



**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



## 2026

Ega, 14 de novembro de 2025



## **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

## **Índice**

Introdução .....	4
Caracterização sumária da Instituição .....	5
Princípios de Ação .....	7
Valores.....	7
Análise do contexto organizacional.....	9
Objetivos estratégicos.....	10
Investimentos.....	11
Respostas Sociais .....	13
Organograma.....	16
Recursos Humanos .....	17
Quadro de pessoal 2026.....	18
Plano de Atividades .....	22
Caraterização das Atividades .....	23
Planificação das Atividades Anuais de Animação Sociocultural .....	27
Atividades Fixas e Sessões Desenvolvidas em Contexto Institucional.....	31
Conclusão .....	35



## **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

## **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**



## **CENTRO SOCIAL POLIVALENTE DE EGA**

Pessoa Colectiva N.º 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

# **Introdução**

O presente documento pretende ser um instrumento de orientação, um guia detalhado para o atingir de um objetivo, um planeamento para o trabalho a desenvolver pela Equipa Técnica do Centro Social Polivalente de Ega (CSPE) ao longo do ano de 2026.

O Plano Anual de Atividades tem como principal finalidade definir as metas e prioridades da instituição, descrevendo as ações programadas, a metodologia de execução e os recursos humanos, materiais, logísticos e financeiros indispensáveis à sua concretização.

O presente documento pretende ser um meio de partilha e comunicação institucional, desde os sócios, assembleia geral, concelho fiscal, e até aos clientes, parceiros e entidades oficiais, promovendo assim o compromisso da instituição com a clareza e responsabilidade social. O documento encontra-se disponível através dos canais de comunicação do CSPE.

A estrutura do plano organiza-se em partes: a primeira inclui a caracterização geral da instituição e das respostas sociais, os objetivos estratégicos, o plano de formação e o plano de atividades de animação a realizar ao longo do ano; a segunda apresenta o plano orçamental, elaborado numa base de dados previsionais e contabilísticos.

Em síntese, o CSPE reafirma o compromisso com a sua missão, mantendo o foco na procura contínua de soluções que respondam às necessidades das pessoas, através da prestação de serviços de qualidade em todas as respostas sociais. A Equipa Técnica Multidisciplinar continuará a desempenhar um papel determinante na promoção do envelhecimento ativo, no reforço da autoestima e na melhoria da qualidade de vida dos seus clientes.



## **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

## **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;



## **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

**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;



## 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

- 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.



## **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

**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 apresentada pretende destacar os pontos que influenciam o contexto estratégico da instituição. A partir destes dados é possível elaborar uma conclusão que destaca os caminhos a serem seguidos para aproveitar as oportunidades, potencializar as forças, minimizar as fraquezas e mitigar as ameaças.

### Análise SWOT

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalações e equipamentos adequados às necessidades dos clientes;</li> <li>• Foco nas necessidades e bem-estar dos clientes;</li> <li>• Diversidade de serviços prestados;</li> <li>• Equipa multidisciplinar;</li> <li>• Transparência e responsabilidade na atuação e gestão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustentabilidade financeira;</li> <li>• Comorbilidades dos clientes associadas ao processo de envelhecimento;</li> <li>• Rotatividade dos funcionários.</li> </ul>
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envelhecimento da população;</li> <li>• Elevada procura das respostas sociais;</li> <li>• Parcerias;</li> <li>• Localização geográfica privilegiada;</li> <li>• Boa imagem institucional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baixos rendimentos dos clientes e seus familiares;</li> <li>• Aumento dos encargos com pessoal;</li> <li>• Conjuntura socioeconómica atual;</li> <li>• Elevados custos de manutenção com o edificado e equipamentos.</li> </ul>



## **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

Com base na análise SWOT verifica-se que o CSPE deverá adotar uma estratégia orientada para a valorização das suas forças, de modo a potenciar as oportunidades identificadas. Paralelamente, torna-se necessário implementar medidas que permitam mitigar as ameaças e reduzir o impacto das fraquezas. Esta abordagem contribuirá para a manutenção da imagem institucional e para uma resposta eficaz face às crescentes exigências dos clientes e do mercado.

