CENTRO SOCIAL POLIVALENTE DE EGA
Pessoa Colectiva Nº 501 266 992
Inst. Utilidade Pública / I.P.S.S. (DL 119/83, de 25-2) D.R., III Série, 90-09-20
1989-06-27

Plano Anual de Ação



2027

Ega, 3 de novembro de 2026

Índice

Introdução 4
Caracterização sumária da Instituição 5
Princípios de Ação 7
Valores 7
Análise SWOT ..... **Erro! Marcador não definido.**
Objetivos estratégicos 10
Respostas Sociais 11
Organograma 16
Recursos Humanos 17
Plano de Formação 21
Plano de Atividades 25
Planificação das Atividades Anuais de Animação Sociocultural 30
Monitorização, avaliação e revisão das atividades socioculturais 36
Conclusão 38

Siglas

AVD'S- Atividades de Vida Diárias.

CD- Centro de Dia

CSPE- Centro Social Polivalente de Ega

ERPI- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

IPSS- Instituição Particular de Solidariedade Social

ISS- Instituto da Segurança Social

SAD- Serviço de Apoio Domiciliário

Introdução

O presente documento pretende constituir um instrumento de orientação e planeamento do trabalho a desenvolver pelo Centro Social Polivalente de Ega (CSPE), ao longo do ano de 2027, nas respostas sociais de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

O Plano Anual de Atividades tem como principal finalidade definir e organizar as atividades a desenvolver ao longo do ano, estabelecendo objetivos e estratégias que contribuam para a promoção do bem-estar, da autonomia e da qualidade de vida dos clientes.

Este documento pretende também orientar a intervenção da equipa técnica e dos restantes colaboradores, promovendo uma atuação organizada e articulada, de acordo com as necessidades e interesses dos clientes de cada resposta social.

Através das atividades propostas, o CSPE procura incentivar a participação, estimular as capacidades físicas, cognitivas e sociais, preservar a autonomia e promover o convívio e a partilha, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

Em 2027, o CSPE pretende continuar a desenvolver uma intervenção centrada nas pessoas, valorizando as suas experiências, capacidades e interesses, procurando proporcionar momentos significativos que reforcem o sentimento de pertença e contribuam para uma melhor qualidade de vida.

Caracterização sumária da Instituição

Designação: Centro Social Polivalente de Ega (CSPE)

Localização: Rua da Calçada nº 20, Casal da Vila, Ega

3150-256 Condeixa

Estatuto Jurídico: Associação- Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)

Atividade principal: Ação Social

NIPC: 501 266 992

Data da constituição: 21/01/1977

Alteração dos Estatutos: 27/07/1989

Início da Atividade Social: 03/08/1989



Respostas Sociais:

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD);

Centro de Dia (CD);

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

Acordos de Cooperação:

Instituto da Segurança Social (ISS) do Centro Distrital de Coimbra

SAD: 35 clientes;

CD: 30 clientes;

ERPI: 48 clientes, dos quais 10 correspondem a vagas reservadas à Segurança Social.

Outras respostas:

- Programa PESSOAS 2030 - Privação Material;
- Cantina Social;
- Loja Social;
- Banco de produtos de apoio;
- Gabinete Social.

Parceiros:

- Segurança Social;
- Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova;
- Centro de Emprego de Coimbra;
- Escola Superior de Educação de Coimbra;
- Instituto Superior Miguel Torga;
- Escola Secundária Fernando Namora.

Cooperação:

- Conselho Local de Ação Social de Condeixa;
- Equipa de Intervenção Direta;
- Rendimento Social de Inserção.

Gestão

Os órgãos estatutários são os seguintes:

- Assembleia Geral;
- Direção;
- Conselho fiscal.

Fontes de financiamento

- Acordos com entidades oficiais;
- Comparticipação dos clientes das respostas sociais;
- Subsídios atribuídos por entidades oficiais;
- Quotas dos sócios;
- Donativos.

Representante legal

⇒ Presidente da Direção.

Princípios de Ação

- **Visão**: Disponibilizar um conjunto de serviços, com especial incidência em ERPI, em CD e em SAD, com um nível de qualidade que se pretende certificada, prestada por pessoas altamente qualificadas cujas competências queremos que sejam adquiridas com a permanência nesta instituição. É vontade também, poder contribuir para que a comunidade tenha uma relação próxima com a instituição, e que reconheça o seu valor e que participe na sua sustentabilidade.

- **Missão:** Apoiar, respeitar e acarinhar o Idoso, a família e outras pessoas da comunidade, respondendo às suas necessidades específicas e promover de vida com dedicação e humildade.

Valores

Responsabilidade: Baseamo-nos em relações de compromisso e autonomia profissional com respeito pelas regras de funcionamento não prejudicando clientes, colaboradores e a própria instituição.

Solidariedade: Esforçamo-nos por responder aos nossos clientes mesmo que interfira com os interesses de cada colaborador e dirigente.

Humanização: Tratamos os clientes com humanidade e empatia. Tratamos os clientes como em situações semelhantes gostaríamos de ser tratados.

Respeito: Prestamos cuidados de acordo com as necessidades do cliente, oferecendo um serviço integral, respeitando a sua privacidade e tratando-o com urbanidade.
Respeitamos as diferenças os valores e características individuais.

Transparência: Disponibilizamos informação clara e completa relativamente às regras da instituição e à sua situação financeira.
Partilhamos entre equipas, toda a informação necessária a um desempenho profissional excelente.

Humildade: Somos determinados na procura de sucessos, mas sempre em prol da qualidade de vida dos nossos clientes e desenvolvimento da comunidade.

Sinceridade: Prestamos aos nossos clientes, colaboradores e parceiros informação relevante e precisa, esclarecendo as suas dúvidas e mantendo-os informados relativamente aos serviços prestados pela instituição.

Análise do contexto organizacional

A análise SWOT abaixo apresentada, permite identificar os principais fatores internos e externos que influenciam o funcionamento e o desenvolvimento estratégico da Instituição. A sua avaliação constitui uma base de apoio à definição de prioridades e à implementação de medidas que permitam valorizar os pontos fortes, melhorar os aspetos menos favoráveis, aproveitar as oportunidades existentes e responder aos desafios identificados.

Análise SWOT

Pontos Fortes	Pontos Fracos
• Instalações e equipamentos adequados às necessidades dos clientes; • Foco nas necessidades e bem-estar dos clientes; • Diversidade de serviços prestados; • Equipa multidisciplinar; • Aplicação informática de apoio à gestão de serviços e processos; • Transparência e responsabilidade na atuação e gestão.	• Comorbilidades dos clientes associadas ao processo de envelhecimento; • Rotatividade dos funcionários.
Oportunidades	**Ameaças**
• Envelhecimento da população; • Elevada procura das respostas sociais; • Parcerias; • Localização geográfica privilegiada; • Consolidação do reconhecimento e prestígio da instituição.	• Baixos rendimentos dos clientes e seus familiares; • Aumento dos encargos com pessoal; • Conjuntura socioeconómica atual; • Falta de profissionais qualificados na área dos cuidados à população sénior; • Elevados custos de manutenção com o edificado e equipamentos.

Tabela 1-Análise Swot

A análise SWOT, evidencia a importância de o CSPE definir uma estratégia que permita reforçar os seus pontos fortes e aproveitar as oportunidades existentes. Simultaneamente, importa desenvolver ações que contribuam para minimizar as fragilidades identificadas e prevenir os possíveis impactos das ameaças. Desta forma, pretende-se assegurar a continuidade da qualidade dos serviços prestados, preservar a imagem da instituição e acompanhar as necessidades e expectativas dos utentes e as exigências do setor social.

Objetivos estratégicos

1. Assegurar a sustentabilidade económica e financeira da instituição, através de uma gestão rigorosa e eficiente dos recursos disponíveis;
2. Maximizar a taxa de ocupação das respostas sociais protocoladas, procurando atingir os 100% de ocupação e rentabilizar a capacidade instalada;
3. Promover a eficiência organizacional e o desempenho dos colaboradores, adequando as suas competências às necessidades e aos objetivos da instituição;
4. Reforçar a obtenção de recursos financeiros, através da procura de oportunidades de financiamento e do estabelecimento de parcerias estratégicas;
5. Consolidar a qualidade dos serviços prestados, promovendo a melhoria contínua das respostas sociais e a satisfação dos utentes;
6. Incentivar a formação e o desenvolvimento profissional dos colaboradores, contribuindo para o reforço das competências técnicas e comportamentais;
7. Estimular a motivação e o envolvimento dos colaboradores, promovendo a valorização profissional, o espírito de equipa e o compromisso com a instituição;
8. Concretizar o Plano de Formação de 2027, assegurando o cumprimento das ações e dos objetivos formativos estabelecidos.

Respostas Sociais

ERPI

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) constitui uma resposta social de alojamento coletivo, de carácter permanente ou temporário, destinada a proporcionar cuidados e apoio adequados às necessidades, características e expectativas das pessoas idosas.

No âmbito da sua intervenção, o CSPE procura assegurar o bem-estar físico, psicológico e social dos seus clientes, através da prestação de cuidados individualizados e humanizados, num ambiente seguro, confortável e acolhedor. A intervenção desenvolvida assenta no respeito pela dignidade, individualidade, privacidade e liberdade de cada pessoa, promovendo a manutenção da autonomia, a participação nas atividades do quotidiano e o envelhecimento ativo e saudável.

Através dos serviços prestados e das atividades dinamizadas, pretende-se preservar as capacidades físicas, cognitivas e relacionais dos clientes, prevenir situações de isolamento e dependência, assim como, fomentar as relações interpessoais, familiares e comunitárias, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

A ERPI tem como principais objetivos específicos:

- Assegurar a satisfação das necessidades básicas dos clientes, garantindo cuidados adequados de alimentação, higiene, conforto e saúde;
- Promover a autonomia, a independência e a manutenção das capacidades individuais, respeitando o ritmo, as limitações e as potencialidades de cada cliente;

- Proporcionar condições de vida dignas, seguras e confortáveis, favorecendo o bem-estar físico e emocional;
- Incentivar a participação dos clientes em atividades ocupacionais, lúdicas, recreativas, culturais e de estimulação cognitiva, de acordo com os seus interesses e capacidades;
- Preservar e fortalecer os laços familiares e afetivos, promovendo o envolvimento das famílias e das pessoas de referência, sempre que adequado e de acordo com a vontade do cliente;
- Promover a convivência, a entreajuda e a integração social, prevenindo situações de solidão e isolamento;
- Identificar precocemente alterações do estado de saúde e assegurar o encaminhamento para os profissionais e serviços de saúde competentes, sempre que necessário;
- Colaborar na prestação de cuidados de saúde e assegurar o acesso aos mesmos, em articulação com os serviços e profissionais competentes;
- Desenvolver uma intervenção centrada na pessoa, valorizando a sua história de vida, preferências, hábitos, interesses e capacidade de decisão.

Capacidade da resposta social

O CSPE dispõe de uma capacidade de 60 lugares na resposta social de ERPI, dos quais 48 estão abrangidos pelo acordo de cooperação com o Instituto da Segurança Social (ISS, I. P.), sendo 10 destes lugares reservados à Segurança Social. Os restantes 12 lugares não estão abrangidos por este acordo.

Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social desenvolvida em equipamento, que visa a prestação de um conjunto diversificado de serviços e cuidados de

apoio às pessoas idosas, contribuindo para a sua permanência no meio sociofamiliar em condições de segurança, bem-estar e com qualidade de vida.

O Centro de Dia tem como principais objetivos específicos:

- Promover a autonomia e independência dos clientes, incentivando a manutenção e o desenvolvimento das suas capacidades físicas, cognitivas, funcionais e sociais;
- Prevenir e retardar a perda de capacidades funcionais, através de atividades de estimulação cognitiva, motora e sensorial, adequadas às necessidades individuais;
- Promover o envelhecimento ativo e saudável, proporcionando atividades ocupacionais, recreativas, culturais, sociais e de lazer;
- Combater o isolamento social e a solidão, favorecendo as relações interpessoais, a convivência, a participação e o sentimento de pertença;
- Prestar apoio psicossocial, contribuindo para o equilíbrio emocional, a autoestima, a segurança e o bem-estar psicológico dos utentes;
- Prevenir situações de dependência e vulnerabilidade, identificando precocemente alterações nas condições de saúde, autonomia e funcionalidade dos clientes;
- Promover a qualidade e humanização dos cuidados, através de práticas profissionais pautadas pelo respeito, empatia, ética e valorização da pessoa idosa;
- Contribuir para a permanência do cliente no seu meio habitual de vida, adiando, sempre que possível, a necessidade de integração em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

Capacidade da resposta social

O CSPE tem Acordo de Cooperação com o ISS para 30 clientes, assumindo o compromisso de assegurar uma intervenção centrada na pessoa,

pautada pela qualidade dos serviços prestados e pela valorização do seu bem-estar e projeto de vida.

SAD

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) constitui uma resposta social de proximidade, destinada a prestar cuidados e serviços individualizados a pessoas idosas, pessoas em situação de dependência, ou que, por motivos de saúde, idade ou outras limitações não consigam assegurar autonomamente a satisfação das suas necessidades básicas da vida diária.

O SAD tem como principais objetivos específicos:

- Assegurar a satisfação das necessidades básicas, através da prestação de cuidados individualizados de higiene e conforto pessoal, alimentação, tratamento de roupa e higiene habitacional, de acordo com os serviços contratualizados;
- Garantir cuidados personalizados e humanizados, respeitando a dignidade, individualidade, privacidade, identidade, vontade e ritmo de cada cliente;
- Prevenir situações de dependência e agravamento da vulnerabilidade, através da identificação precoce de alterações nas condições de saúde, autonomia e funcionalidade;
- Promover a permanência dos clientes no seu meio habitual de vida, proporcionando condições de segurança, conforto e bem-estar no domicílio;
- Combater o isolamento social e a solidão, através de uma relação de proximidade e um acompanhamento regular;

- Promover o bem-estar físico, psicológico e emocional, contribuindo para a autoestima, segurança, estabilidade emocional e qualidade de vida dos clientes;
- Assegurar a continuidade e qualidade da prestação de cuidados, através de uma intervenção planeada, monitorizada e ajustada à evolução das necessidades de cada cliente;
- Valorizar a relação de proximidade entre colaboradores, clientes e famílias, promovendo práticas de comunicação empática, de confiança, de respeito e de humanização dos cuidados.

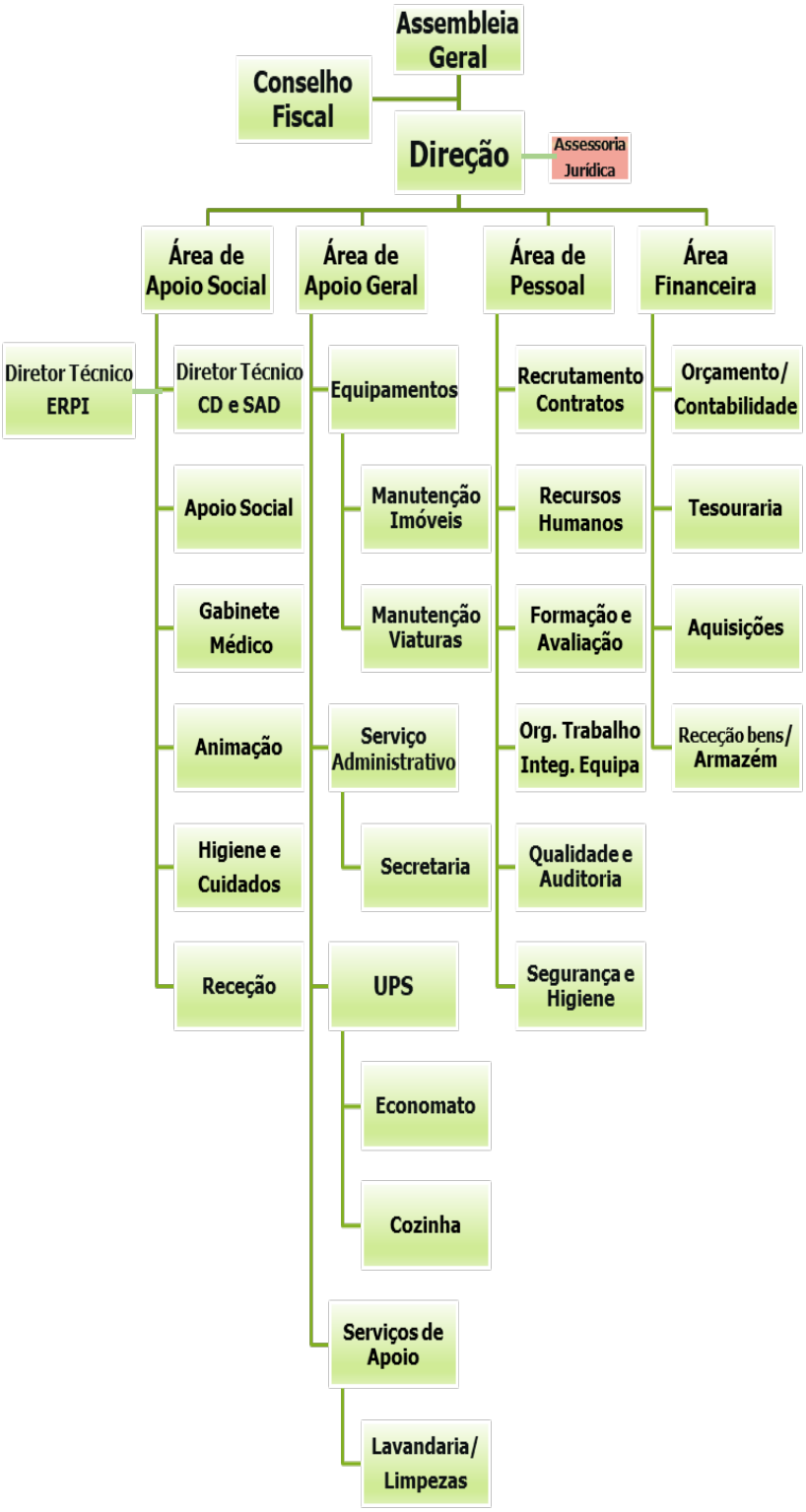
No âmbito da prestação de serviços, os clientes poderão usufruir dos seguintes serviços:

- Prestação de cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional;
- Fornecimento e apoio na toma de refeições;
- Tratamento de roupa dos clientes;
- Desenvolvimento de atividades de animação e socialização;
- Apoio psicossocial, sempre que se justifique e de acordo com as necessidades identificadas;
- Prestação de outros serviços sempre que se revelem necessários e adequados às necessidades individuais dos clientes.

Capacidade da resposta social

O CSPE dispõe de Acordo de Cooperação celebrado com o Instituto da Segurança Social, I.P. (ISS, I.P.) para uma capacidade de 35 clientes, comprometendo-se a assegurar uma prestação de serviços pautada por critérios de qualidade, rigor, humanização e respeito pelos direitos e pela individualidade de cada pessoa.

Organograma



Recursos Humanos

Os recursos humanos assumem um papel determinante na prossecução da missão, dos objetivos estratégicos e das prioridades de intervenção do CSPEga constituindo o principal suporte à concretização da sua atividade e à qualidade dos serviços disponibilizados. Neste sentido, a gestão dos recursos humanos representa uma dimensão fundamental para assegurar a eficácia organizacional, a continuidade das respostas sociais e a sustentabilidade da Instituição.

O Plano de Ação contempla nesta área uma abordagem orientada para a valorização do capital humano, a qualificação profissional e a gestão eficiente das equipas e procura garantir uma adequada articulação entre os recursos disponíveis e estabelece como prioridade a valorização e qualificação dos recursos humanos, promovendo uma gestão integrada e eficiente das equipas, procurando garantir uma adequada articulação entre os recursos disponíveis, as necessidades operacionais e as especificidades de cada resposta social. Assume-se por isso como prioridade, a adequação dos perfis e das competências profissionais às funções desempenhadas, a otimização dos recursos humanos e o investimento no desenvolvimento de conhecimentos e capacidades técnicas, relacionais e comportamentais.

Paralelamente, pretende-se consolidar uma cultura organizacional assente na responsabilidade, no rigor, no sentido de pertença, no compromisso com a Instituição e na cooperação entre profissionais. Para esse efeito, será promovida a formação contínua, a valorização das competências individuais e coletivas, o reconhecimento do desempenho e a criação de condições favoráveis à motivação, ao envolvimento e ao bem-estar dos colaboradores.

A intervenção neste domínio visa, assim, assegurar uma estrutura de recursos humanos qualificada, funcionalmente adequada e ajustada às necessidades das diferentes respostas sociais, capaz de responder com profissionalismo, humanização e capacidade de adaptação aos desafios emergentes. Pretende-se, deste modo, reforçar a qualidade da intervenção

institucional, promover a melhoria contínua das práticas profissionais e garantir que a atuação dos colaboradores se mantém alinhada com a missão, os princípios e os valores que orientam o CSPEga.

3.1 . Quadro de Pessoal

Quadro de Pessoal

Qtd. Colaboradores	Categoria Profissional	Hab. Literárias	Vínculo	Afetação		
				C.D.	ERPI	SAD
1	Gerontóloga 2ª/Diretora T. ERPI	Mestrado	Efetivo	0%	100%	0%
1	Psicóloga Principal/DT. SAD e CD	Licenciatura	Efetivo	40%	20%	40%
1	Assistente Social Principal	Licenciatura	Efetivo	25%	50%	25%
1	Enfermeira	Licenciatura	Efetivo	20%	80%	0%
1	Técnica de Animação 3.ª	Licenciatura	Efetivo	40%	50%	10%
1	Técnica Aux. Serv. Social 1ª	12º Ano	Efetivo	40%	50%	10%
1	Chefe de Serviços	Mestrado	Efetivo	25%	50%	25%
1	Escriturária Principal	12.º Ano	Efetivo	25%	50%	25%
1	Encarregado Sector de Armazém	12.º Ano	Efetivo	25%	50%	25%
1	Chefe de Cozinha	9º Ano	Efetivo	25%	50%	25%
1	Cozinheira 2.ª	9º Ano	Efetivo	25%	50%	25%
1	Cozinheiro 3ª	S/Equivalência	Efetivo	25%	50%	25%
1	Ajud.de Cozinheiro **2ª**	6º Ano	Efetivo	25%	50%	25%
1	Ajud. de Ação Direta Principal	9.º Ano	Efetivo	15%	0%	85%
1	Ajud. de Ação Direta 1.º	12º Ano	Efetivo	15%	0%	85%
2	Ajud. de Ação Direta 2.ª	12.º Ano	Efetivo	15%	0%	85%
3	Ajud.Ação Direta 3ª	12.º Ano	Efetivo	15%	0%	85%
1	Ajud. Ação Direta 3.ª	S/Equivalência	Efetivo	40%	20%	40%
1	Ajud. de Ação Direta Principal	9.º Ano	Efetivo	25%	50%	25%
1	Ajud. Ação Direta 3ª	9.º Ano	Efetivo	25%	50%	25%
1	Ajud. de Ação Direta 3ª	S/Equivalência	Efetivo	25%	50%	25%

2	Ajud. Ação Direta 3.ª	4.º Ano	Efetivo	45%	45%	10%
1	Ajud. Ação Direta 2ª	12.º Ano	Efetivo	20%	70%	10%
1	Ajud.Ação Direta 2ª	S/Equivalência	Efetivo	50%	50%	0%
1	Ajud. de Ação Direta 3ª	S/Equivalência	Efetivo	10%	90%	0%
2	Ajud. Ação Direta 2ª	9.º Ano	Efetivo	0%	100%	0%
3	Ajud. Ação Direta 2ª	6.º Ano	Efetivo	0%	100%	0%
1	Ajud. Ação Direta 2ª	4.º Ano	Efetivo	0%	100%	0%
1	Ajud. Ação Direta 2ª	12º Ano	Efetivo	0%	100%	0%
1	Ajud. Ação Direta 3ª	6.º Ano	Efetivo	0%	100%	0%
2	Ajud. Ação Direta 3ª	4.º Ano	Efetivo	0%	100%	0%
1	Ajud. Ação Direta 3ª	Técnico S. Profissional (TeSP)	Efetivo	0%	100%	0%
3	Ajud. de Ação Direta 3ª	S/Equivalência	Efetivo	0%	100%	0%
1	Ajud. de Ação Direta 3ª	9º Ano	Efetivo	0%	100%	0%
1	Ajud. de Ação Direta 3ª	12º Ano	Efetivo	0%	100%	0%
1	Ajud. de Ação Direta 3ª	9º Ano	Efetivo	25%	75%	0%
1	Ajud. de Ação Direta 3ª	12º Ano	Efetivo	25%	75%	0%
1	Auxiliar de Serviços Gerais 3.ª	9º Ano	Efetivo	25%	10%	65%
1	Auxiliar de Serviços Gerais 3.ª	S/Equivalência	Efetivo	25%	50%	25%
1	Auxiliar de Serviços Gerais 2ª	S/Equivalência	Efetivo	15%	85%	10%
2	Aux. Serv. Gerais **3ª**	S/Equivalência	Efetivo	25%	75%	0%
1	Motorista Ligeiros 2.ª	12º Ano	Efetivo	40%	20%	40%
1	Motorista Ligeiros 2.ª	S/Equivalência	Efetivo	50%	0%	50%
Total **54** colaboradores						

Quadro 1- Quadro de Pessoal

3.2. Formação

O Terceiro Setor e as exigências inerentes à nossa atividade encontram-se em permanente evolução, tornando a aprendizagem contínua e a atualização de conhecimentos não apenas uma opção, mas uma necessidade fundamental para assegurar a qualidade e a adequação dos serviços prestados.

O presente Plano de Formação resulta de um levantamento das necessidades formativas identificadas, tendo como principal objetivo reforçar e desenvolver as competências técnicas, profissionais e comportamentais dos colaboradores, proporcionando-lhes ferramentas e conhecimentos que contribuam para um melhor desempenho das suas funções, para a melhoria contínua das práticas de trabalho e para o desenvolvimento organizacional.

A Instituição reconhece que a valorização e a qualificação dos seus recursos humanos constituem um fator determinante para a prossecução da sua missão, assumindo o investimento nas pessoas como uma prioridade estratégica.

Neste sentido, apresentam-se, na tabela seguinte, as áreas de formação consideradas prioritárias, bem como o respetivo calendário de execução previsto.

Plano de Formação

Intervenção Formativa	Competências	Destinatários	C. Horária	Cronograma
Áreas de Formação - Segurança e Higiene no trabalho				
Gestão do tempo e organização do trabalho	• Identificar e utilizar ferramentas e métodos para gerir o tempo de forma eficaz no contexto da atividade profissional, reduzindo o stress e aumentando a produtividade; • Definir prioridades e organizar o trabalho individual e em equipa.	Todos os trabalhadores com o 3º ciclo de ensino básico.	25H	1º Semestre de 2027
Gestão da segurança contra incêndios em edifícios	• Saber como atuar em situação de emergência; • Identificar e assegurar a verificação periódica de sistemas de segurança; • Planear e executar Simulacros.	Todos os Trabalhadores	Formação à medida	1º Trimestre de 2027
Áreas de Formação - Enquadramento na Organização/Empresa				
Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos	• Perceber os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho, reconhecendo a sua importância;	Todos os trabalhadores.	25H	1º Semestre de 2027

	• Reconhecer a sinalização de segurança e saúde.			
Áreas de Formação - Trabalho Social e Orientação				
Primeiros Socorros e DAE	• Adquirir um conjunto de competências práticas e teóricas fundamentais para agir de forma segura e imediata perante um acidente ou doença súbita, até à chegada dos meios de socorro profissionais.	Todos os trabalhadores.	25H	2º Trimestre 2027
Higiene a Pessoa em Lares e Centro de Dia	• Executar cuidados de higiene; • Apoiar na eliminação; • Promover o respeito pela individualidade.	Todos os trabalhadores.	25H	2º Semestre 2027
Outros que venham a considerar-se pertinentes.				

Tabela 2- Plano de Formação

A Instituição reconhece que a sustentabilidade e o sucesso organizacional assentam num equilíbrio entre o cumprimento rigoroso das disposições legais e a valorização contínua dos seus recursos humanos, promovendo a satisfação pessoal e profissional de cada colaborador.

Neste sentido, para além de assegurar o cumprimento das obrigações legais e regulamentares, continuará a investir na implementação de medidas que fomentem a motivação, o reconhecimento e a valorização profissional, a conciliação entre a vida profissional e familiar e a promoção do bem-estar dos colaboradores, procurando consolidar um ambiente de trabalho positivo, humanizado e estimulante.

A valorização das pessoas constitui, assim, uma prioridade estratégica da Instituição, na medida em que contribui para o reforço da coesão das equipas, para a sustentabilidade organizacional e, consequentemente, para a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados aos seus clientes.

PLANO DE ATIVIDADES 2027

Introdução

O Plano Anual de Atividades definido para o ano de 2027 do CSPE constitui um instrumento orientador da intervenção sociocultural, recreativa e terapêutica a desenvolver ao longo do ano, tendo como principal objetivo promover o bem-estar, a qualidade de vida e o desenvolvimento pessoal e social dos nossos clientes.

A sua elaboração assume particular importância e representa um papel essencial na promoção de atividades diferenciadoras, procurando transformar os dias em oportunidades de encontro, descoberta, partilha e felicidade. Pretende-se proporcionar momentos que contribuam para um envelhecimento ativo, valorizando as capacidades, os interesses, as experiências e a individualidade de cada pessoa.

Ao longo do ano, pretendemos proporcionar atividades que despertem emoções, recordem tradições, estimulem capacidades, criem experiências e fortaleçam relações. Através de iniciativas diversificadas, procuramos promover a participação, a autonomia, a socialização e o envolvimento dos clientes na vida da instituição e da comunidade.

A execução deste plano deverá assumir um carácter flexível e dinâmico, adaptado às necessidades, preferências e capacidades de cada cliente, respeitando os seus ritmos e interesses individuais.

Em síntese, o CSP Ega pretende proporcionar experiências que deem vida aos nossos clientes e que estes sintam que continuam a ter um lugar ativo e importante na sociedade, valorizando cada pessoa, a sua história de vida e o seu contributo para a comunidade.

Condições gerais do Plano de Atividades Socioculturais

O Plano de Atividades Socioculturais destina-se a promover o envelhecimento ativo, saudável e participativo, contribuindo para a qualidade de vida, o bem-estar físico, psicológico e emocional dos clientes de ERPI, CD e SAD.

A sua implementação assenta numa intervenção individualizada, centrada na pessoa, respeitando a sua história de vida, identidade e necessidades.

As atividades serão desenvolvidas de acordo com as seguintes condições gerais:

- Promover o convívio, a socialização e integração dos participantes;
- Respeitar as diferenças religiosas, étnicas e culturais, entre outras;
- Estimular a criatividade, autonomia e participação ativa dos clientes;
- Combater o isolamento social e promover o bem-estar;
- Promover a independência dos clientes para que continuem a realizar as suas atividades de vida diária (AVD'S);
- Promover uma alimentação saudável;
- Desenvolver competências pessoais, sociais e culturais;
- Valorizar a identidade cultural, os costumes e as tradições.

Caraterização das Atividades

Na animação sociocultural trabalham-se diversos campos de interação, sendo que cada um deles apresenta vários objetivos estratégicos.

Na tabela seguinte, são mencionados os objetivos de cada intervenção, os quais servirão de base para a construção das nossas atividades de animação.

Expressão Plástica	•Promover a autoestima e a valorização pessoal; •Estimular a criatividade e a imaginação; •Desenvolver a motricidade fina; •Incentivar a socialização e o convívio.
Lúdico-Recreativas	•Preservar a cultura popular e as tradicionais; •Promover a autonomia e a participação; •Proporcionar momentos de diversão e lazer; •Estimular o convívio entre clientes, colaboradores, familiares e comunidade.
Físico/Motoras	•Combater o sedentarismo; •Melhorar o equilíbrio e a coordenação motora; •Promover a mobilidade e autonomia; •Reduzir o risco de quedas; •Contribuir para o bem-estar físico e emocional.
Religiosas/ Espirituais	•Respeitar e valorizar as crenças e convicções pessoais; •Proporcionar momentos de oração, reflexão e espiritualidade; •Incentivar o convívio e partilha; •Contribuir para o bem-estar espiritual.
Do Quotidiano	•Desenvolver a autonomia e a autoestima; •Promover a participação nas atividades diárias; •Estimular a criação e manutenção de rotinas e hábitos; •Valorizar as capacidades e a independência de cada pessoa.
Cognitivas de Desenvolvimento Individual e Social	•Estimular a memório e as capacidades cognitivas; •Promover a atenção e a concentração; •Desenvolver o raciocínio e a capacidade de redução de problemas; •Estimular a comunicação e interação social; •Promover a autonomia e a responsabilidade.

Festivas	• Promover o convívio entre utentes, colaboradores, familiares e comunidade; • Proporcionar momentos de alegria e boa-disposição.

Para a execução destas atividades são necessários recursos, sendo eles:

Humanos:

- Clientes;
- Técnico Auxiliar de Serviço Social;
- Diretora Técnica;
- Psicóloga;
- Assistente Social;
- Chefe de Serviços Gerais;
- Colaboradores;
- Direção;
- Familiares.

Físicos:

- Sala de atividades;
- Refeitório;
- Sala de Fisioterapia;
- Jardim;
- Espaço exterior;
- Outros locais fora da instituição.

Materiais:

- Livros/revistas/jornais;

- Carrinhas;
- Rádio;
- Computador;
- Todo o material inerente à preparação das atividades (diversos);
- Materiais necessários à realização dos exercícios de atividade física.

Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário

Diagnóstico

O envelhecimento da população constitui um desafio crescente para as respostas sociais, exigindo uma intervenção cada vez mais individualizada e ajustada as necessidades de cada cliente.

Têm sido identificados problemas como:

- Alterações a nível da mobilidade;
- Diminuição das capacidades físicas e cognitivas;
- Maior dependência na realização de atividades de vida diária;
- Situações de fragilidade emocional, entre outras…

Neste sentido, o Plano Anual de Atividades pretende dar continuidade a uma intervenção humanizada, preventiva e participativa, procurando responder as necessidades identificadas, procurando valorizar as capacidades individuais de cada cliente.

Estratégias metodológicas

A intervenção a desenvolver ao longo do ano terá como base uma metodologia centrada em cada cliente, privilegiando uma abordagem individualizada sempre que necessário, participativa e flexível.

A planificação e implementação das atividades terão por base a avaliação das necessidades individuais e coletivas, adaptando estratégias como a participação ativa, articulação e trabalho em equipa, assim como proximidade e acompanhamento individualizado.

Objetivos gerais:

- Promover a qualidade de vida e o bem-estar físico, psicológico e emocional dos clientes;
- Promover um envelhecimento ativo, saudável e participativo;
- Assegurar uma prestação de cuidados e serviços individualizada, respeitando cada cliente;
- Estimular a participação ativa dos clientes nas atividades;
- Promover o trabalho em equipa e a articulação com entidades e parceiros da comunidade;
- Garantir a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados.

Planificação das Atividades Anuais de Animação Sociocultural

Responsável pela Resposta Social ERPI: Dra. Patrícia Oliveira

Responsável pela Resposta Social Centro de Dia e SAD: Dra. Marta Branco

Responsável pela planificação e execução das atividades: Dra. Carla Simões e Tec. Aux. Serviço Social Tânia Rolo

Colaboração necessária para a execução das atividades propostas: Chefe de Serviços Gerais e trabalhadores dependendo da atividade.

Mês	Tema	Atividades	Objetivos
Janeiro	Dia de Reis	Atividade Intergeracional com crianças da Pré-Escola.	Preservar tradições e costumes; promover a socialização; fomentar a interação a intergeracionalidade.
	Dia Internacional do Riso	Concurso de anedotas.	Promover a alegria, o bom humor e o pensamento positivo; estimular a interação e a comunicação entre os idosos.
	Dia Mundial do Croissant	Confeção de croissants com os clientes.	Estimular a motricidade fina; promover a coordenação motora e a destreza manual;
Fevereiro	Carnaval	Desfile de Carnaval.	Proporcionar momentos de convívio e interação social; estimular a criatividade e a participação; promover o espírito de grupo.
	Dia Mundial das Leguminosas	Realizar uma roda dos alimentos com os clientes.	Dar a conhecer diferentes tipos de leguminosas; sensibilizar para a importância das leguminosas numa alimentação equilibrada.
	Dia do Pensamento	Realizar de um vídeo com os pensamentos dos clientes.	Estimular a memória e a capacidade de reflexão; incentivar a expressão de ideias e opiniões; estimular a criatividade e a imaginação.
	Dia do Pão de Banana	Confecionar de pão de banana.	Estimular a motricidade fina; promover a coordenação motora e a destreza manual;
Março	Dia Internacional da Mulher	Realização de uma lembrança.	Estimular a motricidade fina; desenvolver a criatividade; favorecer o trabalho em grupo e o espírito de cooperação.
	Dia do Pai	Elaboração de uma lembrança.	Estimular a motricidade fina; favorecer o trabalho em grupo e o espírito de cooperação.
	Dia Mundial do Waffle	Confeção de waffles com os clientes.	Estimular a motricidade fina; promover a coordenação motora e a destreza manual.
	Páscoa	Realização de uma lembrança alusiva à época.	Estimular a motricidade fina; Desenvolver a criatividade; favorecer o trabalho em grupo e o espírito de cooperação.

Abril	Dia do Beijo	Realização de uma atividade manual alusiva ao Dia do Beijo.	Estimular a motricidade fina; desenvolver a criatividade; promover a destreza manual.
	Dia Mundial do Café	Lanche do Café da Avó.	Recordar hábitos, tradições e vivências associadas ao consumo de café; estimular a memória; promover a socialização e o convívio entre os clientes.
Maio	Dia da Mãe	Elaboração de uma lembrança.	Estimular a motricidade fina; desenvolver a criatividade; favorecer o trabalho em grupo e o espírito de cooperação.
	Dia da Espiga	Recolha e elaboração do ramo tradicional.	Dar a conhecer e preservar a tradição do Dia da Espiga; incentivar a participação ativa dos clientes.
	Dia Mundial da Pastelaria	Saída a uma Pastelaria.	Promover o contacto com o meio exterior e a comunidade; proporcionar momentos de lazer e convívio;
Junho	Marchas Populares	Realização de uma marcha com os clientes.	Proporcionar momentos de convívio e interação social reforçar o espírito de grupo.
	Dia Internacional do Piquenique	Saída para a realização de um Piquenique.	Promover o contacto com o meio exterior e a comunidade; proporcionar momentos de lazer e convívio; estimular a socialização.
Julho	Dia Mundial dos Avós	Festa temática alusiva ao Dia dos Avós.	Valorizar o papel e a importância dos idosos na sociedade; proporcionar momentos de convívio e partilha; criar um ambiente festivo e acolhedor.
Agosto	Praia	Saída à praia.	Promover o contacto com o meio exterior e a natureza: proporcionar momentos de lazer e descontração; estimular a socialização e o bem-estar.
Setembro	Dia Mundial da Gratidão	Elaboração de lembranças simbólicas alusivas à data.	Melhorar a comunicação e promover a expressão de sentimentos; estimular a reflexão; promover a empatia.
	Dia Mundial do Coração	Elaboração de lembranças simbólicas alusivas à data.	Estimular a motricidade fina; favorecer o trabalho em grupo e o espírito de cooperação; sensibilizar para a importância da saúde cardiovascular.

Outubro	Dia do Idoso	Festa de comemoração do Dia do Idoso .	Proporcionar oportunidades de convivência e interação social; valorizar a pessoa idosa; promover a autoestima e o sentimento de valorização pessoal.
	Dia Mundial do Pão	Confecionar de pão com os clientes	Estimular a motricidade fina; promover a coordenação motora e a destreza manual; preservar tradições e hábitos alimentares.
Novembro	Dia de S. Martinho	Visita ao recinto da festa e realização de um Magusto na Instituição.	Proporcionar a vivência de épocas festivas; preservar a tradição; promover o convívio e a interação social.
	Dia Mundial do Cinema	Saída ao cinema.	Promover a inclusão e a participação na comunidade; proporcionar momentos de lazer e entretenimento; estimular a socialização.
Dezembro	Dia da Bolacha	Confeção de bolachas com os clientes.	Estimular a motricidade fina; promover a coordenação motora e a destreza manual; proporcionar momentos de convívio e participação em grupo.
	Festa de Natal da Instituição	Festa temática alusiva à época natalícia e entrega de prendas de Natal;	Vivenciar e preservar tradições natalícias; proporcionar momentos de alegria, partilha e convívio; respeitar as crenças e valores dos clientes. .

Tabela 3-Calendarização de atividades

Atividades Fixas e Sessões Desenvolvidas em Contexto Institucional

No decorrer do ano de 2027, serão asseguradas atividades de carácter regular e permanente na instituição, assim como o desenvolvimento de sessões específicas em contexto institucional, indo ao encontro das necessidades e objetivos dos clientes.

Estas atividades visam promover o bem-estar, a participação, autonomia e a socialização, contribuindo para que os clientes sintam a sua importância em contexto institucional.

No decorrer do ano de 2027, serão asseguradas atividades de carácter regular e permanente na instituição, assim como o desenvolvimento de sessões específicas em contexto institucional, indo ao encontro das necessidades e objetivos dos clientes.

Estas atividades visam promover o bem-estar, a participação, autonomia e a socialização, contribuindo para que os clientes sintam a sua importância em contexto institucional.



Imagem 1-Atividades Fixas da Instituição

Outras atividades comemorativas:

⇒ Eventos promovidos pelo município de Condeixa-a-Nova, Junta de Freguesia de Ega e/ou outras entidades;
⇒ Festas locais (Ex: Feira de São Martinho);
⇒ Aniversário dos clientes;
⇒ Outros.

O plano de atividades é elaborado semanalmente e adaptado às necessidades e dificuldades dos clientes, sejam elas de natureza física ou

mental. Em algumas situações, torna-se necessário redefinir e introduzir meios complementares.

Por exemplo:

• Os clientes com limitações visuais, que utilizam cadeira de rodas para se deslocarem ou que apresentam outras necessidades de apoio, devem contar sempre com a ajuda de uma auxiliar ou ajudante de ação direta, de modo a poderem participar nas atividades.

As atividades estão sujeitas a alterações devido a vários fatores, tais como:

- Questões climatéricas;
- Falta de recursos humanos;
- Entre outros…

Monitorização, avaliação e revisão das atividades socioculturais

A monitorização e avaliação das atividades socioculturais serão realizadas de forma contínua e sistemática, com o objetivo de promover a melhoria constante das mesmas.

Ao longo do ano, a monitorização será efetuada tendo em conta o grau de participação, o interesse, o envolvimento e a satisfação dos clientes.

A avaliação será realizada através da observação direta, da recolha de opiniões e sugestões dos participantes, bem como dos respetivos registos de participação.

Sempre que necessário, serão introduzidas alterações e reajustes à planificação, de forma a responder às necessidades e interesses dos clientes.

Pretende-se, assim, assegurar uma intervenção sociocultural dinâmica e inclusiva, que contribua para a promoção do bem-estar, da autonomia e da qualidade de vida dos clientes.

Conclusão

O Plano Anual de Atividades pretende ser um instrumento de promoção da qualidade de vida dos clientes das respostas sociais de ERPI, Centro de Dia e SAD, proporcionando um conjunto diversificado de atividades que contribuam para um envelhecimento ativo e saudável.

Com a implementação deste plano, procuramos incentivar os clientes a manterem-se ativos a nível físico, mental e social, estimulando as suas capacidades e competências.

Através de atividades diversificadas, pretende-se preservar a autonomia, promover a autoestima, estimular a participação e proporcionar novas experiências e momentos de partilha.

Em 2027, o CSP Ega tem como objetivo proporcionar não apenas atividades, mas sobretudo momentos com significado, nos quais cada cliente se sinta valorizado e reconhecido como parte integrante da instituição.

As diretoras técnicas:

Aprovado em reunião de direção em 6 de novembro de 2026

A Direção:

Aprovado em Assembleia Geral em 28 de novembro de 2025

A mesa da Assembleia: