Explicativa à Conta de Exploração Previsional para 2026
RENDIMENTOS

71 Vendas	0 €
72 Prestações de serviços	1 343 028 €
721 Quotas dos utilizadores, Matrículas e Mensalidades	346 274 €
72142 Centro Dia	155 753 €
72143 Apoio Domiciliario	190 521 €
722 Quotas e Jóias	1 522 €
724 Protocolos Cooperação - ISS, IP Centro Distrital	947 036 €
72411111 Creche	474 153 €
72411412 Centros Dia	112 699 €
72411414 Apoio Domiciliario	360 183 €
725 Serviços secundários	48 197 €
72501 Outros	312 €
72503 Actividades Musica/Dança	22 200 €
72504 Passeios	2 363 €
72505 Actividades Teatro	1 841 €
72506 Transporte	16 560 €
72507 Ajudas Tecnicas	4 920 €
75 Subsídios, doações e legados à exploração	114 977 €
751 Subsídios das Entidades Públicas	100 774 €
7511 Instituto Solidariedade Segurança Social	54 274 €
75111111 Creches	11 736 €
75111214 Cantina Social	42 539 €
7512 Outras Entidades Publicas	46 500 €
7513 Autarquias	46 500 €
752 Subsídios de Outras Entidades	0 €
753 Doações e heranças	14 203 €
753101 Donatibos Fiscais em Dinheiro	1 721 €
753102 Donatibos Não Fiscais em Dinheiro	5 633 €
7531031 Donativos em Especie - Banco Alimentar	5 469 €
7531032 Donativos em Especie - Banco Alimentar	129 €
753104 Doações e heranças	1 250 €
78 Outros rendimentos	95 497 €
781 Rendimentos suplementares	52 030 €
781904 Desconto Subsidio Alimentação em especie	52 030 €
788 Outros	43 467 €
7883 Imputação de subsídios para investimentos	17 915 €
7885 Restituição de impostos	21 052 €
7888 Outros não especificados	4 500 €
79 Juros, dividendos e outros rendimentos similares	826 €
791 Juros obtidos	826 €
Total de rendimentos anuais:	1 554 328 €

Nota Explicativa à Conta de Exploração Previsional para 2026

GASTOS

61 Custo Merc. vendidas e Consumidas	7 814 €
61211 Gêneros Alimentares	7 814 €
62 Fornecimentos e serviços externos	488 965 €
6211 Exploração Refeitórios	332 412 €
622 Serviços especializados	47 502 €
62211 Trabalhos especializados	16 041 €
62212 Contratos e Serviços Assitencia Tecnica	5 999 €
6222 Publicidade e Propaganda	396 €
6224 Honorários	6 761 €
6225 Comissões e Serviços Bancarios	1 043 €
62261 Conservação Reparação	2 848 €
62263 Conservação Reparação Viaturas	8 428 €
62261 Conservação Reparação Equipamento	4 371 €
6228 Desinfestações	933 €
6229 Outros	681 €
623 Materiais	10 860 €
6231 Ferramentas e utensílios de desgaste rápido	2 165 €
6232 Livros, Jornais	716 €
6233 Material de escritório	1 865 €
6234 Artigos para Oferta	201 €
6235 Material Didatico	4 408 €
6237 Material Hoteleiro	1 504 €
624 Energia e fluidos	45 546 €
6241 Electricidade	25 620 €
6242 Combustíveis	9 908 €
6243 Água	2 174 €
6244 Gás	7 734 €
6248 Outros	111 €
625 Deslocações e Estadas	1 897 €
62511 Pessoal	1 283 €
62512 Utentes	609 €
62514 Portagens e Estacionamento	5 €
626 Serviços diversos	40 238 €
6261 Rendas e Alugueres	825 €
62621 Comunicação	12 416 €
62622 Comunicações - CTT	100 €
62631 Seguros viaturas	9 519 €
62632 Seguros Edificio	699 €
62633 Seguros Responsabilidade Civil	1 002 €
62634 Seguros Equipamento	41 €
62635 Outros Seguros	536 €
6267 Limpeza, higiene e conforto	15 100 €
627 Encargos com os utentes	10 511 €
6271 Vestuario e Calçado Utentes	1 500 €
6272 Encargos Saúde com Utentes	384 €
6273 Aulas	8 627 €

63 Gastos com o Pessoal	1 026 239 €
632 Remuneracoes do Pessoal	842 947 €
6311 Orgaos Sociais	29 960 €
6321 Remuneracoes Certas	705 656 €
6322101 Subssidios de Alimentação	53 240 €
6322102 Abono para falhas	420 €
6322103 Ajudas de Custo	3 788 €
6322201 Outras Remunerações Adicionais	28 470 €
6322204 Gratificações	13 272 €
6322205 Horas Extraordinárias	8 140 €
635 Encargos sobre remunerações	167 852 €
6352 Seguranca Social S/Remun. Pessoal	167 852 €
636 Seguros de acidentes no trabalho e doenças profiss	5 701 €
638 Outros gastos com o pessoal	9 739 €
63802 Formação Profissional	6 500 €
63803 Medicina, Higiene e Segurança no Trabalho	2 622 €
63806 Vestuario e Calçado	617 €
64 Gastos de depreciação e de amortização	26 348 €
68 Outros gastos	361 €
6843 Perdas Banco Alimentar	162 €
688 Outros	199 €
6883 Quotizações	199 €
Total de gastos anuais:	1 549 728 €
Resultado de Exploração Previsional	4 601 €



CENTRO DE DIA
APOIO DOMICILIÁRIO
CANTINA SOCIAL



2026

PLANO DE ATIVIDADES

AÇÃO SOCIAL

INTRODUÇÃO

O presente documento compreende a apresentação do Plano de Ação para o ano de 2026 a desenvolver pela APOIO – Associação de Solidariedade Social, nas Respostas Sociais Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Cantina Social.

Em 2026 a APOIO no âmbito da Ação Social tem como missão continuar a centralizar a sua intervenção numa participação e envolvimento ativo dos seus utentes e/ou das suas famílias, indo ao encontro da satisfação das necessidades/carências sentidas, fazendo-os sentir como parte integrante do projeto da Instituição.

I - Ao nível do Centro de Dia: continuar a promover a participação ativa das pessoas idosas no conjunto das atividades a realizar, otimizando e compreendendo as necessidades, as expectativas e as motivações das mesmas, reforçando o convívio e os laços sociais;

A APOIO pretende continuar a intervir para que os utentes se mantenham o mais ativo e independentes possíveis, manter e melhorar o status ocupacional e prevenir futuras perdas funcionais, bem como identificar as causas das dificuldades de desempenho que possam apresentar, promovendo a autorrealização e elevando a autoestima dos mesmos.

II- Ao nível do Apoio Domiciliário: continuar a promover a humanização e a individualização das respostas para as pessoas idosas, de forma que os serviços prestados continuem a ir ao encontro do seu grau de satisfação pessoal, proporcionando a permanência no meio familiar, privilegiando a interação das mesmas com a família, reforçando desta forma o elo e os laços afetivos, já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;

III- Ao nível da Cantina Social: continuar a prestar apoio alimentar, através do fornecimento de 30 refeições diárias, a indivíduos e/ou famílias que se encontrem em situação de carência absoluta, ajudando-os a conseguir ultrapassar/resolver a situação temporária de ausência de meios de subsistência em que se encontram.

Em 2026 a APOIO:

- Irá continuar a promover para os familiares dos seus utentes:

- Encontros de famílias/ workshops Temáticos: orientação, reflexão, partilha de informação, sobre problemas/situações comuns e ou de interesse das famílias, sobre vulnerabilidades, riscos e ou potencialidades, contribuindo e melhorando o plano de intervenção delineado para cada utente e ou familiar;

- Apoiar, fortalecer e instrumentar as famílias: aconselhamentos, encaminhamentos, dotar as famílias de ferramentas que ajudem na dinâmica do dia a dia das mesmas ajudando-as a gerir as situações/ problemas que possam surgir.

- Irá continuar a desenvolver o Projecto 3Mais:

Mais tempo...Mais Segurança...Mais Formação

- Projecto dirigido para os cuidadores informais de idosos, priorizando o cuidador informal idoso a cuidar de outro idoso.

- **Irá implementar o Projecto *Ser e Fazer*** no âmbito da parceria com a Associação Alegria de Viver, que intervém semanalmente com a comunidade sénior de Algés, nas instalações do Fórum-APOIO; e os **Projetos *Dia-a-Dia com Sentido e A Carta dos Avós***, ambos dirigidos para os utentes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

A elaboração deste Plano de Ação contou com a participação de toda a Equipa Técnica da APOIO, nomeadamente Assistentes Sociais, Terapeuta Ocupacional e Animadora Sociocultural, que intervirão em ambas as respostas sociais, desencadeando ações para a inclusão de todos os utentes da APOIO, para tal continuarão a ser promovidas reuniões semanais de trabalho onde serão definidos os objetivos e as estratégias fundamentais do trabalho multidisciplinar, a partilha de saberes, a reflexão, a construção/desconstrução de ideias, análise e atuação sobre a situação-problema, muitas vezes transversal à intervenção das técnicas.

A APOIO pretende, ainda, continuar a colaborar com as instituições locais e concelhias, através do Programa de Emergência Social (FES), assim como, estar envolvida e participar nos grupos de trabalho de discussão de casos sociais nas Uniões de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha,

Cruz Quebrada e Dafundo e União de Freguesias de Carnaxide e Queijas, áreas de intervenção da APOIO, ajudando a resolver situações de vulnerabilidade e ou risco social.

1. CENTRO DE DIA

Todas as atividades programadas para o Centro de Dia, têm como objetivo proporcionar uma vida mais ativa, dinâmica, harmoniosa e com a participação da pessoa idosa, promovendo novos polos de interesse, valorizando a formação/aprendizagem ao longo da vida, favorecendo uma ocupação adequada do tempo livre para prevenir que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizado.

O grupo de pessoas idosas afetas ao Centro de Dia da APOIO estão cada vez mais dependentes, quer a nível físico quer a nível cognitivo, apresentando muitas dificuldades de mobilidade, e acentuados quadros de demência.

Perante este contexto, todas as atividades serão programadas e desenvolvidas tendo em conta as alterações das capacidades intelectuais (esfera cognitiva), do comportamento (esfera psicológica) e realização das atividades da vida diária (esfera funcional), inerentes ao quadro de demência em que se encontra a maioria daquelas pessoas idosas. Para tal, continuar-se-á a contar com a contribuição conjunta de uma equipa multidisciplinar nas áreas do Serviço Social, Terapia Ocupacional e Animação Sociocultural.

SERVIÇOS PERMANENTES

- ☐ Alimentação
- ☐ Higiene Pessoal
- ☐ Higiene Habitacional
- ☐ Tratamento roupas
- ☐ Transporte para o Centro de Dia
- ☐ Execução e acompanhamento de diligências externas

- ❑ Visitas domiciliárias
- ❑ Apoio Sociofamiliar
- ❑ Assistência medicamentosa
- ❑ Cabeleireiro e estética
- ❑ Animação Sociocultural
- ❑ Terapia Ocupacional
- ❑ Cedência de Produtos de Apoio

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER

- AÇÃO CONTÍNUA-

Serviço Social

- **Apoio Sociofamiliar**, caracterizado pelo diagnóstico e acompanhamento social dos utentes e famílias, traduzido na:
 1. Elaboração e prestação de um plano de intervenção individual, adaptado às necessidades, competências, interesses e projeto de vida de cada pessoa idosa;
 2. Aconselhamento e orientação dos utentes e famílias na gestão de problemas e acesso a recursos na comunidade;
 3. Resolução de problemas e gestão de conflitos (familiares e/ou em contexto de Centro de Dia).
- **Atendimentos Sociais**, para avaliação e reavaliação da situação social do utente;
- **Visitas Domiciliárias**, para avaliar e/ou monitorizar a situação sociofamiliar e habitacional dos utentes; promover melhorias nas condições habitacionais, como adaptação do domicílio (às necessidades motoras e cognitivas) e aquisição de ajudas técnicas;
- **Reuniões semanais com as equipas**, com o propósito de acompanhar e avaliar a intervenção desenvolvida pela Terapeuta Ocupacional, Animadora Sociocultural e Ajudantes de Ação Direta, com o objetivo de melhorar os serviços prestados;

- **Utilização da plataforma de gestão online Seniorbiz**, na Coordenação do Centro de Dia, nomeadamente: comunicação entre equipas e famílias, na organização de planos de cuidados personalizados, no registo e avaliação de atividades
- **Articulação com entidades e parceiros na comunidade**, na qual se destacam os serviços de saúde (Unidades de Saúde Familiar, Hospitais).

Terapia Ocupacional e Animação Sociocultural

Animadora Sociocultural	Jogos e Desafios – 2x por semana; Baile – 1x por semana; Bingo – 1x por semana; Jogos de Movimento – 1x por semana; Oficina das Artes – 1x por semana; Jornal – 1x por semana; Volta ao Mundo – 1x por semana; Chamar a Música – 1x por semana.
Terapeuta Ocupacional	Ginástica – 3x por semana; Manualidades – 1x por semana; Atividades de Interesse – 1x por semana; Jogos & Desafios – 1x por semana; Estimulação Cognitiva – 1x por semana; Pensa-Tempo – 1x por semana; CriArte – 1x por semana; Tertúlia – 1x por semana; Acompanhamento e supervisão do serviço de refeição – 1x por semana.
Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional	Higiene Oral – todos os dias; Atividades religiosas: reza do terço – 2x por semana; Oficina do Conhecimento – 1x por semana; Atividade de culinária – 1x por mês; Cinema - 1x por mês;

	Celebração dos aniversários dos utentes – 1x por mês.
--	--

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER

- AÇÃO PONTUAL-

Janeiro	Janeiras*
	Dia de Reis: 6 de janeiro
Fevereiro	Dia do amor: 14 de fevereiro Preparação Carnaval Baile de Carnaval: 17 de fevereiro
Março	Dia da Mulher: 8 de março
Abril	Missa Pascal: 5 de abril Aniversário APOIO: 15 de abril Dia da Liberdade: 25 de abril Festa da Primavera: Data a definir*
Maio	Dia da Família
Junho	Santos Populares
Julho	Dia dos Avós: 26 de julho Dia da Amizade: 30 de julho
Agosto	Atividades livres
Setembro	Dia da Fotografia Passeio Anual
Outubro	Dia do Idoso: 1 de outubro
Novembro	Pão por Deus: 1 de novembro São Martinho: 11 de novembro
Dezembro	Festa de Natal Missa de Natal Passagem do Ano

* Estas atividades serão intergeracionais e realizadas com a Creche Ninho da Cegonha. O Dia de Reis será celebrado nas instalações da Creche, e a Festa da Primavera será celebrada nas instalações do Centro de Dia.

OUTRAS ATIVIDADES

Parceria com a Câmara Municipal de Oeiras:

FIT Sénior: sessões de promoção da prática de exercício físico, realizadas 2x por semana, dinamizadas pela Divisão de Desporto.

Projeto Passa a Palavra: sessões de promoção de leitura e a escrita, realizadas 1x por semana. Esta atividade é promovida pela Rede de Bibliotecas de Oeiras, através da Divisão de Bibliotecas e Promoção da Língua.

2. APOIO DOMICILIÁRIO

Dar resposta, no domicílio, às necessidades identificadas, percecionadas e expressas do utente e família; assim como, contribuir para a melhoria da qualidade de vida, promovendo o autocuidado e o desenvolvimento da autonomia do utente e família, ajudando a prevenir a desinserção social, é o que se pretende atingir quando se elabora um plano de cuidados para um utente que vai iniciar os serviços desta resposta social.

SERVIÇOS PERMANENTES DO APOIO DOMICILIÁRIO:

- ☐ Fornecimento e apoio nas refeições (pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar), respeitando as dietas com prescrição médica;
- ☐ Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- ☐ Assistência medicamentosa
- ☐ Higiene Habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- ☐ Tratamento da roupa do uso pessoal do utente (efetuada no Centro de dia)

- ❑ Serviços de Animação e Socialização;
- ❑ Acompanhamento e transporte, a diligências externas;
- ❑ Higiene habitacional periódica;
- ❑ Orientação ou acompanhamento de pequenas reparações ou modificações no domicílio;
- ❑ Cedência de Produtos de Apoio

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER

- AÇÃO CONTÍNUA -

Serviço Social

- **Reuniões de trabalho semanais com a equipe de ajudantes de ação direta** – planificação, organização, supervisão e avaliação permanente do trabalho realizado (auscultação de opiniões, sugestões, dificuldades e constrangimentos dentro da equipe, com os utentes e /ou familiares, gestão de conflitos);
- **Utilização da plataforma de gestão online Seniorbiz**, na Coordenação do serviço de Apoio Domiciliário, nomeadamente: comunicação entre equipas e famílias, na organização de planos de cuidados personalizados, no registo e avaliação de atividades
- **Apoio Sociofamiliar** (elaboração plano de ajuda/intervenção individual e ou familiar, atendimentos, aconselhamentos, resolução de problemas, encaminhamentos, articulação com outros serviços e/ou entidades
- **Visitas domiciliárias** aos utentes/ famílias que usufruem do serviço com o objetivo de ser elaborado, avaliado e/ou reavaliado o plano de cuidados individual – a periodicidade das visitas é determinada pelos seguintes fatores:
 - Grau de autonomia (autónomo; Semi-dependente; muito dependente)
 - Isolamento social (vive só, inexistência ou precariedade de redes de suporte Informais: familiares, amigos, vizinhos)

- **Promover a articulação da Família dos utentes com a Instituição** ao nível da prestação dos serviços, reforçando as capacidades e competências das famílias, facilitando-lhes o ensino e o treino na prestação dos cuidados;
- **Promover a articulação entre serviços** - equipe das ajudantes de ação direta e equipe de enfermagem dos cuidados continuados, de forma a melhorar os cuidados prestados nos domicílios dos utentes.

ATIVIDADES A DESENVOLVER PELA TERAPIA OCUPACIONAL

1. Visitas domiciliárias com a Assistente Social Coordenadora do Serviço de Apoio Domiciliário – avaliação das necessidades dos utentes;
2. Acompanhamento da Equipa de Ajudantes de Ação Direta - por solicitação da mesma e ou da Coordenadora do Serviço de Apoio Domiciliário;
3. Intervenção Individual em Terapia Ocupacional - sessões semanais junto dos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário;
4. Ensino de estratégias aos utentes e respetivos familiares/ cuidadores no que diz respeito ao desempenho nas diferentes áreas de ocupação (adequação do vestuário, dos utensílios de alimentação, entre outras);
5. Levantamento das necessidades de produtos de apoio, aconselhamento dos mesmos e auxílio aquando da sua aquisição e treino (cadeira de banho, barras de apoio, talheres adaptados, entre outros);
6. Ações de formação e sensibilização/ consciencialização, destinados aos cuidadores formais e informais, acerca de: transferências, posturas e atitudes a adotar no contexto de trabalho (ergonomia); importância da ocupação no processo de envelhecimento normal e no processo de demência;

ATIVIDADES A DESENVOLVER PELA ANIMADORA SOCIOCULTURAL

1. Infor-senior (contacto com os computadores, aulas de informática)
2. Expressão oral e escrita (treino da escrita e leitura)
3. Culinária (receitas feitas com os utentes)
4. Jogos sociais (bingo, dominó e cartas)
5. Jogos estimulação cognitiva (caça palavras; Personalidade, etc.)
6. Trabalhos Manuais (pequenas decorações para o domicílio)
7. **Comemoração dos aniversários** dos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário, esta atividade é dinamizada também com a presença da coordenadora de SAD e seus familiares quando possível, contribuindo para o reconhecimento da história de vida e da identidade de cada pessoa bem como a promoção de sentimentos de autoestima e bem-estar emocional. Para além do carácter simbólico estas celebrações promovem a realização de jogos e trabalhos manuais de acordo com o interesse de cada idoso e o apagar das velas num ambiente afetivo.

3. CANTINA SOCIAL

A Cantina Social operada pela APOIO integra-se na Rede Solidária de Cantinas Sociais, previstas no Programa de Emergência Alimentar, de acordo com o Protocolo que subscreveu com o ISS, IP, permitindo garantir a pessoas e/ou famílias que mais necessitam o acesso a refeições diárias, para consumo externo, nos termos daquele protocolo.

Através desta resposta social a APOIO pretende, para além de continuar a prestar apoio alimentar a indivíduos e/ou famílias, em situação de vulnerabilidade socioeconómica, promover, em articulação com as entidades parceiras da comunidade envolvente, mecanismos de ajuda a vários níveis àqueles indivíduos e/ou famílias. Nomeadamente apoio na ministração da medicação, entrega da alimentação no domicílio, por motivos de saúde, incentivos à autoeducação nas atividades da vida diárias, ajudando-os a conseguir desenvolver e a criar

regras, contribuindo, desta forma, para melhorar a situação temporária de ausência de meios de subsistência em que se encontram.

4. OUTROS ÂMBITOS DE INTERVENÇÃO

PROJETO 3Mais

A APOIO no âmbito da sua intervenção junto da pessoa idosa, têm vindo ao longo do tempo a aperceber-se da sobrecarga física e do stress emocional a que estão sujeitos os Cuidadores Informais.

Perante esta realidade desenvolveu um serviço de retaguarda para os Cuidadores Informais de idosos designado por **Projecto3Mais**

O **Projecto3Mais** é dirigido para os Cuidadores Informais de idosos, priorizando o Cuidador Informal idoso a cuidar de outro idoso, sendo constituído por três pilares (Tempo, Segurança e Formação) que se interligam entre si de forma a responderem à necessidade de apoio efetivo que os Cuidadores Informais com idosos a seu cargo precisam.

Com o Projeto 3 Mais pretende desenvolver um **serviço de retaguarda** para os Cuidadores Informais com idosos a seu cargo, assente em 3 pilares:

1) Mais Tempo para:

- a) A reconexão social – mantendo-se socialmente ativo;
- b) Promover o autocuidado (emocional, intelectual, espiritual, social e físico).

2) Mais Segurança usufruindo:

- a) Local tranquilo para deixar a pessoa idosa durante o dia;
- b) Atividades de ocupação e lazer adequadas à condição física, psíquica e social da pessoa idosa, dinamizadas por uma equipa multidisciplinar.
- c) Refeições de acordo com o período temporal em que a pessoa idosa se encontra nas instalações da APOIO em Outurela:
 - Manhã (das 09 as 12 horas) – Pequeno almoço
 - Tarde (das 14 as 18 horas) – Lanche
 - Dia (das 09 as 18 horas) - Pequeno almoço, almoço e lanche.

d) Outros cuidados, se necessários, durante o período de permanência.

3) Mais (In) Formação:

a) Promovendo a literacia na área do envelhecimento;

b) Para melhor cuidar, desenvolvendo as suas capacidades e aprendizagens na área do saber cuidar;

c) Serviço de Consultoria Geriátrica.

O Projeto 3Mais **Pilar Tempo e Segurança** funcionará nas instalações da APOIO, em Carnaxide, todos os dias úteis, de segunda a sexta-feira com as seguintes opções de frequência:

- Manhã (das 09 as 12 horas),

- Tarde (das 14 as 18 horas),

- Dia (das 09 as 18 horas).

Cada Cuidador Informal poderá utilizar este serviço até 4 vezes por mês

O **Pilar da Segurança** tem uma capacidade de acolhimento de 5 utentes em simultâneo.

O Projeto 3Mais **Pilar (In)formação** as ações promovidas serão objeto de divulgação no site da APOIO, www.apoio.pt, redes sociais, Facebook, Instagram e por outros meios de divulgação da Instituição ou de Parceiros;

A inscrição é efetuada de acordo com a forma e condições previstas em cada ação a desenvolver.

OUTROS PROJECTOS A IMPLEMENTAR EM 2026:

- 1 - Dia-a-Dia com Sentido:** Projeto de Terapia Ocupacional para utentes de Centro de Dia e Serviço de Apoio domiciliário. Este Projecto tem como objetivos:
- Promover a aquisição de competências para facilitar o desempenho nas atividades da vida diária (básicas e instrumentais);
 - Adaptar atividades e rotinas com base nas capacidades e necessidades individuais;
 - Reforçar a identidade ocupacional e o sentido de competência e eficácia.

2 - Ser e Fazer - Projeto de Terapia Ocupacional para a comunidade - parceria com a Associação Alegria de Viver. Tem o objetivo de promover a participação ocupacional ativa e significativa, através da implementação de estratégias práticas baseadas na Terapia Ocupacional, com foco na adaptação ocupacional, autonomia digital e aprendizagem ao longo da vida do grupo de pessoas que frequentam as atividades da Associação Alegria de Viver no FórumApoio.

3 - A Carta dos Avós: Projeto de Animação Sociocultural para utentes de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. Este Projecto pretende promover a comunicação intergeracional entre utentes os utentes da APOIO e alunos do 4.º ano, através da troca de cartas escritas à mão, resgatando valores de convivência, afetividade e tradição.

✓ ACÇÕES DE FORMAÇÃO

Para a APOIO a constante qualificação dos seus serviços é fundamental. Assim sendo, em 2026, pretende-se continuar com os programas de formação de todos os colaboradores do sector da Ação Social.

✓ **WORKSHOPS FAMILIARES E CUIDADORES DOS UTENTES DA APOIO**

A APOIO pretende continuar a realizar em formato presencial vários Workshops para os familiares e cuidadores dos seus utentes que permitam melhorar os seus conhecimentos e formas de atuação com os seus idosos.

✓ **ESTÁGIOS, AÇÕES DE VOLUNTARIADO E TRABALHO COMUNITÁRIO**

A APOIO em 2026 estará recetiva, em continuar a receber estagiários e voluntários.

A Associação procurará desenvolver estratégias de angariação de voluntários, com o intuito de melhorar a prestação dos serviços prestados.

Algés, 27 de outubro de 2025

Maria Dulce do Vale Pereira
(Diretora Técnica da ação Social)

PROJETO PEDAGÓGICO 2025/2026

O MUNDO À MINHA VOLTA:
SENTIR, EXPLORAR, DESCOBRIR

Equipa Pedagógica:

Diretora Técnica e Coordenadora Pedagógica – Alexandra Pimenta

Educadoras de infância:

-  Alexandra Pimenta,
-  Marta Miguel,
-  Ana Catarina Tavares
-  Ana Filipa Correia
-  Leonor Lopes.

Introdução

“A evidência de que aprendemos desde que nascemos afasta-nos de uma visão do acompanhamento da primeira infância centrada na mera prestação de cuidados. O bebê não é apenas um ser humano para ser alimentado, vestido, higienizado, é uma pessoa inteira que está a desenvolver-se, a aprender, a interagir e a formar-se. As experiências precoces, o contacto rico com a(s) língua(s) da família e da comunidade, a estimulação sensorial, visual, auditiva são estruturantes para um sólido desenvolvimento psicomotor, cognitivo, afetivo e emocional.”

(Orientações Pedagógicas para creche, 2024)

Este projeto, pensado e elaborado pela equipa educativa da Creche Ninho da Cegonha, tem como base o pensamento em que se defende que a creche “ é um lugar onde se desenvolvem competências, onde todas as áreas de desenvolvimento se trabalham de forma articulada, onde o trabalho em grupo e cooperativo é competência essencial no crescimento individual, **onde a vida fora da sala é trazida para dentro do espaço formal**, onde a arte e as outras literacias convivem, onde a relação com a família é chave para a harmonia e o crescimento.” (OPC, 2024).

Neste sentido, e pegando no excerto “...**onde a vida fora da sala é trazida para dentro do espaço formal...**”, este projeto tem como base a exploração autónoma e livre, onde a criança é protagonista da sua aprendizagem e o educador é o observador atento que prepara o ambiente para que ela descubra o mundo com o corpo e com os sentidos. Apostando nos materiais variados — naturais e não naturais, artísticos, sensoriais e simbólicos — proporciona-se uma aprendizagem rica, segura e adequada à fase de desenvolvimento dos 0 aos 3 anos.

A creche é, para muitas crianças, o primeiro espaço fora do contexto familiar, e como tal, deve ser um lugar onde o mundo se apresenta em forma de experiências sensoriais, emocionais e relacionais. Desta forma, ao longo deste Projeto pedagógico ilustraremos uma ação educativa

integradora das diferentes dimensões pedagógicas: Princípios e Objetivos pedagógicos, Organização do ambiente educativo e Parcerias.

É também no nosso Projeto Pedagógico de Creche (PPC) que se pode verificar o Plano Anual de Atividades (PAA) onde se encontram calendarizadas as principais atividades conjuntas a realizar no presente ano letivo de 2025/2026.

1. Caracterização Geral da População Alvo

A população da Creche Ninho da Cegonha é constituída, à data, por 74 crianças, oriundas essencialmente da união de freguesias Carnaxide e Queijas.

Em termos socioeconómicos e culturais a população é diversificada. Contudo, a maioria dos pais e encarregados de educação evidencia a condição de trabalhadores por conta de outrem, com horários de trabalho alargados, pelo que as crianças passam na instituição uma parte considerável do seu dia, rodando as 8 a 10 horas de permanência diária.

Quadro 1 – Distribuição das crianças por salas no corrente ano letivo

Em conformidade com a portaria 190 A/2023 de 5 de julho.

Faixa Etária	Salas	Nº de crianças
4 a 12 meses	Berçário	9/9
12 a 24 meses	Sala Amarela	15/15
	Sala Rosa	15/15
24 a 36 meses	Sala Azul	15/15
	Sala Verde	20/20

2. Caracterização da Creche

Identificação e Localização do Equipamento

A creche Ninho da Cegonha é um equipamento social pertencente à APOIO – Associação de Solidariedade Social, Instituição de Solidariedade Social, considerada Entidade de Utilidade Pública desde 1988.

Esta instituição está situada num bairro social da Outurela, união de freguesia de Carnaxide e Queijas, no concelho de Oeiras.

Princípios Orientadores

A ação educativa da educação deve rege-se por **três grandes princípios orientadores**, enquadrados nas Orientações pedagógicas para a creche, mas que também são eles intencionalidade de qualquer Educador ou entidade educativa:

- ✓ Reconhecimento da criança como sujeito e agente do processo educativo - onde nos focamos no reconhecimento da criança como individuo capaz valorizando as suas experiências, os seus saberes e competências únicas;
- ✓ Exigência de resposta a todas as crianças – onde reconhecemos a necessidade da igualdade de oportunidades para todas as crianças, no que diz respeito à aprendizagem;
- ✓ Construção articulada do saber - onde garantimos que o desenvolvimento da criança se processa como um todo: cognitivo, social, cultural, física e emocionalmente, em que “brincar” se torna central.

Objetivos Pedagógicos da Creche

A prática educativa da nossa equipa, assenta em fundamentos que sustentam a sua ação:

- ✓ Imagem de bebé e criança competente e participante;
- ✓ Centralidade das relações e interações;
- ✓ Parcerias com as famílias e comunidade;
- ✓ Abordagem holística e integrada.

Imagem de bebé e criança competente e participante

Afirmar a criança como sujeito e agente do processo educativo é reconhecer que, desde o nascimento, a mesma tem potencial, curiosidade e vontade de aprender sobre o mundo à sua volta. As crianças aprendem através da interação com pessoas e objetos, da observação, da exploração e da comunicação. Não são passivas, mas sim cidadãs com direitos, incluindo o de participar nas decisões que as afetam.

Nos contextos de creche, é essencial respeitar o ritmo, as necessidades e as preferências de cada criança, garantindo o seu bem-estar físico e emocional. O/ A educador/a deve ter consciência da imagem que tem da criança, pois isso influencia a forma como organiza o ambiente e as práticas pedagógicas. É fundamental que os profissionais reflitam continuamente sobre as suas ações, promovendo justiça, equidade e o respeito pelos direitos das crianças.

Centralidade das relações e interações

A centralidade das relações e interações é um princípio fundamental da pedagogia para a infância, especialmente nos primeiros anos de vida, influenciando a forma como a criança se relaciona consigo própria, com os outros e com o mundo que a rodeia.

O educador de infância tem o papel importante de criar condições que permitam o desenvolvimento de vínculos de confiança e de “atender às particularidades de cada criança e do grupo”, através da observação que permite uma atenção individualizada e respeitando o ritmo e as necessidades de cada criança.

A creche está dentro de uma comunidade, onde as crianças interagem socialmente. O educador atua como mediador, ajudando-as a reconhecer emoções, comunicar preferências e resolver conflitos de forma cada vez mais autónoma, o que é fundamental para a construção da identidade pessoal, social e cultural de cada criança.

Parcerias com as famílias e comunidade

A família e a comunidade envolvente devem assumir um papel importante no percurso de vida das crianças, referente à educação.

A família permite à creche ficar a saber mais sobre a individualidade de cada criança e a creche partilha a tarefa de educar, contribuindo para as experiências positivas de cada uma e no apoio da parentalidade. Para que esta relação entre parceiros (creche e família) seja valorizada, terá de criar um ambiente físico e relacional para que possa haver uma relação positiva de confiança na partilha e, assumindo assim um papel ativo no processo de educação das crianças.

Com a comunidade deve passar-se o mesmo processo, havendo espaço para uma partilha de exploração e interação em diferentes espaços naturais, culturais, entre outros a fim de favorecer vivências mais ricas sociais e culturais das crianças e das instituições.

É importante a sintonia na relação família- escola- comunidade.

Abordagem holística e integrada

A criança é um ser completo que aprende e se desenvolve de forma equilibrada, integrando as dimensões física, emocional, social e cognitiva, que interagem entre si de modo contínuo. Sendo “brincar” a base fundamental da pedagogia para a infância, o educador deve estimular o ambiente tanto na sala como o exterior para que a criança possa desenvolver o brincar. Deve também estar presente e disponível, física e emocionalmente para a criança.

Objetivos Específicos orientadores da prática pedagógica

Focando-nos nos objetivos deste projeto educativo temático – O Mundo à minha Volta - enumeramos os objetivos específicos a cumprir no final do ano (Agosto 2026):

- ✓ Valorizar o contacto com a natureza e com elementos naturais;
- ✓ Promover e proporcionar momentos de cultura;
- ✓ Promover e proporcionar o envolvimento das famílias na creche;
- ✓ Atuar no despiste precoce de qualquer inadaptação assegurando o seu encaminhamento adequado.

Valorizar o contacto com a natureza e com elementos naturais

O contacto com o ar livre, a terra, a água, as plantas e os pequenos animais favorecem o bem-estar, desperta a curiosidade e estimula a exploração sensorial. Ao valorizar a relação com a natureza, promove-se uma consciência ecológica precoce e o respeito pelo meio ambiente, reconhecendo-o como fonte de descoberta, aprendizagem e equilíbrio.

Promover e proporcionar momentos de cultura

A creche constitui um lugar privilegiado de descoberta do mundo social e cultural. É no quotidiano das interações, nas histórias partilhadas, nas músicas, nas tradições e nas expressões artísticas que as crianças começam a reconhecer diferentes formas de viver, sentir e comunicar. Ao proporcionar contacto com a cultura — local e global — a Creche promove a construção da identidade, o sentido de pertença e o respeito pela diversidade que caracteriza a comunidade onde se inserem.

Promover e proporcionar o envolvimento das famílias na creche

A Creche é um espaço de partilha que se constrói em estreita relação com as famílias. Promover o seu envolvimento significa reconhecer o seu papel insubstituível no desenvolvimento das crianças valorizando os seus contributos no quotidiano educativo. Ao criar momentos de diálogo, partilha, convívio e colaboração, reforça-se a confiança mútua e constrói-se uma comunidade educativa coesa, onde família e creche, caminham lado a lado no cuidado e no desenvolvimento e aprendizagem das crianças.

Atuar no despiste precoce de qualquer inadaptação assegurando o seu encaminhamento adequado.

A Creche tem um papel importante na observação e acompanhamento do desenvolvimento de cada criança. Atuar no despiste precoce de possíveis dificuldades, significa estar atento, escutar e intervir de forma sensível e colaborativa. Quando surgem sinais de inadaptação, a intervenção deve centrar-se no apoio à criança e à família, promovendo o diálogo, partilhando estratégias e encaminhando para os serviços adequados sempre que necessário, garantindo um acompanhamento respeitador e integrado.

Segundo o Decreto de lei n 281/2009 6 outubro: “Intervenção precoce na infância (IPI) é o conjunto de medidas de apoio integrado centrado na criança e na família, incluindo ações de

natureza preventiva e reabilitativa, designadamente no âmbito da educação da saúde e da ação social. Abrange as crianças entre os 0 e os 6 anos, com alterações nas funções ou estruturas do corpo que limitam a participação nas atividades típicas para a respetiva idade e contexto social ou com risco grave de atraso de desenvolvimento, bem como as suas famílias.”

3. Ambiente Educativo

Organização do espaço

A Organização dos Espaços e dos Materiais é uma das tarefas centrais da ação pedagógica em creche, devendo ser objeto de reflexão atenta e contínua. Esta organização visa criar um ambiente seguro, acolhedor, partilhado e inclusivo, centrado nos bebés e crianças.

O espaço físico deve garantir a proteção da saúde e segurança, prestando atenção à acústica, temperatura e ventilação, e criando recantos acolhedores e tranquilos para o bem-estar emocional. É importante que o ambiente promova o movimento livre e autónomo, com especial atenção ao nível do chão para os bebés. O espaço exterior é reconhecido pelo seu forte potencial pedagógico, devendo ser planeado para potenciar a interação com o mundo natural (água, terra).

Os materiais devem ser diversificados, flexíveis e de qualidade, incentivando a exploração, criatividade e imaginação. Devem ser privilegiados materiais naturais e objetos do quotidiano, sendo o cesto dos tesouros e o brincar heurístico como propostas relevantes.

Caracterização da Creche Ninho da Cegonha

A creche está instalada em 640m², no piso térreo de um edifício de habitação, numa rua sem tráfego automóvel e compreende os seguintes espaços de trabalho:

- Uma sala de berçário, com zona de copa de leites e zona higienização (9 crianças);
- Duas salas de atividades para crianças, desde a aquisição da marcha até aos 24 meses (15+15 crianças);
- Duas salas de atividades para crianças dos 24 aos 36 meses (15+20 crianças);
- Uma sala de refeições transformável numa sala polivalente;
- Dois recreios exteriores:
 - Um recreio maior com acesso às salas;
 - Um recreio mais pequeno, dividido em dois espaços: um que intitulamos de “Recreio Natural e exploração” e outro de “Mini recreio do berçário”.

Possui ainda as seguintes áreas complementares de serviço

- Gabinete de coordenação/ Secretaria para trabalho administrativo e atendimento a pais e encarregados de educação;
- Sala de isolamento, para atendimento específico a criança cometida com doença súbita;
- Cozinha;
- Instalações sanitárias para crianças;
- Sala de pessoal;
- Instalações sanitárias para pessoal (M/F);
- Instalações sanitárias para pessoas locomovidas em cadeiras de rodas;
- Salas de arrumos.

Organização do Tempo/ Rotinas

“...Na creche o principal não são as atividades planeadas, ainda que adequadas, mas sim as rotinas e os tempos de atividades livres” (Gabriela Portugal, 2008).

O dia a dia na escola deve ser organizado de forma a promover a participação ativa das crianças, respondendo às suas necessidades e proporcionando experiências de aprendizagem significativas.

As rotinas, além de desenvolverem autonomia, regras e responsabilidade, transmitem segurança e confiança, fundamentais ao bem-estar e ao desenvolvimento global. Devem ser estruturadas, mas flexíveis, permitindo ajustamentos ao ritmo das crianças e ajudando-as a **compreender e antecipar os momentos do seu dia.**

Caracterização Creche Ninho da Cegonha

7h30- 8h30	Acolhimento na sala verde	
8h30 - 9h00	Acolhimento na sala Amarela (Berçário e 1 ano)	Acolhimento na sala verde (2 anos)
9h00	Encaminhamento para as respetivas salas	
9h30	Início das atividades pedagógicas	
10h00	Suplemento Alimentar	
10h15	Atividades Orientadas - Tempo Pedagógico	
11h30 Almoço Salas de 1 ano e berçário	11h45 Almoço salas de 2 anos	
12h30/ 14h30 Sesta das salas de 1 ano e berçário	13h00/15h00 Sesta das salas de 2 anos	
15h30	Lanche	
16h00	Atividades Livres e regresso às famílias	
19h30	Encerramento da Creche	

Papel do educador

O/ A educador/a de infância tem um papel muito importante tendo o dever de criar um ambiente seguro, acolhedor e estimulante, onde cada criança possa aprender, brincar e crescer ao seu ritmo. O/A educador/a trabalha com base no conhecimento científico, mas também com sensibilidade e respeito pelas diferenças, ajudando as crianças a desenvolverem autonomia, confiança e curiosidade no que as rodeia.

Toda a postura do educador de infância tem uma intencionalidade educativa. Esta forma de estar, implica observar, escutar e refletir ativamente sobre o grupo, compreendendo as suas necessidades, interesses e ritmos individuais. A partir dessa leitura, o educador planeia e decide estratégias intencionais que potenciam o desenvolvimento global das crianças, promovendo aprendizagens relevantes e experiências que favorecem a autonomia, a curiosidade e o envolvimento ativo no processo educativo.

Além de cuidar das crianças, o educador colabora com as famílias e com a comunidade, criando uma relação de confiança e partilha. É importante que as famílias se sintam envolvidas e que a creche trabalhe em parceria.

Por fim, o/a educador/a precisa de estar em constante construção e reflexão, tendo a intenção de continuar a aprender ao longo da vida, refletindo sobre o seu trabalho e partilhando experiências com outros profissionais.

4. Parcerias

As parcerias assumem um papel fundamental na concretização da ação educativa da creche. A articulação com as famílias e com diversas entidades da comunidade, nomeadamente projetos ligados às artes, à expressão motora e às equipas de intervenção precoce, contribui para um trabalho integrado e para a ampliação das experiências de desenvolvimento e aprendizagem das crianças.

Bolinha de música (Música para bebês e crianças)

A música é um meio de expressão e comunicação essencial no desenvolvimento infantil. Estimula a criatividade, a linguagem e a socialização, promovendo o prazer de aprender através da música. Desta forma, estabelecemos parceria com a empresa Bolinha de Música como atividade complementar ao nosso currículo.

Terra do Nunca (Psicomotricidade)

A motricidade é fundamental para o desenvolvimento global da criança, favorecendo a coordenação, o equilíbrio e a consciência corporal. Através do movimento, a criança explora o espaço, expressa emoções e consolida aprendizagens de forma ativa e significativa. Esta parceria também nos permite detetar qualquer incorreção ou dificuldade na postura e corrigi-la. Desta forma, estabelecemos parceria com a empresa **Terra das Crianças- Terra do Nunca** como atividade complementar ao nosso currículo.

EMDIIP (Equipa Móvel de Desenvolvimento Infantil e Intervenção Precoce) e da ELI (Equipa Local de Intervenção)

A parceria com a Equipa Local de Intervenção (ELI) permite uma resposta articulada e eficaz sempre que são identificadas dificuldades no desenvolvimento de uma criança. Esta colaboração possibilita a definição e aplicação de estratégias adequadas, envolvendo a equipa educativa e a família num trabalho conjunto. A atuação precoce favorece o progresso individual, a inclusão e o bem-estar da criança, assegurando um acompanhamento ajustado às suas necessidades.

Famílias

A parceria com as famílias é um pilar essencial do trabalho desenvolvido na creche. A construção de uma relação de confiança e cooperação entre a equipa educativa e os pais, permite uma compreensão mais ampla das necessidades e potencialidades de cada criança. O trabalho conjunto favorece a continuidade entre o contexto familiar e o educativo, assegurando uma intervenção mais coerente, afetiva e significativa no desenvolvimento infantil.

5. Plano Anual de Atividades

O plano de atividades é um instrumento fundamental na organização do trabalho educativo, pois orienta as ações pedagógicas de forma intencional e coerente com os objetivos definidos. Permite planear, antecipar e adequar experiências de aprendizagem significativas às necessidades e interesses das crianças, garantindo uma prática estruturada, equilibrada e de qualidade. Além disso, facilita o trabalho em equipa, a comunicação com as famílias e a avaliação contínua do processo educativo.

O plano de atividades é flexível e pode sofrer alterações, sendo ajustado sempre que necessário às necessidades e dinâmicas da comunidade educativa.

(Anexo 1.)

6. Avaliação e Observação

A nossa equipa pedagógica considera a avaliação um momento fundamental da componente pedagógica, pois “avaliar os processos e os efeitos, implica tomar consciência da ação para adequar o processo educativo às necessidades das crianças e do grupo e à sua evolução” (in OCEPE, 2002)

Desta forma, podemos distinguir dois momentos de avaliação e observação:

- ✓ Revisão do Projeto pedagógico – no final do ano letivo
- ✓ Desenvolvimento individual da criança (2 momentos)

No final do ano letivo será feita uma avaliação do que foi feito ou implementado ao longo do ano. Este tipo de avaliação pressupõe um seguimento exaustivo de todos os passos relativos ao projeto, para que se possa detetar possíveis erros, resultados imprevistos e ajustes do mesmo. A avaliação final dos resultados é também imprescindível, pois possibilita-nos verificar se os objetivos foram atingidos e se o projeto foi concluído com eficácia.

Relativamente ao Desenvolvimento individual da criança, o mesmo torna-se essencial em dois momentos distintos do ano letivo: Dezembro e Junho.

Estas observações/registos das crianças não envolvem “nem a classificação da aprendizagem da criança, nem o juízo de valor da sua maneira de ser, centrando-se na documentação do processo e na descrição da sua aprendizagem, de modo a valorizar as suas formas de aprender e os seus progressos” (OCEPE, 2016).

São estes documentos que nos permitem refletir sobre a criança em particular, e reajustar práticas educativas de acordo com o que cada uma precisa. Serve também para articular aprendizagens e expectativas junto das famílias.

No ano letivo de 2025/2026 iniciaremos um novo método de avaliação **-PAREDE DAS COMUNICAÇÕES-** que consiste num documento/registo onde são apresentados os momentos significativos da vida do grupo. Este documento deve conter também informações relativas aos objetivos e reflexões da atividade registada.

7. Considerações Finais

“Educar é dar tempo, espaço e liberdade para a criança descobrir o mundo com o corpo, com a emoção e com o pensamento.” (Carlos Neto)

Uma das funções do adulto, na Educação da criança, é favorecer a sua aprendizagem e assegurar que as suas vivências contribuam para o seu desenvolvimento integral. Nesse sentido, deverá a equipa dedicar-se para que todas as experiências se processem num ambiente fisicamente seguro, cognitivamente desafiador e emocionalmente estável.

As relações, os afetos e as experiências com os materiais, com os outros e com o mundo que rodeia as crianças, contribuem para a **construção da sua identidade**.

Em forma de conclusão, todo o trabalho tem por objetivo proporcionar oportunidades educativas para levar naturalmente as crianças a desenvolverem-se através de experiências ativas, quer nas suas atividades de carácter espontâneo, quer em atividades organizadas.

Para além de todas as nossas reflexões pensadas ao longo de todo este documento, a nossa missão, enquanto equipa educativa, será sempre honrar o lema da nossa Creche Ninho da Cegonha.

“Cuidamos, acarinhamos e educamos”

Referências Bibliográficas

Portugal, G. (2008). *Educação de Infância: Contributos para uma Pedagogia da Infância*. [Obra consultada].

Gabriela Portugal. (2000). *Educação de Infância: Contributos para uma Pedagogia da Infância*. [Obra consultada].

Instituto da Segurança Social, I.P. (s.d.). *Manual de Processos-Chave*. Lisboa: Instituto da Segurança Social.

Ministério da Educação. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.

Ministério da Educação. (2024). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.

Neto, C (2020). *Libertem as crianças*, Maia: Contraponto Editores

Anexos

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Calendarização	Data	Atividade a realizar	Objetivos
Setembro	[todo o mês]	Adaptações	✓ Período em que se estabelecem relações entre pares
Outubro	13 outubro 14 outubro	Sessão Fotográfica de Natal	
	16 outubro	Dia da alimentação – Prova de frutas de Outono	✓ Promover o contacto com frutas tradicionais da estação do ano; ✓ Promover o contacto com alimentação saudável;
	30 outubro	O dia da abóbora – Halloween adaptado	✓ Experimentar sensorialmente todas as formas da abóbora
	31 outubro	Atividades intergeracionais – Pão por Deus – Os idosos do centro de dia vêm visitar-nos!	✓ Promover a partilha de experiências entre gerações, valorizando as tradições do Pão por Deus e fortalecendo os laços afetivos, o respeito e a empatia entre crianças e idosos.
Novembro	11 novembro	Dia de S.Martinho-Recreio de Outono com prova de castanhas assadas no forno	✓ Conhecer as estações do ano e senti-las no seu esplendor; ✓ Promover o contacto com materiais naturais; ✓ Conhecer e valorizar as tradições e cultura
	20 novembro	Dia internacional da Convenção dos Direitos da criança-Dia do pijama	✓ Promover o contacto com os direitos da criança;

			✓ Promover a solidariedade social das famílias
Dezembro	4 dezembro	A Quinta vai à escola – salas 1 ano	✓ Proporcionar o contacto direto com os animais da quinta, estimulando a curiosidade e os sentidos; ✓ Desenvolver o vocabulário relacionado com os animais e os seus sons.
	Data ainda a definir (previsão dia 18)	Festa de Natal com as famílias – Hora do conto e Visita do Pai Natal	✓ Fomentar o convívio Escola-Família
Janeiro	15 janeiro	Teatro do Biombo	✓ Promover o contacto com o Teatro; ✓ Proporcionar às crianças experiências teatrais que estimulem a imaginação e a expressão;
	Data a definir	Sessão “CONVERSAS DE PORTA ABERTA” -TERTÚLIA PARA PAIS	✓ “Promover momentos de diálogo e partilha com as famílias, fortalecendo a colaboração entre pais e instituição no processo educativo.”
Fevereiro	10 fevereiro e 12 fevereiro	Semana da amizade – Atelier Rita Rovisco	✓ Experienciar de forma imersiva o ambiente preparado pela artista; ✓ Promover a socialização através de um ambiente preparado;
	13 fevereiro	Festa de Carnaval – O Jardim da Cegonha	✓ Estimular o lado criativo das famílias ✓ Brincar ao faz de conta ✓ Vivenciar o Carnaval

	16 fevereiro	Festa de Carnaval – Sem tema	✓ Brincar ao faz de conta ✓ Vivenciar o Carnaval
Março	Data a definir	Sessão “CONVERSAS DE PORTA ABERTA” -TERTÚLIA PARA PAIS	✓ “Promover momentos de diálogo e partilha com as famílias, fortalecendo a colaboração entre pais e instituição no processo educativo.”
	27 março	Dia Mundial do Teatro – Sessão	✓ Promover o contacto com o Teatro; ✓ Proporcionar às crianças experiências teatrais que estimulem a imaginação e a expressão;
	30 março a 2 de abril	Semana da Páscoa: O caminho do coelho- circuito de psicomotricidade com atividades sensoriais	✓ Desenvolver a coordenação motora global; ✓ Experimentar sensorialmente propostas;
Abril	2 abril	Dia internacional do Livro Infantil – Ida À biblioteca de Algés	✓ Incentivar o gosto pela leitura e pelos livros
	Data a definir	Festa da primavera – Visita da sala dos 2 anos ao centro de dia	✓ Promover a partilha de experiências entre gerações;
	7 Maio	Passeio à Quinta pedagógica da Granja – Salas 2 anos	✓ Sensibilizar as crianças para o respeito pela natureza e animais;

Maio			
	15 maio	Dia Internacional da Família – Jogos tradicionais	✓ Estimular tempo de qualidade entre crianças e as suas famílias; ✓ Fomentar o convívio Escola-Família;
	Data a definir	A quinta vem à escola – Visita da Quinta da Granja	✓ Proporcionar o contacto com os animais da quinta;
	Data a definir	Sessão “CONVERSAS DE PORTA ABERTA” -TERTÚLIA PARA PAIS	✓ “Promover momentos de diálogo e partilha com as famílias, fortalecendo a colaboração entre pais e instituição no processo educativo.”
Junho	1 junho	Dia da Criança – Insufláveis	✓ Sensibilizar sobre os direitos da criança; ✓ Proporcionar momentos e brincadeiras desafiantes
	2 junho	Passeio. À Cintratribus - passeio de finalistas salas 2 anos	✓ Sensibilizar as crianças para o respeito pela natureza; ✓ Explorar livremente a Escola da floresta;
	19 junho	Arraial de Santos Populares	✓ Fomentar o convívio Escola-Família ✓ Proporcionar contacto com vivências e tradições
Julho e Agosto	[todo o mês]	Atividades de Verão	Proporcionar momentos livres e com atividades lúdicas



CRECHE
CENTRO DE DIA
APOIO DOMICILIÁRIO



2026

PLANO DE ATIVIDADES

RECURSOS HUMANOS

INTRODUÇÃO

Na **APOIO – Associação de Solidariedade Social**, acreditamos que o verdadeiro valor de uma instituição está nas pessoas que a constroem todos os dias. É através do empenho, da dedicação e do compromisso de cada colaborador que conseguimos transformar intenções em ações e dar sentido concreto à nossa missão. Cada gesto, cada palavra e cada decisão refletem o espírito solidário que nos une e que nos orienta no apoio à comunidade.

Enquanto instituição do setor social, temos plena consciência de que o nosso papel vai muito além da prestação de serviços. Todos os dias, procuramos manter relações de proximidade, dignidade e afeto, tanto com os utentes e as suas famílias como entre os profissionais que integram a nossa equipa. O trabalho conjunto, o diálogo e a partilha de experiências são fatores determinantes para assegurar a qualidade e a continuidade das respostas sociais que prestamos. Por isso, cuidar das nossas equipas é, para nós, cuidar da própria APOIO.

Com esta base sólida e com a consciência de que o sucesso da nossa missão depende das pessoas que a tornam possível, estabelecemos, para o ano de **2026**, o compromisso de reforçar e modernizar a área dos Recursos Humanos.

1. ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO DE NOVOS COLABORADORES

O acolhimento é um momento decisivo na experiência de um novo colaborador e influencia diretamente a sua integração e fidelização na instituição. Em 2026, será criado um programa estruturado de acolhimento e integração.

O programa incluirá a entrega de um manual de acolhimento com informações sobre a história, missão, visão e valores da APOIO, bem como os direitos e deveres do colaborador, o descritivo de funções e a apresentação da equipa de trabalho. Desta forma pretendemos promover a familiarização com a cultura organizacional e garantir uma adaptação eficiente e orientada durante as primeiras etapas do processo de receção do trabalhador.

2. COMPROMISSO COM A EVOLUÇÃO ORGANIZACIONAL

2026 irá representar um compromisso constante com a modernização, a inovação e a valorização das pessoas que integram a instituição. O desenvolvimento organizacional depende da capacidade de aperfeiçoar práticas, atualizar processos e fortalecer uma cultura que reconhece o contributo individual e coletivo de todos os colaboradores. O investimento nas pessoas demonstra a importância atribuída ao crescimento profissional e ao bem-estar de cada elemento da equipa, desta forma a construção de uma cultura participativa reforça o sentimento de pertença e promove um ambiente de trabalho assente na confiança e na cooperação.

Formação

A criação de um **plano anual de formação** direcionado para as diferentes valências da APOIO como a Creche, Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Serviços Administrativos assume-se como uma prioridade estratégica. A implementação deste plano deverá assentar num **diagnóstico de necessidades de formação**.

A formação contínua constitui um pilar essencial no desenvolvimento organizacional e na valorização dos colaboradores. A atualização de conhecimentos e o reforço de competências permitem melhorar a qualidade dos serviços prestados, aumentar a eficiência das equipas e promover o crescimento profissional de todos os que integram a instituição.

Este diagnóstico irá permitir definir conteúdos formativos ajustados às funções desempenhadas e às exigências do setor social, garantindo que cada colaborador dispõe das ferramentas necessárias para exercer as suas tarefas com segurança, eficácia e qualidade.

Controlo de assiduidade

✓ **Enquadramento**

Atualmente, com 45 colaboradores, o controlo de assiduidade constitui um dos pilares fundamentais da gestão de recursos humanos da APOIO. A modernização deste processo é essencial para garantir uma administração mais ágil e integrada, reduzindo a dependência de procedimentos manuais.

✓ **Impacto esperado**

Em 2026, o novo modelo de gestão de assiduidade tem em foco os seguintes pontos:

- **Modernização administrativa;**
- **Transparência e rastreabilidade;**
- **Gestão descentralizada;**
- **Eficiência e celeridade;**
- **Sustentabilidade.**

O novo modelo de controlo de assiduidade e gestão digital representa um passo significativo na modernização dos processos de gestão de pessoas na APOIO.

3. CONCLUSÃO

Para o ano de 2026, este plano de atividades para a área dos recursos humanos representa um investimento significativo na valorização e na proximidade de cada um dos nossos colaboradores. Através da sua concretização, pretende-se fortalecer o espírito de equipa, promover o bem-estar no trabalho e reforçar o compromisso coletivo que sustenta a missão e os valores da APOIO.

27 de Outubro 2025

Ana Santos
(Recursos Humanos)



2026

PLANO DE **ATIVIDADES**

COMUNICAÇÃO INTERNA E EXTERNA

INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades para a comunicação propõe desenvolver no âmbito da comunicação interna e externa da APOIO ao longo do ano de 2026. Numa instituição em que a proximidade e a partilha de informação são essenciais para o bom funcionamento organizacional, a comunicação assume um papel determinante na construção de uma cultura sólida, participativa e alinhada com os valores da organização.

A comunicação interna surge como um instrumento de ligação entre os diferentes setores, colaboradores e equipas, promovendo a coesão, a motivação e o sentimento de pertença. Por outro lado, a comunicação externa visa reforçar a imagem institucional da APOIO, aproximando-a da comunidade, de parceiros e de potenciais doadores, através de uma presença cuidada, consistente e estratégica nos diversos canais de divulgação.

Para o ano de 2026, o plano que se apresenta define um conjunto de iniciativas que pretendem garantir uma comunicação eficaz, integrada e humana, capaz de refletir o propósito da APOIO e de fortalecer o impacto das suas ações junto de todos os públicos com quem se relaciona.

1. PLANO DE COMUNICAÇÃO INTERNA

A comunicação interna constitui uma prioridade estratégica para o ano de 2026. Desta forma pretendemos reforçar a proximidade entre equipas, chefias e direção, promovendo a cultura organizacional da APOIO. A comunicação eficaz é um instrumento essencial de coesão e motivação.

A criação de uma intranet institucional tem como objetivo reunir num único espaço digital as comunicações internas, os documentos, os eventos e as atualizações da APOIO. Esta plataforma pretende facilitar o acesso à informação e garantir que todos os colaboradores estejam ao mesmo tempo informados, promovendo uma comunicação mais eficiente e uma cultura organizacional coesa.

Criação e Implementação de uma Intranet Institucional

A criação de uma **intranet institucional** constitui uma medida estratégica de modernização e profissionalização da comunicação interna da APOIO. Esta plataforma digital funcionará como um **espaço centralizado de informação, interação e colaboração**, destinado exclusivamente aos colaboradores da instituição.

Através da intranet, será possível:

- **Concentrar toda a informação num único local;**
- **Facilitar o acesso a documentos institucionais;**
- **Divulgar notícias internas e atividades da instituição;**
- **Promover o acesso à comunicação;**
- **Reduzir a carga administrativa;**
- **Estimular a colaboração entre equipas;**
- **Disponibilizar um espaço de reconhecimento interno;**

A implementação da intranet deverá decorrer em **três fases**:

1. **Fase de Planeamento e Estruturação**
2. **Fase de Adaptação**
3. **Fase de Implementação e Acompanhamento**

A intranet deverá ser desenvolvida com base em **princípios de simplicidade, acessibilidade e segurança**, garantindo que todos os colaboradores, independentemente da sua função ou nível de literacia digital, consigam utilizá-la com facilidade. Em termos estratégicos, esta ferramenta será também um **símbolo de evolução organizacional**.

2. PLANO DE COMUNICAÇÃO EXTERNO E DIGITAL

A criação deste plano de comunicação tem como objetivo traçar estratégias para aumentar a visibilidade e a captação de atenção do nosso público – alvo. Para o ano de 2026 foram elaboradas estratégias de publicações nas redes de comunicação externas (site, e-mail institucional, redes sociais).

Objetivos Traçados

Os objetivos traçados para o ano 2026 serão:

- **Fortalecer ainda mais presença digital;**
- **Aumentar o envolvimento da comunidade;**

Métodos

Os métodos utilizados serão:

- **Storytelling** – contar histórias que envolvem e despertam o interesse do público.
- **Campanhas Branding** – reforço da identidade e da imagem da instituição.
- **Campanhas Always On** – comunicação contínua para manter a proximidade com o público.
- **Criação e participação de Eventos** – criar ligações com o público

Plano das Plataformas Digitais

Para o ano de 2026, pretendemos reforçar a presença digital da instituição através das seguintes plataformas:

- **LinkedIn**
- **Google My Business**
- **Site Institucional** (www.apoio.pt) e o e-mail Institucional de Comunicação (comunicacao@apoio.pt);
- A Newsletter Institucional continuará a ser enviado mensalmente a todos os sócios.
- **Facebook** ([/Apoio-Associacao-de-Solidariedade-Social](https://www.facebook.com/Apoio-Associacao-de-Solidariedade-Social)) e o **Instagram** ([@apoio.associacao](https://www.instagram.com/apoio.associacao))

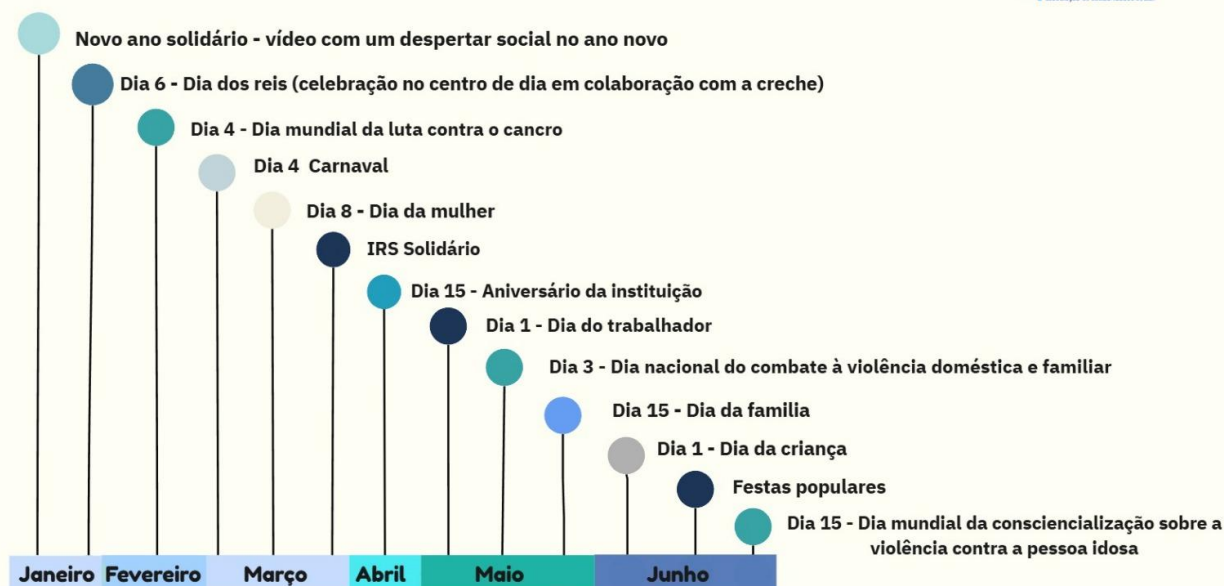
As nossas redes sociais são de momento os canais de maior visibilidade estratégica da nossa instituição. Por isso, divulgar conteúdos para despertar a visibilidade e curiosidade da comunidade local, familiares, utentes, funcionários, sócios, parceiros, empresas e outras instituições é o nosso foco.

Cronograma das publicações

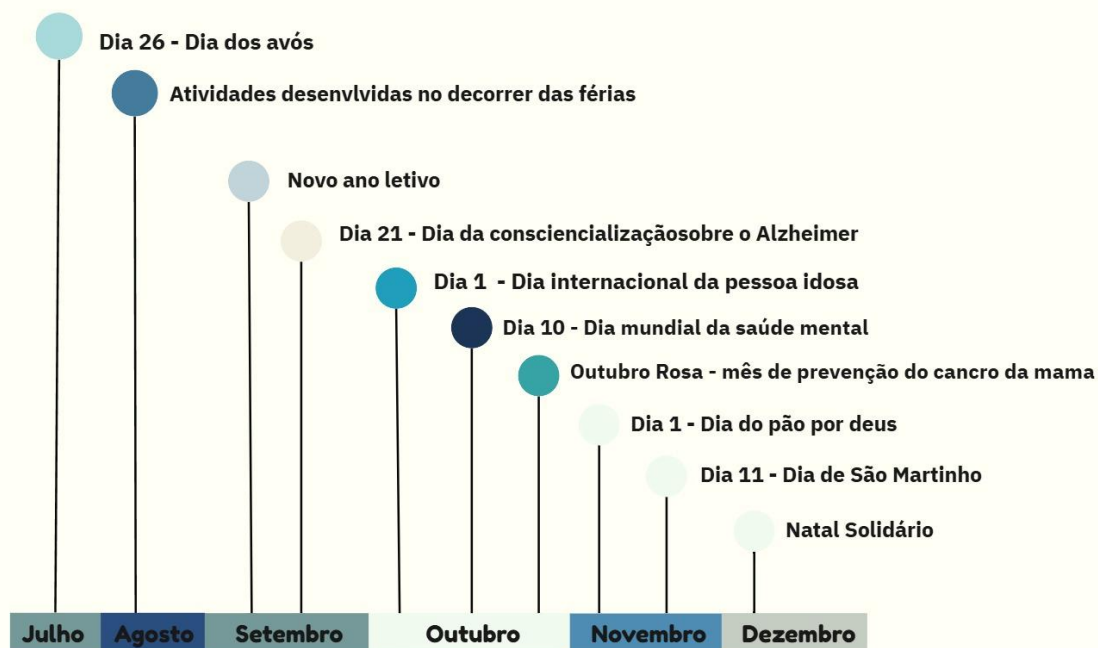
- **4 a 5 publicações mensais** (consoante as atividades/ acontecimentos do mês)
- **Stories:** a ideia não é só acompanhar a publicação, e sim criar um despertar momentâneo com postagens rotineiras como uma atividade do dia na creche ou centro de dia, ou então o desenvolvimento de uma interação de funcionários e utentes/crianças (captação de momentos esporádicas);
- **Reels/Post:** dar preferência aos reels sendo que causa mais impacto do que um simples post de fotos.

3. PROPOSTA PARA AS PUBLICAÇÕES DO ANO 2026

Janeiro a Junho 2026



Julho a Dezembro 2026



4. CONCLUSÃO

A comunicação assume um papel fundamental na consolidação da identidade e na eficiência organizacional da APOIO. Através das ações delineadas neste plano de atividades para a comunicação procura-se garantir uma comunicação interna mais clara, participativa e próxima dos colaboradores, enquanto se reforça a presença externa da instituição junto da comunidade e dos seus parceiros.

Ao promover práticas comunicacionais mais estruturadas e consistentes, a APOIO fortalece a partilha de informação, o espírito de equipa e o sentimento de pertença. Deste modo, as comunicações internas e externas tornam-se pilares estratégicos para o desenvolvimento da instituição, contribuindo para uma organização mais coesa, reconhecida e alinhada com os seus valores e missão.

27 de outubro de 2025

Vanusa Correia
(Redes Sociais e Comunicação)