### **Objetivos estratégicos**

Com base na missão, nos princípios de atuação e nos valores institucionais do CSPE, foram estabelecidos os seguintes objetivos estratégicos:

1. Promover o desenvolvimento económico e financeiro sustentável, assegurando a gestão eficiente dos recursos e a sustentabilidade das atividades da instituição.
2. Garantir a ocupação plena (100%) nas respostas sociais protocoladas, otimizando a utilização da capacidade instalada.
3. Melhorar a eficiência, o desempenho e a adequação das competências dos colaboradores, promovendo a valorização profissional e o alinhamento com os objetivos organizacionais.
4. Reforçar a captação de recursos financeiros, através da identificação de oportunidades e da formalização de candidaturas a financiamentos e parcerias estratégicas.
5. Promover a qualidade das respostas sociais e a melhoria contínua dos serviços prestados, assegurando a satisfação dos utentes e a excelência na intervenção social.
6. Implementar ações de capacitação e desenvolvimento dos colaboradores, orientadas para a melhoria contínua das competências técnicas e comportamentais.



## **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

7. Fomentar dinâmicas de valorização e envolvimento motivacional dos colaboradores, fortalecendo o sentimento de pertença e o compromisso institucional.
8. Executar integralmente o Plano de Formação 2026, garantindo a concretização das metas formativas definidas.

## **Investimentos**

Com o objetivo de promover a qualidade, a eficiência, a humanização dos serviços prestados e a qualidade de vida dos nossos idosos, para o próximo ano foi delineado um conjunto de investimentos. Estas medidas visam responder de forma mais eficaz às necessidades dos clientes, melhorar as condições de trabalho dos colaboradores e garantir a sustentabilidade e o crescimento da Instituição, cumprindo assim com alguns dos objetivos estratégicos delineados.

### **• Prolongamento do horário de enfermagem:**

Está previsto o alargamento do horário de enfermagem, de forma a garantir melhoria da qualidade dos cuidados, o aumento da monitorização dos utentes e a redução da necessidade de idas a serviços de urgência e internamentos hospitalares. Esta medida beneficia tanto os idosos, através de cuidados mais contínuos, como a gestão do serviço, ao otimizar a resposta a situações de emergência.

### **• Aquisição de camas articuladas:**

Será realizada a aquisição de mais camas articuladas, com o objetivo de aumentar o conforto e a segurança dos clientes. Estes equipamentos constituem também uma ferramenta fundamental para os colaboradores, facilitando a mobilização dos idosos e contribuindo para a prestação de cuidados de maior qualidade.



## **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

### **• Aquisição de viatura para o SAD:**

Tendo em vista o reforço do Serviço de Apoio Domiciliário, a Instituição prevê a aquisição de uma nova carrinha. Este investimento permitirá otimizar as deslocações e diminuir os custos operacionais.

### **• Valorização dos colaboradores:**

Reconhecendo a importância dos recursos humanos na qualidade dos serviços prestados, será implementado um plano de valorização profissional, que inclui a atribuição de prémios de assiduidade e um aumento salarial no segundo semestre. Esta medida visa promover a motivação, o compromisso e a satisfação dos colaboradores.

### **• Construção de uma Creche:**

Em resposta às necessidades identificadas na comunidade, a Instituição projeta a construção de uma creche. Este novo equipamento social permitirá apoiar famílias com crianças, contribuindo para a conciliação entre a vida familiar e profissional, e reforçando o papel da IPSS na promoção do desenvolvimento social local.

Com estas iniciativas, a Instituição pretende fortalecer o seu compromisso com o setor social, a melhoria contínua dos serviços prestados e o bem-estar de todos aqueles que assiste. Estes investimentos representam um passo significativo na consolidação de uma Instituição de qualidade, centrada nas pessoas e no futuro da comunidade.



## **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

# **Respostas Sociais**

## **ERPI**

A ERPI é uma resposta social de alojamento coletivo que assegura a prestação contínua de serviços adequados às necessidades biopsicossociais das pessoas idosas. Para além de garantir a satisfação das necessidades básicas dos seus clientes, esta resposta social visa promover e salvaguardar o respeito pela sua independência, individualidade, privacidade e liberdade de expressão, proporcionando-lhes, assim, condições de conforto e dignidade.

Os serviços prestados e as atividades desenvolvidas têm como objetivo promover a qualidade de vida dos clientes e retardar o avanço do processo degenerativo inerente ao processo de envelhecimento.

Tem como objetivos específicos:

- Disponibilizar os apoios necessários às famílias dos clientes, no sentido de preservar e fortalecer os laços familiares;
- Contribuir para uma velhice estável, confortável e condigna, permitindo uma vida com maior estabilidade e segurança afetiva;
- Proporcionar ao cliente oportunidades para exprimir e desenvolver, individual e coletivamente, as suas capacidades;
- Despistar problemas de saúde, realizando o seu encaminhamento para técnicos de saúde especializados;
- Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- Colaborar e ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde.

O CSPE tem capacidade para acolher 60 clientes, sendo que destes 48 são protocolizados com o ISS e 10 reservados ao mesmo. As restantes 12 vagas não têm acordo com o ISS.



## **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

### **Centro de Dia**

O Centro de Dia é uma resposta social desenvolvida em equipamento e que consiste na prestação de serviços que contribuem para a manutenção dos clientes no seu meio socio familiar. Tem como objetivo estratégico melhorar o bem-estar dos clientes, ou seja, promover o envelhecimento ativo, a sua saúde e qualidade de vida.

O objetivo central de um Centro de Dia é promover o envelhecimento ativo, assegurando assim que a pessoa idosa possa interagir com os seus pares, viver com qualidade, autonomia e felicidade e inclusão social.

Prestamos um conjunto de serviços que satisfazem as necessidades dos clientes, apoio psicossocial e a sua frequência fomenta as relações interpessoais evitando assim o isolamento.

O CSPE tem Acordo de Cooperação com o ISS, para 30 clientes.

### **SAD**

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma resposta social essencial para manter as pessoas idosas ou dependente no seu domicílio, promovendo autonomia, conforto e qualidade de vida, evitando ou retardando a institucionalização.

O objetivo é proporcionar à pessoa idosa ou dependente, condições para permanecer no seu domicílio, assegurando apoio nas atividades da vida diária, promoção da autonomia, bem-estar físico e emocional e integração social, através de cuidados personalizados e humanizados



## **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

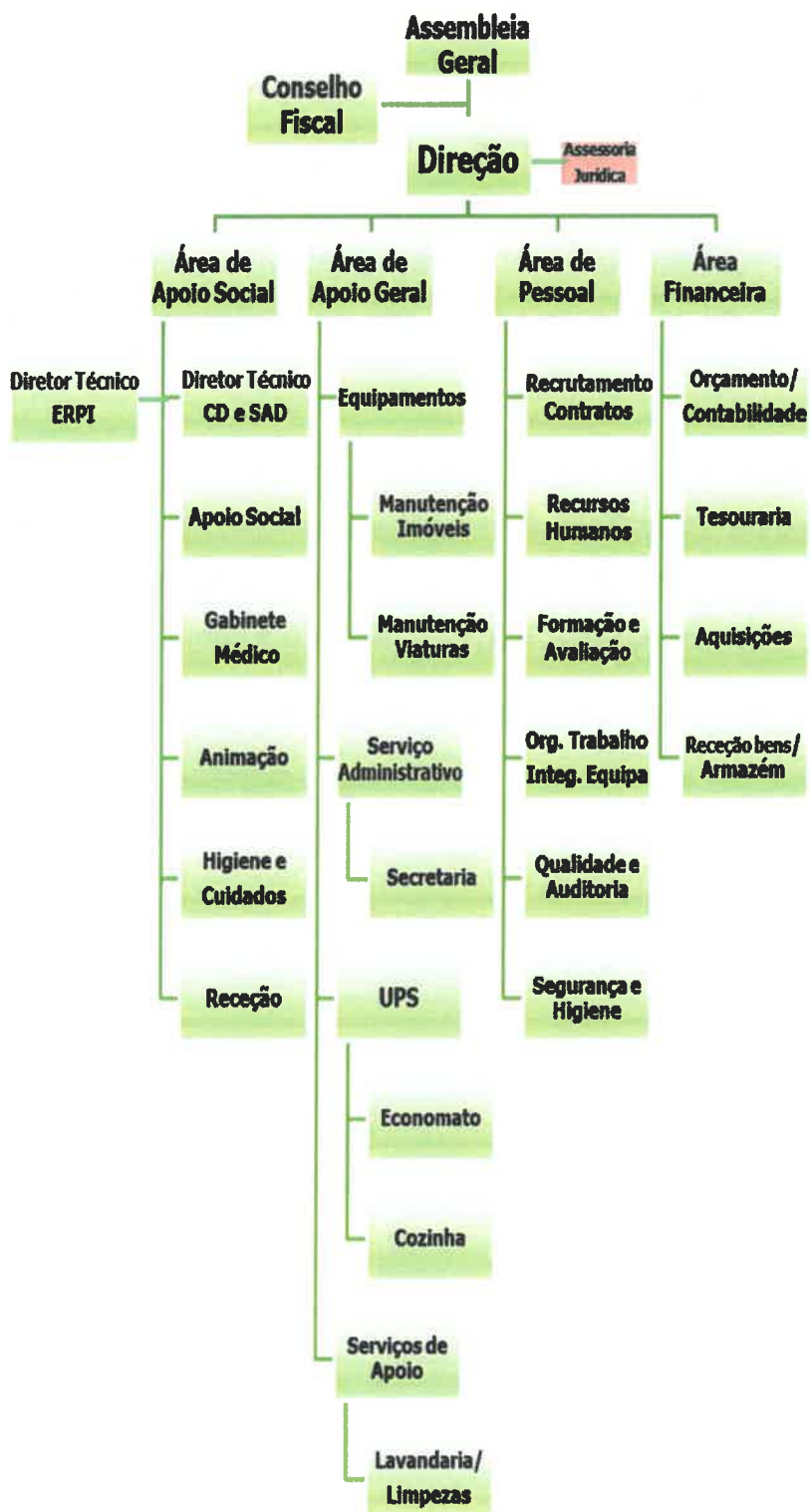
Os clientes desta resposta social poderão usufruir dos seguintes serviços:

- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional;
- Fornecimento e apoio de refeições;
- Tratamento de roupa do cliente;
- Atividades de animação e socialização;
- Apoio psicossocial a todos os clientes que com ele possam beneficiar;
- Eventualmente, outros de acordo com as necessidades individuais dos clientes.

O Serviço de Apoio Domiciliário tem como missão proporcionar cuidados individualizados e humanizados no domicílio, promovendo autonomia, dignidade e qualidade de vida, em articulação com a família e a comunidade.

O CSPE tem Acordo de Cooperação com o ISS para 35 clientes.

## Organograma





## **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

## **Recursos Humanos**

Na nossa área de ação o principal objetivo é cuidar, apoiar e promover o bem-estar das pessoas e promover o envelhecimento ativo e também reconhecer o valor de cada colaborador que é um requisito essencial para se construir uma instituição motivada.

Valorizar, significa reconhecer o esforço diário de todos os profissionais que com a sua dedicação fazem a diferença na vida dos outros. Este reconhecimento traduz-se em pequenos gestos e também no empenho da Direção que atribui gratificações monetárias que superam a recomendação da tabela salarial das IPSS, bem como, atribui um incentivo monetário a todos os colaboradores que trabalham ao domingo. Com esta valorização salarial pretendemos que a carreira na nossa instituição seja mais valorizada e atrativa.

A maioria dos colaboradores do CSPE é do género feminino na generalidade das categorias profissionais.



## 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

### Quadro de pessoal 2026

Centro de Dia, E.R.P.I., S.A.D.						
Afetação						
Categoria Profissional	Nº.	ERPI	C.D.	S.A.D.	Hab. Literárias	Vínculo
Diretor Técnico ERPI/Gerontóloga	1	100%	0%	0%	Mestrado	Contrato sem termo
Diretor Téc. C.D,SAD e Projetos/Psicóloga	1	20%	40%	40%	Licenciatura	Contrato sem termo
Assistente Social	1	50%	25%	25%	Licenciatura	Contrato sem termo
Escriturária Principal	1	50%	25%	25%	12ºano	Contrato sem termo
Chefe de Serviços	1	50%	25%	25%	Licenciatura	Contrato sem termo
Enfermeira	1	80%	20%	0%	Licenciatura	Contrato sem termo
Enfermeira	1	45%	15%	0%	Licenciatura	Contrato sem termo
Animadora Socioeducativa	1	50%	40%	10%	Licenciatura	Contrato sem termo
Téc. Aux.Serv.Social	1	50%	40%	10%	12ºano	Contrato sem termo
Escriturária Principal	1	50%	25%	25%	12ºano	Contrato sem termo
Ajudantes de Ação Direta	15	100%	0%	0%	Esc. Obrigatória	Contrato sem termo
	3	50%	30%	20%	12ºano	Contrato sem termo
	1	20%	10%	50%	12ºano	Contrato sem termo
	1	20%	10%	50%	Esc. Obrigatória	Contrato a termo incerto
	1	10%	90%	0%	Esc. obrigatória	Contrato sem termo
	6	0%	10%	90%	Esc. Obrigatória	Contrato sem termo
	1	50%	25%	25%	Esc. Obrigatória	Contrato a termo incerto
Aux.Serv.Gerais	2	80%	10%	10%	Esc. Obrigatória	Contrato sem termo
	2	50%	50%	0%	Esc. Obrigatória	Contrato sem termo
Cozinheiras	2	50%	25%	25%	Esc. Obrigatória	Contrato sem termo
Ajudantes de cozinha	3	50%	25%	25%	Esc. Obrigatória	Contrato sem termo
Encarregado Sector Armazém	1	50%	25%	25%	12ºano	Contrato sem termo
Motorista	1	10%	50%	40%	Esc. Obrigatória	Contrato a termo
Motorista	1	10%	50%	40%	Esc. Obrigatória	Contrato sem termo



## **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

De igual forma, pretendemos dar continuidade à formação e desenvolvimento das competências dos colaboradores com o objetivo de melhorar e satisfazer as necessidades básicas dos nossos clientes.

A formação profissional é um dos principais meios de valorização profissional, que permite:

- Adquirir conhecimentos e desenvolver novas competências;
- Melhorar a qualidade do trabalho e a produtividade.

Consideramos que quando os colaboradores se sentem valorizados, aumenta a motivação, o compromisso e a qualidade dos serviços prestados.

Tendo em conta a possibilidade de resgatar os fundos de compensação do trabalho para financiar a qualificação e formação dos colaboradores até 31 de dezembro de 2026 elaboramos um plano de formação diversificado e específico para as diferentes categorias profissionais.

### **Plano de Formação 2026**

<b>1</b>	
Primeiros Socorros	14horas
Segurança contra incêndios	14 horas
Motivação de equipas e gestão de conflitos	6 horas
Técnicas de mobilização e posicionamento	6 horas
Publico Alvo: A.A.D e A.S.G	
<b>2</b>	
Primeiros Socorros	14horas
Segurança contra incêndios	14horas
Comunicação com Utentes e familiares	6 horas



# **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

Cuidados de higiene pessoal, conforto e segurança	6horas
Publico Alvo: SAD	7
<b>3</b>	
Primeiros socorros	14 horas
Segurança contra incêndios	14 horas
Higiene e Segurança no trabalho	6 horas
Técnicas de desinfeção e arrumação	6horas
Publico Alvo: Auxiliares e A.A.D e motoristas	até 10
<b>4</b>	
Primeiros Socorros	14 horas
Segurança contra incêndios	14 horas
Boas práticas em refeitórios/ nutrição	12horas
Publico Alvo: Ajudantes A.D e Aux.Srv.Gerais	até 10
<b>5</b>	
Primeiros socorros	14 horas
Segurança contra incêndios	14 horas
Liderança e motivação de Equipas	12 horas
Formação software F3M a definir	
Publico Alvo: Técnicos, Escritórios e receção	8



## **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 de Atividades 2026



## **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

### **Introdução**

No contexto da Terceira Idade, o plano de animação assume um papel fundamental na valorização da memória individual e coletiva, frequentemente enriquecida por histórias, lendas, canções, jogos e contos que fazem parte da identidade de cada pessoa.

A elaboração deste plano de ação assenta na satisfação e bem-estar dos nossos clientes. Acreditamos que a qualidade de vida, nesta fase depende também da ocupação significativa do tempo livre, da participação ativa em atividades diversificadas e do sentimento de pertença a um grupo.

Em suma, o principal objetivo da concretização do Plano de Ação é proporcionar aos clientes uma vida digna, permitindo-lhes continuar a usufruir das oportunidades criadas e impulsionadas pelo CPSE, promovendo o seu desenvolvimento pessoal e, conseqüentemente melhorar a qualidade de vida para os idosos.



## **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

### **Condições gerais do Plano de Atividades Socioculturais**

A estruturação e a planificação anual do conjunto de atividades socioculturais para os clientes inseridos nas Respostas Sociais têm subentendidos os seguintes princípios:

- ❖ Promover a autonomia e qualidade de vida;
- ❖ Respeitar as diferenças religiosas, étnicas e culturais, entre outras;
- ❖ Respeitar o utente quanto à sua individualidade, capacidade, potencialidade, hábitos, interesses e expectativas;
- ❖ Promover a comunicação, convivência e ocupação do tempo do cliente;
- ❖ Promover a independência dos clientes para que continuem a realizar as atividades do quotidiano;
- ❖ Promover uma alimentação saudável;
- ❖ Proporcionar condições que tornem os idosos mais ativos, participativos e interventivos;
- ❖ Valorizar as competências, saberes e cultura dos idosos;
- ❖ Identificar o interesse dos clientes por temas, assuntos, necessidades e motivações;
- ❖ Promover o elo de ligação entre idosos e instituição.

### **Caraterização das Atividades**

Na animação sociocultural trabalham-se diversos campos de interação, sendo que cada um deles apresenta vários objetivos operacionais. Na tabela seguinte, são mencionados os objetivos de cada intervenção, os quais servirão de base para a construção das nossas atividades de animação.



## 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

Atividades	Objetivos
<b>Expressão plástica</b>	<p>Reforçar a autoestima;</p> <p>Fomenta a criatividade e a imaginação;</p> <p>Estimular a motricidade fina;</p> <p>Incentivar o convívio entre utentes;</p> <p>Valorizar as habilidades e qualidades pessoais.</p>
<b>Lúdico-Recreativas</b>	<p>Preservar a cultura popular e saberes tradicionais;</p> <p>Promover a autonomia e valorização pessoal;</p> <p>Promover o convívio entre utentes, colaboradores, familiares e comunidade.</p>
<b>Físico/Motoras</b>	<p>Combater o sedentarismo vivenciado pelos clientes institucionalizados;</p> <p>Melhorar o equilíbrio e coordenação motora;</p> <p>Ajudar a manter a independência e a reduzir o risco de quedas e lesões relacionadas com a queda no idoso;</p> <p>Redução de stress e ansiedade;</p> <p>Trabalhar a flexibilidade e articulações.</p>
<b>Religiosas/Espirituais</b>	<p>Respeitar a crença de cada utente;</p> <p>Promover o bem-estar espiritual;</p> <p>Conceder um espaço de reflexão.</p>
<b>Do Quotidiano</b>	<p>Desenvolver a autonomia e a autoestima;</p> <p>Criar regras e hábitos;</p> <p>Maximizar as capacidades que os utentes ainda possuem;</p> <p>Manter a qualidade de vida dos clientes.</p>



## **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

<b>Cognitivas de Desenvolvimento Individual e Social</b>	Aumentar a atividade cerebral; Promover a autonomia e responsabilidade; Estimular a concentração/atenção; Estimular a capacidade de raciocínio.
<b>Festivas</b>	Promover o convívio entre utentes, colaboradores, familiares e comunidade; Proporcionar momentos de alegria e boa-disposição.

Para a execução de todas estas atividades são necessários recursos, sendo estes:

### **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.



## **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

### **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**

As atividades a executar foram organizadas tendo em conta, de forma geral, os gostos e interesses dos clientes, bem como as seguintes problemáticas/necessidades identificadas:

- Desinteresse pelas atividades do quotidiano;
- Falta de motivação para realizar pequenas tarefas do dia-a-dia;
- Ausência de motivação para atividades de lazer;
- Sentimento de inutilidade.

#### **Estratégias metodológicas**

Tendo em conta as características do público-alvo com que trabalhamos, serão utilizadas as seguintes técnicas:

- Debates (incentivar a participação);



## **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

- Observação participante e não-participante (devemos observar bastante antes de concluirmos o que quer que seja).

### **Objetivos gerais:**

- Inclusão e integração dos clientes na sociedade;
- Estimular a valorização pessoal e social;
- Melhorar a qualidade de vida e a autonomia pessoal dos clientes e famílias;
- Potencializar um conjunto de ações para promover uma convivência, participação e integração dos indivíduos na vida social;
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- Promover os contactos sociais e potenciar a integração social, a fim de evitar o isolamento.

## **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 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 mundial do queijo;	Saída a uma queijaria	Proporcionar atividades de grupo; promover atividades no exterior; inclusão na sociedade.
Fevereiro	Dia de Nutella	Confeção um doce com os clientes	Proporcionar momentos de descontração e diversão em grupo; Promover da autonomia nas Atividades de Vida Diárias (AVD'S).
Fevereiro	Dia Mundial da Rádio	Visita a uma rádio	Integrar o idoso à comunidade, valorizando a sua participação na sociedade.
Março	Carnaval	Desfile de Carnaval	Proporcionar oportunidades de convivência e interação entre os clientes; Proporcionar momentos de descontração e diversão em grupo.
	Dia da Mulher	Realização de lembrança	Trabalhar a motricidade fina; promover a autoestima das clientes.
	Dia do Pai	Realização de lembrança	Trabalhar a motricidade fina; promover a autoestima dos clientes.
	Dia mundial do teatro	Vista a um teatro	Proporcionar atividades de grupo; valorizar a cultura e as experiências de vida dos idosos.
	Dia Internacional do Estudante	Visita à Universidade de Coimbra	Proporcionar o convívio interjecional entre os idosos e o estudante; valorizar a cultura e as experiências de vida do idoso.
Abril	Páscoa	Realização de lembrança	Promover a motricidade fina; favorecer o trabalho em grupo e o espírito de cooperação.
	Dia mundial da atividade física	Atividade física (Professor exterior)	Manter e melhorar a mobilidade, força muscular e flexibilidade;

			Combater o sedentarismo e incentivar a prática regular de exercício.
	(25 de Abril) Dia de Liberdade	Realização de um jogo	Promover a memória, atenção e raciocínio através de jogos, dinâmicas e desafios mentais; Manter a mente ativa, favorecendo a memória.
Maio	Dia da Mãe	Realização de uma lembrança	Valorizar a autoestima das clientes; trabalhar a motricidade fina.
	Dia de Nª Sra. de Fátima	Assistir à celebração de Nª Sra. na TV	Respeitar crenças e valores dos clientes católicos;
	Dia Mundial da Pastelaria	Saída a uma pastelaria	Inclusão na sociedade; proporcionar momentos de alegria e boa disposição.
	Saída à Senhora da Estrela	Visita ao recinto das festividades	Proporcionar momentos de alegria e boa disposição; promover saídas ao exterior.
	Dia mundial do Bombeiro	Visita ao quartel dos Bombeiros	Proporcionar visitas ao exterior; integrar o idoso na comunidade, valorizando a sua participação social.
	Dia mundial da Espiga	Apanha da espiga e elaboração do ramo	Promover momentos de descontração e diversão e de grupo; favorecer o trabalho em grupo e o espírito de cooperação.
Junho	Dia do Aniversário da Instituição	Realização de uma missa e festa para os clientes	Festejar o dia da instituição; proporcionar momentos de alegria e boa disposição.
	Dia mundial da Bicicleta	Participação de um projeto em Coimbra (Pedalar sem idade Portugal)	Integrar o Idoso à comunidade, validando a sua participação social; proporcionar visita ao exterior.
	Dia mundial do Ambiente	Realização de Artes Criativas	Estimular a Atenção e o Raciocínio; promover a aprendizagem contínua.

	Dia de S. João	Sardinhada	Festejar os Santos Populares; dinamizar atividades de grupo.
	Dia Mundial do chocolate	Realização de bombom de Chocolate	Proporcionar momentos de descontração; manter a mente ativa, favorecendo a criatividade e a curiosidade.
	Dia Mundial da Biblioteca	Saída à biblioteca de Condeixa	Proporcionar saídas ao exterior; proporcionar oportunidades de convivência.
Agosto	Praia	Ida à praia	Oferecer atividades no exterior; proporcionar momentos de alegria e boa disposição.
	Dia mundial da fotografia	Sessão fotográfica	Estimular a Empatia; Aumentar a autoestima.
Setembro	Dia Internacional da Paz	Atividades de artes criativas	Estimular a Atenção e o Raciocínio; promover a aprendizagem contínua.
	Dia Internacional do Podcast	Realização de um Podcast	Estimular a comunicação e a empatia; integrar os idosos na comunidade.
Outubro	Dia do Idoso	Festa de comemoração do idoso	Proporcionar oportunidades de convivência e interação; Aumentar a autoestima e o senso de propósito.
	Dia Mundial da Maçã	Confeção de tardes de Maçã	Partilhar momentos de diversão e convívio; Trabalhar as AVD'S.
	Dia mundial da Alimentação	Atividade Alusiva ao dia	Promover a motricidade fina; proporcionar atividades de grupo.
Novembro	Dia de S. Martinho	Visita ao recinto da festa; Magusto na instituição	Experienciar as épocas festivas; preservar a tradição Portuguesa.
	Dia Mundial do Cinema	Saída ao cinema	Inclusão na comunidade; Promover momentos de alegria e disposição.
	Dia Mundial dos Diabetes	Sensibilização com a participação de "Enfermeira do centro de saúde"	Ajudar no controlo de doenças crônicas; prevenção de futuras patologias.

Dezembro	Dia da Bolacha	Confeção de bolachas com os clientes	Promover a motricidade fina; proporcionar atividades de grupo.
	Dia da Nutrição	Sensibilização com a participação de um "Nutricionista"	Ajudar no controlo de doenças crónicas; prevenção de futuras patologias.
	Festa de Natal da Instituição	Festa temática de acordo com as festividades; Entrega de prendas de Natal;	Vivenciar as épocas festivas; respeitar crenças e valores dos clientes católicos.

### Atividades Fixas e Sessões Desenvolvidas em Contexto Institucional

As atividades fixas em contexto institucional representam um elemento estruturante no quotidiano das pessoas idosas, proporcionando estabilidade, segurança e oportunidades contínuas de estimulação global. Estas atividades contribuem para a manutenção das capacidades cognitivas, físicas, emocionais e sociais, permitindo ao residente um maior sentido de pertença e de propósito.

**Tabela 1 – Atividades Fixas da Instituição**

Atividades da Instituição	Periodicidade	Significado	Objetivos
Atelier de música	Semanalmente	A musicoterapia utiliza a música e os sons como ferramenta educativa, reabilitadora e terapêutica, promovendo benefícios cognitivos,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redução de stress</li> <li>• Estímulo da criatividade</li> <li>• Melhoria da locomoção e equilíbrio</li> <li>• Diminuição de sintomas depressivos e sentimentos de solidão</li> </ul>

		emocionais e motores.	
Mobilidade física	Semanalmente	Conjunto de exercícios orientados que visam manter ou melhorar a mobilidade, amplitude articular, força muscular e equilíbrio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenção de quedas</li> <li>• Manutenção da autonomia</li> <li>• Estimulação da coordenação motora</li> <li>• Promoção do bem-estar físico</li> </ul>
Celebração de eucaristia	Mensalmente	Momento religioso que promove espiritualidade, conexão emocional e continuidade de práticas de vida significativas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoção da paz interior</li> </ul>
Jogos de estimulação cognitiva	Semanal	Atividades que estimulam memória, atenção, raciocínio e linguagem através de dinâmicas lúdicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manutenção das capacidades cognitivas</li> <li>• Prevenção do declínio cognitivo</li> <li>• Promoção da socialização</li> </ul>
Artes manuais	Semanal	Atividades criativas que estimulam motricidade fina, criatividade e expressão emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoção da autonomia</li> </ul>

**Tabela 2 – Sessões das atividades desenvolvidas**

Sessões das Atividades Desenvolvidas	
Sessão de Mobilidade Física	Sessão de Musicoterapia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento (5 min)</li> <li>• Exercícios articulares (10 min)</li> <li>• Exercícios de força com elásticos (10 min)</li> <li>• Equilíbrio e marcha (10 min)</li> <li>• Relaxamento final (5 min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boas-vindas e ativação emocional (5 min)</li> <li>• Canto coletivo (10 min)</li> <li>• Exploração de instrumentos (10 min)</li> <li>• Exercícios rítmicos (10 min)</li> <li>• Relaxamento sonoro (5 min)</li> </ul>



## 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

Sessão de Estimulação Cognitiva	Sessão de Celebração de Eucaristia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação da atividade (5 min)</li> <li>• Jogos de memória (10 min)</li> <li>• Exercícios de atenção e linguagem (15 min)</li> <li>• Desafios lógicos (10 min)</li> <li>• Partilha e encerramento (5 min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acolhimento e preparação do espaço (10 min)</li> <li>• Celebração religiosa (30 min)</li> <li>• Cântico e oração coletiva (10 min)</li> <li>• Momento de reflexão e convívio final (10 min)</li> </ul>

### Outras atividades comemorativas

- ⇒ Eventos promovidos pelo município de Condeixa, Junta de Freguesia de Ega e/ou outras entidades;
- ⇒ Festas locais (Ex: Nª Sra. Da Graça);
- ⇒ 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.



## **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

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

- Questões climatéricas;
- Falta de recursos humanos;
- Situações inopinadas...

### **Monitorização, avaliação e revisão das atividades socioculturais**

As atividades são alvo de uma avaliação contínua e participativa, permitindo analisar a opinião de todos os clientes envolvidos, de forma a facilitar a concretização dos objetivos definidos.

Sempre que necessário, as atividades são reavaliadas e ajustadas, com o envolvimento dos clientes, tendo em vista a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados e a sua adequação às necessidades e expetativas dos mesmos.

O objetivo da avaliação será medir o efeito e eficiência do plano e o impacto deste no cliente, de forma a podermos aferir/avaliar:

- O seu contributo na qualidade de vida do cliente;
- A adequabilidade dos objetivos propostos;
- Se alcançamos os objetivos iniciais;
- O contentamento dos clientes.



## **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

## **Conclusão**

O Plano Anual de Atividades define as diretrizes orientadoras do trabalho a desenvolver pela Equipa Técnica do CSPE, que diariamente se dedica à promoção da qualidade de vida, dignidade e respeito de cada cliente.

O CSPE procura otimizar a sua intervenção social, refletindo nas suas atividades a continuidade do trabalho realizado, mas também o compromisso com a inovação e a descoberta de novas formas de promover o bem-estar.

Para além da prestação de cuidados básicos de qualidade, é nossa prioridade continuar a proporcionar momentos de lazer, convívio e satisfação pessoal a todos os clientes.

O presente plano poderá ser ajustado sempre que ocorram situações imprevistas ou circunstâncias não programadas, garantindo a sua constante adequação à realidade e às necessidades identificadas.



## 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

As diretoras técnicas:

Marta  
Direção

Aprovado em reunião de direção em 18 de novembro de 2025

A Direção:

João Luís Passos  
Maria Helena Marques da Silva

Carlos Alberto da Silva  
Luís  
Fernando

Aprovado em Assembleia Geral em 28 de novembro de 2025

A mesa da Assembleia: