



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO (2026)

Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas - ERPI



Unidade de Cuidados Continuados Integrados - UCCI



Serviço de Apoio Domiciliário - SAD





ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

Creche



Centro de Atividades e Capacitação Para a Inclusão - CACI



CLDS5G – Contrato Local de Desenvolvimento Local





ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

1. Introdução.....	4
2. Estrutura Organizacional.....	5
3. METAS E DINÂMICAS OPERACIONAIS.....	8
4. RESPOSTAS SOCIAIS.....	10
5. ANEXO I – Serviço de Apoio Domiciliário.....	11
7. Serviço Social	11
8. ANEXO II – Animação Cultural na ERPI e UCCI.....	11
9. ANEXO III – Fisioterapia.....	11
10. Alimentação e Nutrição	12
11. Cuidados Médicos e de Enfermagem.....	13
12. ANEXOS IV e V – Valência de Creche.....	13
13. Projetos em Curso.....	13
14. Conservação e Manutenção	15
15. Orçamento de Exploração Provisional para o Exercício de 2026	15
16. Qualidade.....	19
17. Inovação e Eficiência Energética.....	22
18. Demonstração de Resultados.....	23
19. Balanço	24
20. Ações Contínuas do Ano Anterior.....	24
21. Conclusão.....	25
22. Do Conselho Fiscal (Parecer sobre o plano de atividades e orçamento para 2026)	26



1. INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades e Orçamento da Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva, para 2026, organiza as diversas propostas de ação definidas para concretizar os objetivos estratégicos e para responder às necessidades da Instituição, dos utentes/clientes, colaboradores, entidades públicas e privadas...

As atividades apresentadas foram definidas, tendo em conta a Missão e a Visão desta instituição e as orientações estratégicas para o próximo ano, tendo em conta os efeitos das atividades desenvolvidas em 2025.

É apresentado num momento em que o País, passa por uma situação económica e financeira, atenta a situação de instabilidade provocada pela Guerra, agora numa maior dimensão, que nos tem afetado muito particularmente.

Este contexto tem colocado à prova a resiliência de todos nós, bem como a nossa capacidade de ultrapassar crises. As Instituições nascem, crescem e as que se prolongam no tempo assentam em princípios humanos sólidos. Assumem objetivos de interesse geral que, estão acima dos interesses de quem as dirige ou nelas trabalha.

Continuam uma série de fatores negativos vindos do exterior a pesar e em muito na economia da nossa Instituição. Os custos, quer com pessoal quer de primeira necessidade, são a base de todo o funcionamento que requer uma gestão assertiva.

Adquire-se uma cultura organizacional, que pouco a pouco é assumida por todos os seus membros. Enfrentam-se as crises e dificuldades, normais em todas as organizações humanas, saindo delas mais fortes e determinadas.

Em qualquer atividade é importante saber-se para onde se quer ir antes de escolher o caminho. A definição dos objetivos permite conduzir a Instituição para que a partir de uma estratégia dê o seu melhor contributo para o sucesso.

No seguimento dos anos anteriores tentamos criar um Plano de Atividades e Orçamento que vá ao encontro da satisfação das necessidades básicas e de realização pessoal e social dos nossos clientes/utentes, tendo sempre em linha de conta, os recursos disponíveis para o efeito.

A concretização deste Plano passa em grande parte pelo esforço e dedicação de todos os que trabalham nesta Instituição que, agradecemos antecipadamente o empenho que encontramos em muitos, nomeadamente, aos restantes membros dos Órgãos Sociais, aos Colaboradores que cada dia contribuem para a realização das atividades ora preconizadas e no bom êxito da Instituição.

Este Orçamento para o ano de 2026 prevê que o Resultado Líquido do Exercício seja **positivo**, em € **81.932,18**.



2. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

Os principais objetivos de atuação:

Garantir a satisfação das necessidades dos clientes/utentes, através do alojamento, alimentação, saúde, higiene, conforto, ocupação/Lazer e Apoio Social;

Diligenciar o bem-estar social, numa convivência sã e num ambiente saudável, minimizando o efeito dos problemas afetos às pessoas idosas;

Aperfeiçoar as condições de vida dos idosos, para que se sintam física e mentalmente capazes de viverem com uma possível autonomia e independência;

Amparar o idoso a sentir-se útil e válido, através da prestação de cuidados e serviços específicos;

Abonar e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e a livre expressão de opinião;

Beneficiar os sentimentos de interação, de auto - estima e de segurança.

Missão

Prestação de cuidados individualizados em meio institucional e/ou ambiente familiar, a indivíduos e famílias que, por motivo de doença, idade, deficiência ou outro impedimento, não consigam assegurar, temporária ou permanente, a satisfação das suas necessidades primárias e/ou as atividades da vida diária, aproximando pessoas através da consolidação de afetos, do desenvolvimento humano e de valorização do indivíduo e da qualidade dos serviços prestados.

Visão

Progredir nas respostas sociais de forma sustentada, integrada numa rede de parceiros sociais. Ser um modelo de referência, enquanto instituição em relação aos serviços prestados, superando a satisfação das necessidades básicas.

Valores

Os valores que estão na génese da Instituição

Cooperar para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias assegurando a satisfação das necessidades básicas do cliente/utente - alojamento, alimentação, saúde, higiene, conforto e lazer...;

Conceder cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos clientes/utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;



Progredir para a autonomia do indivíduo e a humanização dos serviços a ele prestados;

Acreditar e respeitar a autonomia, individualidade e privacidade do cliente/utente e colaboradores;

Abonar a igualdade de tratamento.

2.1 Gestão de Recursos Humanos

Em 2026, a ASSAP, prosseguirá a privilegiar o seu capital humano como sendo as pessoas que a integram e, a mais-valia que cada uma delas representa e coloca à disposição da instituição, nomeadamente, a educação e a formação, as competências, experiência e aptidões, atitude e grau de compromisso com as tarefas, capitalizando todo o conhecimento criado ao longo dos anos numa importante fonte de informação e especialização/qualificação de todas as partes envolvidas, assumindo uma postura de análise da gestão dos seus recursos humanos, no sentido de favorecer o alinhamento das suas práticas com os objetivos institucionais, considerando que este encaixe se assume como fundamental para a sua prossecução. Assim sendo, ao nível da gestão dos recursos humanos, prosseguimos com os objetivos estratégicos que pautaram a nossa intervenção em anos anteriores e reforçamos a intervenção com outras políticas que consideramos poderem exponenciar o desempenho do nosso capital humano:

Fortalecer a Cultura Organizacional que distingue a Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva de qualquer outra Instituição, definindo os modos de atuação dos seus colaboradores e garantindo a coerência na intervenção, conferindo aos funcionários uma sensação de identidade, de pertença a algo grande, amplo e acima de tudo sério e com um papel imprescindível na comunidade. É esta cultura que, em tempos de dificuldades, nomeadamente com a crise pandémica, tem permitido incrementar os níveis de motivação dos profissionais, sendo notório o seu compromisso e entrega aos interesses coletivos;

Executar estratégias de desenvolvimento e gestão de competências, nomeadamente, formação interna e externa a todos os colaboradores e promoção da polivalência (apostando não só na formação específica em vários setores, mas também na diversificação de experiências);

Perfilhar os comportamentos e qualidade de serviço prestado pelos colaboradores no desempenho das suas funções;

Atestar o cumprimento das questões relacionadas com higiene, saúde e segurança no trabalho;

Aclarar e implementar práticas de acolhimento e integração dos novos colaboradores (acolhimento na organização e na equipa, função e local de trabalho específicos);



2.2. Quadro dos colaboradores por valências e respetivas funções

VALÊNCIA ERPI			
Descrição	Homens	Mulheres	Observações
Direção Técnica		01	
Fisioterapeuta			Externa
Chefe de Departamento (Ch.Dep.)		01	Todas as Valências
Nutricionista		01	ERPI/UCCI/SAD/Creche
Animação Cultural		01	
Chefe de Serviços Gerais	01		Todas as Valências
Médico	01		Tempo parcial
Enfermeiro		02	
Auxiliares de Ação Direta	04	16	
Auxiliares de Serviços Gerais		04	
Total parcial	06	26	
COZINHA			
Cozinheiras		03	ERPI/UCCI/SAD/CRECHE
Ajudantes de Cozinha		03	ERPI/UCCI/SAD/CRECHE
Total Parcial		06	
LAVANDARIA			
Lavadeira		01	ERPI/UCCI/SAD/CRECHE
Engomadeira		01	ERPI/UCCI/SAD/CRECHE
Total Parcial		02	
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO (SAD)			
Diretor Técnico			Acumula com A UCCI (a)
Apoio Domiciliário (SAD)		05	
Total Parcial		05	
VALÊNCIA UCCI			
Direção Técnica (a)		01	Acumula com SAD (a)
Assistente Social		01	Todas as Valências
Médicos (incluindo Fisiatra)	02		Tempo Parcial Diretor Clínico - Dr. Fonseca
Enfermeiros (inclui 1 de reabilitação tempo parcial)	01	08	Enf. Chefe (Enf. Fábio)
Animação Cultural		01	
Fisioterapeuta		01	Tempo parcial
Psicóloga	01		Tempo parcial
Terapeuta Ocupacional			Aguarda-se colocação
Escriturária de Terceira		01	Dep. técnica (Chefe. Dep.)
Auxiliares de Ação Direta		12	
Auxiliares de Serviços Gerais		01	
Total Parcial	04	24	
VALÊNCIA DE CRECHE			
Educadoras		2	1 Direção Técnica, 1 C. Municipal
Auxiliares de Ação Educativa		6	(1 ASSOL e 1 IEFP)
Total Parcial	00	08	
CLDS 5G - Contrato Local de Desenvolvimento Local			
Coordenador	01		
Técnicas superiores		02	
Total Parcial	01	02	
Total	11	73	



3. METAS E DINÂMICAS OPERACIONAIS

O Plano de Atividades de 2025 integra um conjunto de objetivos operacionais transversais às diversas áreas de intervenção e cuja concretização possibilitará o cumprimento dos objetivos plurianuais definidos. São apresentados os objetivos operacionais, enquadrados nos objetivos estratégicos, os respetivos indicadores e metas.

4. RESPOSTAS SOCIAIS

4.1. Estrutura Residencial para Idosos (ERPI)

A Estrutura Residencial, com acordo de cooperação celebrado com o Centro Distrital de Segurança Social de Viseu para 40 utentes constitui uma resposta social gerida pela IPSS – Associação de Solidariedade social do Alto Paiva, com sede em Vila Nova de Paiva e destinada a acolher pessoas idosas, de ambos os sexos, temporária ou permanentemente, para satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

São alocutários da Estrutura Residencial pessoas com idade igual ou superior a 65 anos ou com idade inferior em situação de maior risco, perda de independência e/ou autonomia, a considerar caso a caso.

A ERPI detém uma capacidade de 51 utentes. Ocupação integral.

Na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) prestam-se cuidados individualizados e adequados às necessidades de cada utente, promovendo a qualidade de vida dos utentes inseridos num ambiente estimulante e que contribua para o envelhecimento saudável e ativo.

A excelência pelo bem-estar físico, mental e social de cada um dos utentes leva a repensar as estratégias e o modo de intervir constantemente, pois a individualidade de cada um torna as suas necessidades únicas. O trabalho desenvolvido prima, sempre, pelo respeito e valorização da dignidade humana.

4.2. Os principais objetivos para o ano de 2026

4.2.1. Integração do utente e sua consolidação

Pretende-se continuar a ajustar e a melhorar o processo de integração do utente no seu novo contexto de vida.

Prima-se a atribuição de um técnico e um colaborador auxiliar de referência aquando da admissão, promovendo uma maior proximidade e acompanhamento. Por forma a facilitar o processo de integração, procura-se envolver as famílias, priorizando a companhia do utente pelos seus familiares ao longo de todo o processo.



4.2.2. Promover a aproximação das famílias

Uma vez ultrapassada a pandemia por covid -19, pretende-se agora, numa altura em que a vida vai retomando a sua normalidade, uma reaproximação das famílias, através da retoma das visitas presenciais, o que permitirá reforçar os laços familiares e contribuir para a manutenção do equilíbrio emocional de todos, com salvaguarda, sempre para o bem-estar e saúde dos utentes.

4.2.3. Incrementar a união e motivação

A existência de uma equipa coesa e motivada é o ponto fulcral no desenvolvimento de um trabalho de excelência. Procura-se assim estimular a sua coesão e motivação, mas, também, consolidar a proximidade e o acompanhamento, tendo-se em atenção as suas necessidades, através:

- Da realização de formação contínua, com recurso à nova plataforma de formação acessível a todos os colaboradores;
- Da valorização do trabalho desenvolvido por parte da equipa de colaboradores, através do reconhecimento;
- De reuniões periódicas e momentos de reflexão sobre o trabalho desenvolvido.

4.2.4. Promoção da prestação de cuidados, sua humanização e individualização

O processo de envelhecimento caracteriza-se pelo decréscimo de aptidões e perda progressiva de independência de forma crescente. Assoma a necessidade de dar prosseguimento a um acompanhamento mais refletido e particularizado, com respeito pela personalidade e o tempo de cada um dos utentes na execução das atividades da vida diária. Para prossecução destes objetivos, assume especial realce uma intervenção concertada e articulada entre as diferentes áreas: - A alimentação e nutrição, a saúde, a reabilitação motora e da animação sociocultural.

À área de fisioterapia que, consideramos de extrema importância, vai ser dedicado tempo em exclusividade, de segunda a sexta-feira, na parte da manhã, uma vez que agora, a ERPI, dispõe um espaço condigno para que o técnico aí possa dedicar-se à área de reabilitação.

4.2.5. O Caminho da sustentabilidade

Acreditar a resposta social é um objetivo de grande importância, cujo cumprimento depende de uma estratégia coerente e construtiva.



Procurar consolidar algumas medidas: -

- Desenvolver e/ou reforçar parcerias com comunidade;
- Fortalecer as parcerias com os Estabelecimentos de Ensino Superior, tendo em vista a integração de estagiários nas equipas disciplinares.

Após os desafios que nos foram colocados ao longo pandemia, entramos numa etapa de reaprendizagem das vivências e de retoma das rotinas e atividades.

Mantemos o foco no cumprimento das normas de segurança e no bem-estar e saúde dos nossos utentes e da equipa. Procura-se encarar com tranquilidade e esperança esta nova fase.

5. Centro de Dia

Apesar de autorizado, para poder prestar serviço a Utentes, não se encontra em funcionamento, por falta de interessados. A ser implementado, esta resposta social prestará um conjunto de serviços de apoio a pessoas com total ou parcial autonomia e que não disponham de proteção e de retaguarda sociofamiliar durante o período diurno.

Esta resposta social tem como objetivos proporcionar serviços adequados á satisfação das necessidades dos clientes, prestar apoio psicossocial, fomentar relações interpessoais a fim de minimizar o isolamento, assim como, retardar ou evitar o internamento.

O Centro funcionará todos os dias da semana.

A resposta social Centro de Dia prestará os seguintes serviços:

- Higiene Pessoal;
- Alimentação
- Tratamento de Roupas
- Acompanhamento ao exterior
- Transporte
- Serviço social
- Animação /recreação
- Serviço Médico
- Serviço de Enfermagem
- Serviço de Fisioterapia
- Serviço administrativo/secretaria
- Serviço Receção/atendimento



Ao caracterizarmos os clientes desta resposta, verifica-se que na sua maioria são do sexo feminino com idades acima dos 80 anos.

No que se refere ao conjunto dos serviços prestados, verifica-se que a alimentação é aquele que é comum á totalidade dos clientes, assim como o apoio social, Serviço Administrativo, Serviço de Receção e Atendimento, serviço de transporte, Serviço Médico e de Enfermagem. Os Serviços de Higiene Pessoal, Tratamento de Roupa, Fisioterapia e Animação estão disponíveis para todos os clientes da resposta, contudo não são solicitados pela sua totalidade.

Se pretendermos acrescentar os motivos que levam á integração nesta resposta, destacam-se a inexistência de apoio familiar durante o período diurno, a incapacidade para garantir a realização das atividades de vida diária, assim como, o isolamento social.

Para responder às necessidades e expectativas dos clientes, a Instituição proporciona-lhe de forma gratuita os serviços de Transporte, Animação, Fisioterapia, Serviço Médico e de Enfermagem, para além de outros, muito embora tal se reflita num aumento nos encargos da resposta social.

A resposta social Centro de Dia contará com uma equipa multidisciplinar, comum á resposta social ERPI para o cumprimento dos seus objetivos.

6. ANEXO I - Serviço de Apoio Domiciliário

7. Serviço Social

O Serviço Social assegura uma ajuda psicossocial ao cliente, tendo como objetivo o reajustamento do individuo a si próprio e á comunidade em que vai estar inserido.

Este serviço vai continuar a promover o trabalho com clientes, famílias e população procurando sempre garantir o acesso a serviços de qualidade, adequados á satisfação das necessidades e expectativas dos clientes.

8. ANEXO II

ANIMAÇÃO CULTURAL NA ERPI e UCCI
Ocupação de Tempos Livres

9. ANEXO III

FISIOTERAPIA



10. Alimentação e Nutrição

O serviço de Alimentação e Nutrição toma por objetivos principais a promoção da saúde e do bem-estar e a prevenção e tratamento de doenças, através do fornecimento de refeições nutricionalmente adequadas aos diferentes grupos populacionais da instituição. Pretende-se continuar a contribuir para a melhoria da qualidade da oferta alimentar, tendo como foco principal os princípios da alimentação saudável e as necessidades individuais dos utentes das diferentes respostas sociais. Para esse efeito, propõem-se quatro objetivos estratégicos:

10.1 Plano de ementas

A ementa constitui um instrumento de educação alimentar importante, pois reflete o padrão alimentar da instituição. A sua avaliação qualitativa permite perceber se as refeições fornecidas às diferentes respostas sociais cumprem os requisitos de uma alimentação saudável.

Pretende-se continuar a avaliar a composição das ementas, sugerindo melhorias ao setor da cozinha, responsável pela confeção das refeições, de modo a garantir uma oferta alimentar segura e adaptada às necessidades nutricionais dos utentes e aos seus gostos e preferências.

10.2 Estado nutricional dos utentes

As consequências de uma nutrição inadequada estão na base da diminuição da saúde em geral, nomeadamente das capacidades funcionais com perda de autonomia, das capacidades mentais e, conseqüentemente, do aumento da morbilidade. Torna-se fundamental conhecer o estado nutricional dos nossos utentes, de forma a intervir precocemente no ajuste da dieta.

Continuam-se a efetuar avaliações antropométricas semestrais nas várias faixas etárias e alargar as avaliações aos utentes de todas as valências.

10.3 Preparação, confeção e distribuição

A cozinha central confeciona diariamente mais de cem refeições destinadas aos utentes das diferentes Respostas Sociais.

Continua-se na senda da boa execução e pela continuidade do distinto trabalho desenvolvido no setor da cozinha, perspetivando sempre, pela melhoria contínua e otimização e formação dos recursos existentes, com vista à promoção da prática de uma alimentação saudável.



11. CUIDADOS MÉDICOS E DE ENFERMAGEM

É oferecido um acompanhamento personalizado e global a cada cliente a nível físico, psíquico, espiritual e social, de forma a manter e melhorar a saúde de cada um, tendo em atenção as suas capacidades, desenvolvendo as suas potencialidades, dando um leque de respostas adequado às reais necessidades de cada cliente, contribuindo desta forma para um envelhecimento ativo.

Os cuidados médicos e de enfermagem, são assegurados por uma equipa multidisciplinar, composta por Clínicos nas diversas áreas e uma equipa de enfermagem. Por razões imperiosas, a Instituição recorre ao Serviço Nacional de Saúde ou outros.

12. Anexos IV e V

VALÊNCIA DE CRECHE

Anexo IV - Plano Anual de Atividades 2025 - 2026

Anexo V - Projeto Educativo Tradições e Costumes 2025-2026

13. PROJETOS EM CURSO

13.1. Centro de Atividade e Capacitação Para a Inclusão (CACI)

Cientes de que a evolução e sustentabilidade da Instituição deverá assentar na inovação e qualificação, prevê-se o investimento para o ano 2026 em novos projetos, nomeadamente na requalificação de alguns espaços interiores e exteriores da Instituição.

Ao nível da segurança, pretende-se dar por concluída a implementação das medidas de autoproteção.

Assumem objetivos de interesse geral que estão acima dos interesses de quem as dirige ou nelas trabalha, a criação de novos postos de trabalho e acompanhamento e proteção de pessoas com deficiências e incapacidades com o principal objetivo de promover e disponibilizar condições que contribuam para uma vida com qualidade através do desempenho de atividades, sempre que possível na comunidade, com vista ao desenvolvimento das suas capacidades.

Na prossecução dos objetivos, e após nova submissão do projeto, sujeito que foi a pequenas alterações, em consequência da rede viária já projetada, está agora em fase terminal a obra de construção, o que se prevê a sua conclusão no início do ano, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), cujo aviso de abertura de concurso, publicado (investimento RE – C03-101), para nova geração equipamentos e respostas sociais - Centro de Atividade e Capacitação Para a Inclusão (CACI): -

- a. O edifício com a capacidade mínima de 30 utentes, ascenderá ao montante de €742.500 (setecentos e quarenta e dois mil e quinhentos euros), cujo financiamento foi aprovado;



ASSAP Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

b. As infraestruturas são financiadas de acordo com a seguinte estrutura e cronograma de financiamento:

Estrutura de Financiamento	2025	2026	Investimento total (s/iva)	
Contribuição PRR	€540.427,72	€187.973,45	€728.401,17	
Contribuição Privada	€10.268,13	€3.830,70	€14.098,83	
Total	€550.695,85	€191.804,15	€742.500,00	

c. Atenta a conjuntura económica atual, resultado da crescente inflação, prevê-se que estes valores venham a ter alterações.

13.2. CLDS 5G - Contrato Local de Desenvolvimento Social

É um programa que visa promover a inclusão social e combater a pobreza através de intervenções de proximidade.

Atua em eixos como empregabilidade, qualificação profissional, envelhecimento ativo e combate à pobreza infantil, através de parcerias com entidades locais e **com total financiamento** de fundos europeus.

Tem como objetivos: -

1. A promoção do emprego e qualificação: Ações para aumentar a empregabilidade e a qualificação profissional.
2. O combate à pobreza e exclusão através de medidas de apoio a famílias em situação de vulnerabilidade, com foco em crianças e jovens, e em territórios com situações críticas de pobreza infantil.
3. Envelhecimento ativo com iniciativas para promover a autonomia e o bem-estar da população idosa.
4. Capacitação comunitária com o fortalecimento das redes de suporte locais e incentivo à participação ativa da comunidade.

A ASSAP, enquanto entidade gestora, desenvolve o projeto em três Eixos:

- a. Eixo n.º 1 - abrange as vertentes de emprego, formação e qualificação;
- b. Eixo n.º 3 - abrange a promoção da autonomia, envelhecimento ativo e longevidade;
- c. E o eixo n.º 4 - abrange o desenvolvimento social, capacitação comunitária e intervenção em contexto de emergência Social de cenários de exceção.



14. Conservação e manutenção

Quadro demonstrativo – Previsão de despesas		
VALÊNCIAS	DENOMINAÇÃO	PREVISÃO DA DESPESA
ERPI	Substituição de janelas	€ 295.000,00
	Substituição de portadas	
	Colocar capoto	
	Pintura interior e exterior	
	Outros...	
CRECHE	Pintura interior e pavimentação	€ 65.000,00
	Arranjo do espaço exterior	
	Proteção da vedação	
	Outros...	
SAD	Reparação, manutenção e Pintura do parque automóvel e/ou substituição/aquisição de viatura(s)	€ 25.000,00
	Substituição de cestos e marmitas	€ 5.500,00
	Outros...	
UCCI	Pintura exterior - isolamento	€ 48.500,00
	Prolongar a canalização do oxigénio até ao quarto do R/C	
	Outros...	
Total		€ 439.000,00

15. ORÇAMENTO DE EXPLORAÇÃO PROVISIONAL PARA O EXERCÍCIO DE 2026

15.1. Nota Introdutória

No cumprimento das disposições compromissórias da Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva, a Direção, no âmbito das suas competências, elaborou a presente proposta de orçamento que será incluída no Plano de Atividades para o exercício 2026.

O Presente orçamento de exploração provisional foi elaborado com base nos valores reais executados de janeiro a setembro do corrente ano, extrapolando-se, através de métodos estatísticos e da experiência adquirida, os valores para os restantes meses de 2025, sendo ainda considerado o quadro económico do país em geral o do sector social em particular.

É nosso entendimento que o valor calculado reflete o plano proposto, cuja quantificação de valores, quando considerados materialmente relevantes são acompanhados de elementos explicativos, por forma a tornar mais compreensiva a interpretação do documento.



15.2. Respostas Sociais

As diferentes respostas sociais que constituem os serviços prestados pela ASSAP, têm diferente “peso” nas contas, quer porque consomem diferentes recursos, quer porque através delas se obtêm diferentes proveitos.

Quadro de clientes por resposta social

	ERPI	CENTRO DE DIA	SAD	UCCI
ACORDO	40	A implementar	36	24
CAPACIDADE	51	A implementar	45	25
FREQUÊNCIA DE CLIENTES 2025	51	A implementar	35	25

O orçamento prevê que o número de utentes se mantenha em 2026 de acordo com os últimos valores disponíveis à data da sua realização, ou seja, setembro de 2025

15.3. Gastos

Os gastos orçamentados pelo conjunto das respostas sociais desenvolvidas, ascendem a € **2.307.134,08** (dois milhões, trezentos e sete mil, cento e trinta e quatro euros e oito cêntimos), encontram-se distribuídos da seguinte forma:

RUBRICA 2023	ERPI	CENTRO DE DIA	SAD	UCCI	CRECHE	TOTAL
61 - Custos das Mercadorias vendidas e consumidas	110.693,76	A implementar	18.898,94	113.393,61	26.998,48	269.984,79
62- Fornecimentos e Serviços Externos	128.723,83	A implementar	21.977,24	131.863,43	31.396,05	313.960,55
63 - Gastos com o Pessoal	642.793,79	A implementar	109.745,28	658.471,68	156.778,97	1.567.789,72
64 - Gastos de Depreciação/Amortização	41.914,89	A implementar	5.961,08	35.766,48	8.515,83	92.158,28
68 - Outros Gastos e Perdas	956,08	A implementar	163,23	979,40	233,19	2.331,90
69 - Gastos e Perdas de financiamento	24.972,62	A implementar	4.263,62	25.581,71	6.090,89	60.908,84
TOTAL	950.054,97	-----	161.009,39	966.056,31	230.013,41	2.307.134,08

61 – Custos das Mercadorias vendidas e consumidas

Os valores inscritos nesta rubrica atingem o montante de € **219.646,17** e representam cerca de **11,70 %** do total dos gastos estimados. Resultam da compra de géneros alimentares, material clínico, fraldas e outros bens essenciais ao funcionamento das respostas sociais.



ASSAP Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

62 - Fornecimentos e Serviços Externos

As despesas incluídas nesta rubrica dizem respeito a necessidades decorrentes do funcionamento da Instituição, e deverão evoluir de forma controlada. Para o ano de 2026 estima-se um total de gastos de estrutura no montante de € **255.389,06**, gastos esses que representam **13,61%** dos gastos estimados.

63 - Gastos com o Pessoal

Foram estimados para o ano 2026 cerca de € **1.567.789,72** para gastos com pessoal, com uma representatividade de **67,95 %** na estrutura dos gastos. O Quadro de pessoal da Instituição conta com 84 funcionários.

64 - Gastos de Depreciação e Amortização

O montante previsto nesta rubrica é de € **92.158,28**, e representa cerca de **3,99 %** dos gastos totais.

68 - Outros Gastos e Perdas

O orçamento de 2026 contempla nesta rubrica o valor de € **2.331,90**, representando **0,10 %** dos gastos totais.

69 - Gastos e Perdas de financiamento

O valor inscrito nesta rubrica é de € **60.908,84**, respeitantes a despesas com o TPA e comissões bancárias.

15.4. Proveitos

Os proveitos inscritos no presente orçamento estão distribuídos de acordo com as rubricas constantes no plano de contas em vigor para as Instituições Particulares de Solidariedade Social. O método previsional adotado consistiu na avaliação feita pelas respostas sociais, com base na análise dos resultados de anos anteriores.

O total de rendimentos orçamentados para o ano de 2026 é de € **2.389.066,26** (*dois milhões, trezentos e oitenta e nove mil, sessenta e seis euros e vinte e seis cêntimos*), divididos pelas seguintes rúbricas:

RUBRICA 2022	ERPI	CENTRO DE DIA	SAD	UCCI	CRECHE	TOTAL
72 - Prestação de Serviços	242.452,42	A implementar	41.394,32	248.365,89	59.134,73	591.347,36
75 - Subsídios à Exploração	736.168,30	A implementar	125.687,27	754.123,62	179.553,24	1.795.532,43
78 - Outros rendimentos e ganhos	896,67	A implementar	153,09	918,54	218,17	2.186,47



ASSAP Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

79 - Juros, dividendos e outros rendimentos similares	-----	A implementar	-----	-----	-----	S/valores Em setembro
TOTAL	979.517,39	----	167.234,68	1.003.408,05	238.906,14	2.389.066,26

72 - Prestação de Serviços

O montante desta rubrica é de € **591.347,36** são referentes aos serviços prestados aos utentes/clientes, nas várias valências desta Associação e representam cerca de **24,75 %** do total dos rendimentos estimados para 2026.

75 - Subsídios à Exploração

O montante desta rubrica é de € **1.795.532,43** cuja proveniência é dividida entre o Centro Distrital da Segurança Social e a ARS (Administração Regional de Saúde), representam cerca de **75,16 %** do total de rendimentos estimados para 2026.

78 - Outros rendimentos e ganhos

Nesta rubrica estão espelhadas as rendas, proveitos e reembolsos, donativos e possíveis correções relativas a anos anteriores. Estão previstas € **2.186,47** com uma representatividade de **0,09 %** do total dos proveitos.

Comparação de Custos/Proveitos por Resposta Social 2024 e 2025

RUBRICA	ERPI	CENTRO DIA	SAD	UCCI	CRECHE	TOTAL
CUSTO ESTIMADO 2025	764.465,83	A Implementar	130.518,56	783.111,74	186.454,91	1.864.551,04
CUSTO ESTIMADO 2026	950.054,97	A Implementar	161.009,39	966.056,31	230.013,41	2.307.134,08
Diferença	185.589,14	-----	30.490,83	182.944,57	43.558,50	442.583,04
PROVEITO ESTIMADO 2025	836.034,64	A Implementar	190.008,97	684.028,38	190.007,88	1.900.079,87
PROVEITO ESTIMADO 2026	979.517,39	A Implementar	167.234,68	1.003.408,05	238.906,14	2.389.066,26
Diferença	143.482,66	-----	-22.774,29	319.379,67	48.898,26	488.986,39
Resultado Operacional Estimado 2025	71.568,81	-----	59.490,41	-99.083,36	3.552,97	35.528,83
Resultado Operacional Estimado 2026	29.462,42	-----	6.225,29	37.351,71	8.892,76	81.932,18



16. QUALIDADE

A direções técnicas das valências, acham pertinente implementar um sistema de gestão da qualidade, num conjunto apreciável de áreas da instituição, durante o ano de 2026. Pretende-se incrementar o ritmo da implementação, tendo-se sempre em vista a certificação da qualidade.

Com base nas funções afetas à área, traçam-se quatro objetivos principais:

16.1. Implementação da qualidade nos serviços partilhados

As prioridades atribuídas a cada área institucional, inicia-se com a implementação do sistema de gestão da qualidade nos serviços partilhados, com os processos de transportes, manutenção, lavandaria, cozinha, plano individual de cuidados dos utentes entre outros.

16.2. Implementar a qualidade nas respostas sociais

Implementação da NP EN ISO 9001:2015

16.3. Desenvolver a cultura de melhoria contínua

Pretende-se criar as condições necessárias para que os colaboradores interiorizem e apliquem os conceitos e princípios da qualidade e, conseqüentemente, se envolvam plenamente no trabalho de construção e de implementação do sistema. Para o efeito, importa transmitir conhecimento, melhorar competências e apostar na formação interna.

É importante aumentar o conhecimento sobre as funções, as tarefas e as responsabilidades e sobre as necessidades reais e espectáveis dos clientes e da instituição, para que se atingiam os objetivos da qualidade e se obtenha a melhoria contínua do desempenho organizacional.

16.4. Avaliação de Desempenho

Implementar um Sistema de Avaliação de Desempenho, com o seu início a 01 de janeiro de 2026, para permitir uma justeza na avaliação e contribua para motivar os colaboradores a desempenhar as suas funções com mais qualidade.

16.5. Recursos Humanos e Formação Interna

A gestão dos recursos humanos desempenha um papel fundamental nas instituições e deve acompanhar as múltiplas transformações que se apresentam nos seus diversos domínios de intervenção. Neste sentido, para o ano de 2026, pretende-se implementar estratégias de adaptação às mudanças estruturais que os últimos dois anos impuseram, mantendo o foco no potencial humano, porque investir nas pessoas é investir na qualidade dos serviços e na sua



ASSAP Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



sustentabilidade.

Pessoas motivadas, reconhecidas e valorizadas são a base de uma organização sólida e coesa capaz de superar constrangimentos internos e externos.

Tendo por base o referido, os principais eixos de trabalho para 2026 assenta em cinco áreas estratégicas.

16.5.1. Alargar a modalidade de formação

A formação à distância através da plataforma moodle valoriza a integração de novos colaboradores, o que permite um acolhimento personalizado e atempado que promove o sentimento de pertença à instituição. A formação continua também beneficia desta modalidade, pois permite uma atualização periódica de conhecimentos e formas de atuação adequadas e uniformes nas diferentes respostas sociais. Esta modernização tecnológica garante uma maior sustentabilidade tendo em conta que consegue abranger um maior número de colaboradores, sem afetar os tempos de trabalho garantindo a aquisição de competências de forma igualitária.

A alteração dos métodos tradicionais de ensino-aprendizagem não coloca em perigo a aquisição do saber-fazer, estando também, previstas ações presenciais e as ações de formação interna estão direcionadas para a área de segurança e saúde no trabalho, legislação laboral e institucional, técnicas de comunicação e motivação e de desempenho.

16.5.2. Promover campanhas de informação e sensibilização

Para aumentar a proximidade com os colaboradores, será seguida uma campanha de comunicação e sensibilização com diferentes temáticas, transmitindo e partilhando informações relevantes e estratégicas de modo a criar um ambiente cooperativo. Manter os colaboradores alinhados com os objetivos, causas e missão da instituição é o desafio a alcançar.

16.5.3. Desenvolver a cultura organizacional

A confiança e a transparência nos procedimentos são fundamentais para envolver e fidelizar os colaboradores na cultura e nos valores organizacionais. Envolver todas as respostas sociais em atividades que promovam a partilha e a troca de experiências, independentemente da função



ASSAP Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

desempenhada, tem como objetivo aproximar os colaboradores e aprimorar as relações interpessoais. A implementação destas atividades permite um trabalho colaborativo em que existe espaço para partilhar erros, boas práticas, desafios e problemas enfrentados.

Ao desenvolver a cultura organizacional ajuda todos a se sentirem como parte integrante da equipa e a criar um sentimento de pertença à instituição. Para além deste aspeto, de âmbito profissional e para fortalecer a relação entre todos, o encontro intercultural é retomado como atividade de lazer em que todos os colaboradores participam trazendo, por exemplo, um prato típico do país de origem, jogos tradicionais, música ou outras propostas sugeridas pelos colaboradores.

16.5.4. Implementar práticas de benefícios indiretos

Para complementar a estratégia de valorização dos recursos humanos, implementação de mecanismos de recompensa coletivos e individuais mediante o desempenho, constitui-se como a maior aposta de concretização em 2023. Sendo o concelho de Vila Nova de Paiva vocacionado maioritariamente para a emigração e deslocação para as grandes cidades, o setor social não se apresenta como área preferencial de empregabilidade, o que se revela um constrangimento na manutenção do nível de emprego.

É necessário a criação de condições mais competitivas para fidelizar os trabalhadores. Os benefícios indiretos ou não monetários são uma estratégia motivacional que traz vantagens tanto para os colaboradores como para a instituição, reforçando laços com a comunidade em geral, pelo que é necessário estabelecer parcerias, e para abranger diferentes áreas que vão desde a saúde e bem-estar, para benefício dos colaboradores.

16.5.5. Gerir o capital humano

O recurso às medidas de apoio e incentivo à contratação mantem-se como uma ferramenta de suporte, para a integração de novos colaboradores e sustentabilidade dos postos de trabalho.

A mobilidade interna também se apresenta como uma forma para promover a (re)adaptação profissional, pois permite adequar os perfis e competências individuais à diversidade das áreas de intervenção da instituição, garantindo a satisfação pessoal e o aumento do desempenho e da produtividade.



17. INOVAÇÃO E EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

Os custos com a energia correspondem a 10% do total dos custos da instituição para com os seus fornecedores. Não é um valor que se possa anular, por ser da maior necessidade, para o conforto dos nossos utentes e para a manutenção da operação.

Como é sabido a variação do preço da energia depende de mercados internacionais e da carga fiscal, que é muito superior a 50% na composição do preço, o que coloca estes produtos e serviços com preços muito acima do razoável.

É uma missão mitigar e contrariar esta subida de custos, implementando sistemas e práticas que melhorem a eficiência energética dos edifícios e sensibilizar todos os colaboradores para melhores práticas, conseguindo assim minimizar o consumo energético. Desta forma os objetivos para a próxima década são:

- a. Maior eficiência energética, integrando sistemas inovadores de gestão de energia, como por exemplo os sensores de presença para comando das luminárias, possuir dispositivos de programação de gestão integrada da climatização dos edifícios, possuir uma gestão do consumo de água e reaproveitamento da mesma para rega dos espaços verdes e lavagem de pátios, para além, de serem produtores de energia térmica e elétrica;
- b. Os materiais de requalificação e construção dos edifícios minimizarem as trocas térmicas e conseguirem dar um maior conforto térmico e, ainda, conseguir-se aumentar o nível de certificação energética, como é o exemplo a aplicação de caixilharia e vidros com corte térmico, assim como o revestimento das paredes com materiais isolantes para esse efeito, entre outros;
- c. Continuar a instalar equipamentos que se adequem ao uso e que tenham um menor consumo de energia, como é o exemplo das lâmpadas de LED e a instalação de equipamentos de maior classe energética possível. As pessoas são o fator essencial para o sucesso de qualquer ação. Por esse motivo desencadear campanhas de sensibilização de poupança de energia junto dos colaboradores, por forma a utilizarem os espaços e equipamentos com a máxima eficiência, o melhor conforto e o mínimo de custo.



18. DEMONSTARÇÃO DE RESULTADOS

Moeda: Valores em Euros)		
DEMONSTRAÇÃO PREVISIONAL DE RESULTADOS POR NATUREZAS PARA 2026		
<i>RENDIMENTOS E GASTOS</i>	<i>NOTAS</i>	<i>PERÍODO</i>
Vendas e Serviços Prestados		591.347,36 €
Subsídios, doações e legados à exploração		1.795.532,43 €
Variação nos inventários da produção		
Trabalhos para a própria entidade		
Custos das merc. vendidas e materias consumidas		-269.984,79 €
Fornecimentos e serviços externos		-313.960,55 €
Gastos com o pessoal		-1.567.789,72 €
Ajustamentos de inventários (perdas/reversões)		- €
Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)		- €
Provisões (aumentos/reduções)		- €
Provisões específicas (aumentos/reduções)		- €
Outras imparidades (perdas/reversões)		- €
Aumentos/reduções de Justo valor		- €
Outros rendimentos e ganhos		2.186,47 €
Outros gastos e perdas		-2.331,90 €
		- €
<i>Resultado antes de deprec, gastos de fin. e impostos</i>		234.999,30 €
		- €
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		92.158,28 €
		- €
<i>Res. Operac. (antes de gastos de financ. e impostos)</i>		142.841,02 €
		- €
Juros e rendimentos similares obtidos		€
Juros e gastos similares suportados		60.908,84 €
		- €
<i>Resultado antes de impostos</i>		81.932,18 €
Imposto sobre o rendimento do período		
<i>Resultado líquido do período</i>		81.932,18 €



19. Balanço

Moeda:(Valores em Euros)		
BALANÇO PREVISIONAL PARA O ANO DE 2026		
	NOTAS	2026
ATIVO		
Ativo não corrente		
Ativos fixos tangíveis (conta 43)		2.027.306,85 €
Bens do patrim. hist., artíst. e cult.		
Propriedade de investimento		
Ativos intangíveis		
Investimentos financeiros		
Fund./Benem./Patroc./etc..		
		2.027.306,85 €
Ativo corrente		
Inventários		
clientes (conta 21)		126.268,52 €
adiantamentos a fornecedores		
estado e outros entes públicos		
Fund./Benem./Patroc./etc..		
outras contas a receber (conta 27)		
Diferimentos		
outros ativos financeiros		
caixa e depósitos bancários (conta 11/12)		105.013,70 €
		231.282,22 €
Total do Ativo		2.258.589,07 €
Fundos Patrimoniais e Passivo		
Fundos patrimoniais		283.063,23 €
Fundos		
excedentes técnicos		
Reservas		287.768,95 €
resultados transitados		1.034.210,53 €
excedentes de revalorização		
outras variações nos fundos patrimoniais		196.126,25 €
resultado líquido do exercício		81.932,18 €
Total do Fundo de Capital		1.883.101,14 €



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

PASSIVO		
Passivo não Corrente		
Provisões		
provisões específicas		
financiamentos obtidos		199.281,92 €
outras contas a pagar		
Passivo corrente		
Fornecedores		83.564,27 €
adiantamento a clientes		
estado e outros entes públicos		27.874,19€
Fund./Benem./Patroc./etc..		
financiamentos obtidos		
Diferimentos		
outras contas a pagar		64.767,55 €
outros passivos financeiros		
Total do Passivo		375.487,93 €
Total dos Fundos Patrimoniais e Passivo		2.258.589,07 €

20. AÇÕES CONTÍNUAS DO ANO ANTERIOR

Considera-se pertinente dar continuidade a determinadas ações/atividades planificadas no ano anterior, umas porque consideramos ser de cariz necessário à sua continuidade, outras porque não foi possível a sua concretização ao longo do ano, mas as quais servem de orientação e organização.

Descrição das Ações	Simulacros de Incêndio;
	Programa de Vacinação;
	Contrato emprego – inserção + (CEI+) IIEFP;
	Colaboração com ASSOL em estágios de inserção
	Higiene, Segurança e Medicina no trabalho;
	Formação contínua



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

21.CONCLUSÃO

Ao longo deste plano de ação e de atividades foram apresentados os objetivos fulcrais que nos propomos atingir para o próximo ano 2026 e que damos a conhecer aos colaboradores e utentes.

Com esses objetivos pretendemos melhorar os serviços e funcionamento da ERPI, do SAD,

da Creche, UCCI da Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva (ASSAP), proporcionando uma melhor qualidade de vida aos nossos utentes, os quais são a nossa prioridade primeira.

O Plano poderá vir a sofrer alterações porque nem sempre se afigura fácil a realização de determinadas ações planificadas, mas, apesar dos obstáculos que por vezes se apresentam a Instituição reúne esforços para colmatar as necessidades existentes e desenvolver ao máximo as suas atividades.

Em suma, perspectiva-se que este plano seja uma mais-valia para a Instituição com o intuito de atenuar algumas das lacunas existentes.

Vila Nova de Paiva (ASSAP), 27 de novembro de 2025

A Direção,

(Arnaldo do Amaral Rodrigues, Presidente)

(Narciso da Costa Félix, Tesoureiro)



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



Anexo I



. Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das necessidades básicas e/ou as atividades de vida diária.

OBJETIVOS GERAIS: Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos ou famílias. Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização, através da prevenção de situações de dependência e promoção da autonomia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Assegurar aos indivíduos e famílias a satisfação das necessidades básicas. Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos indivíduos e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar. Colaborar na prestação de cuidados de saúde.

SERVIÇOS PROPORCIONADOS: Confeção, transporte e/ou distribuição de refeições. Prestação de cuidados de higiene e conforto. Arrumação e pequenas limpezas no domicílio. Tratamento de roupas. Atividades de animação sociocultural e de socialização. A orientação ou acompanhamento de pequenas modificações no domicílio que permitam mais segurança e conforto do utente. Disponibilização de informação sobre outros serviços da comunidade adequados à satisfação de outras necessidades. Aquisição de géneros alimentícios e outros artigos de 1ª necessidade, nomeadamente medicamentos.

. Serviço Social

O Serviço Social assegura uma ajuda psicossocial ao cliente, tendo como objetivo o reajustamento do indivíduo a si próprio e á comunidade em que vai estar inserido.



ASSAP Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



Este serviço vai continuar a promover o trabalho com clientes, famílias e população procurando sempre garantir o acesso a serviços de qualidade, adequados á satisfação das necessidades e expectativas dos clientes.





ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

Anexo II



ANIMAÇÃO CULTURAL NA UCCI e ERPI
Ocupação de Tempos Livres

A intervenção da Animação Sociocultural na vida dos idosos, constitui um instrumento indispensável para o estímulo e bem-estar das suas capacidades (mental, física e afetiva), proporcionando-lhes uma vida ativa, o desenvolvimento social, e o retardamento do processo de dependência, na medida em que o envelhecimento, é influenciado pelo modo de vida.

Dando continuidade ao trabalho desenvolvido e procurando sempre a satisfação das necessidades dos nossos Clientes, propomo-nos concretizar um conjunto de atividades para o público-alvo, tendo em conta as suas limitações, em que, este, voluntariamente, além de beneficiário, fosse também organizador e protagonista das mesmas, fazendo da Animação Sociocultural, um objetivo diário para melhoria da sua qualidade de vida e da vida da própria Instituição. Neste sentido, dividimos os idosos em três grupos (autónomos, semiautónomos e grandes dependentes) e a animação em seis partes:

1. **Atividade Física e Motora:** (Consiste em exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de forma a manter ou melhorar os índices de independência do idoso);

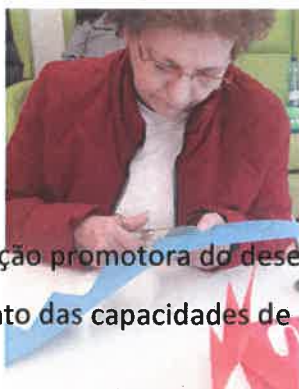




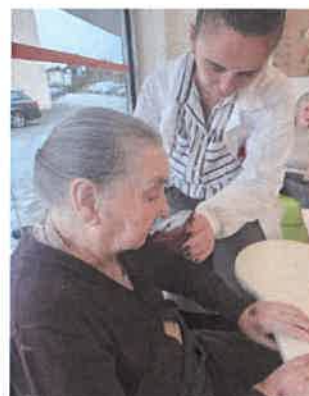
2. Estimulação Cognitiva, Mental e motricidade fina (São as atividades intelectuais e sensoriais que visam manter o cérebro e o sistema nervoso do idoso ativo, aumentar a concentração e a destreza manual para benefício das suas atividades diárias);



3. Expressão Plástica (São as atividades manuais e de expressão artística);



4. Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social (Pressupõem o aumento das capacidades de relacionamento);





5. Atividades lúdicas (É a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos);



6. Animação comunitária (as atividades comunitárias compõem-se de todas as ações que criem e dinamizem as relações interpessoais e sociais dos mais velhos com a comunidade).



Cronograma de Atividades Animação

Atividades	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
1. Física/motora	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2. Cognitiva/mental	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3. Expressão plástica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4. Expressão/comunicação	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5. Desenv. Pessoal e Social	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6. Lúdica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7. Comunitária					x	x	x	x	x			



7. Comemoração de Datas Festivas

Data	Atividade	Objetivos
Ao longo do ano	Comemoração Aniversários dos utentes	Preservar a identidade dos idosos; - Fomentar o reviver de vivências.
Ao longo do ano	Comemoração Estações do ano	Orientar os utentes no tempo; - Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual.
1 de janeiro	Ano Novo	- Promover o convívio;
6 de janeiro	Dia de Reis	- Promover o convívio e a interação;
11 de janeiro	Dia internacional do Obrigado	- Promover o convívio;
29 de janeiro	Dia do Puzzle	- Estimulação cognitiva, concentração e motricidade.
1 de fevereiro	Dia Mundial da Leitura em voz alta	- Promover momentos de alegria e convívio.
4 de fevereiro	Dia mundial da luta contra o cancro	- Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com a prevenção;
5 de fevereiro	Dia da nutella	- Realizar receitas com os utentes;
10 de fevereiro	Dia das leguminosas	- Consciencializar os utentes para a importância da ingestão dos mesmos;
13 de fevereiro	Dia Mundial da Rádio	-Contrariar o desenraizamento social dos idosos; - Incrementar a participação
14 de fevereiro	Dia de São Valentim Quaresma	-Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências;
17 de fevereiro	Carnaval	Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

1 de março	Dia Mundial da Oração	-Usufruir de momentos de oração e reflexão, promovendo a saúde e o bem estar.
8 de março	Dia Internacional da Mulher	- Fomentar o espírito crítico dos utentes; - Promover a interação e a coesão grupal.
19 de março	Dia do Pai	- Promover a aproximação com a família; - Valorizar o papel do utente na família; promover o bem estar;
21 de março	Dia da Árvore	- Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente; - Promover a participação dos idosos.
25 de março	Aniversário da ASSAP	- Relembrar hábitos e costumes;
27 de março	Dia Mundial do Teatro	- Despertar emoções; estimular funções cognitivas;
29 de março	Domingo de Ramos	- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio social em que os idosos estão inseridos.
1 de abril	Dia das Mentiras	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências
5 de abril	Páscoa	- Relembrar hábitos e costumes; - Realizar atividades de lazer; - Promover o convívio e o bem-estar.
6 de abril	Dia Mundial da Atividade Física	Promover hábitos de vida saudável; - Promover o convívio e o bem-estar; - Promover o envelhecimento ativo.
18 de abril	Dia Internacional dos Monumentos e Sítios Sexta-feira Santa	Permitir novas descobertas; - Favorecer o conhecimento de novos espaços. - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio social em que os idosos estão inseridos
23 de abril	Dia Mundial do Livro	- Desenvolver o gosto pela leitura; - Estimular as capacidades dos utentes.



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



25 de abril	Dia da Liberdade	- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio social em que os idosos estão inseridos.
1 de maio	Dia do Trabalhador	Lembrar a profissão de cada um; - Orientar o utente no tempo.
5 de maio	Dia da Mãe	- Promover a aproximação com a família; - Valorizar o papel do utente na família.
13 de maio	Aparição da nossa Sra. De Fátima	-Usufruir de momentos de oração e reflexão, promovendo a saúde e o bem-estar.
15 de maio	Dia Internacional da Família	- Promover a aproximação com a família; - Valorizar o papel do utente na família.
18 de maio	Dia Internacional dos Museus	- Favorecer o conhecimento de novos espaços.
4 de junho	Corpo de Deus	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências; usufruir de momentos de oração e reflexão, promovendo a saúde e o bem-estar
5 de junho	Dia do Ambiente	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; - Realizar atividades lúdicas; - Incrementar a participação ativa dos idosos.
10 de Junho	Dia de Portugal	- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências;
13 de junho	S. António	Relembrar hábitos e costumes; - Contrariar o desenraizamento social dos idosos; - Realizar atividades criativas e recreativas; - Incrementar a participação ativa dos idosos;
24 de junho	S. João	- Relembrar hábitos e costumes; - Contrariar o desenraizamento social dos idosos; - Realizar atividades criativas e recreativas; - Incrementar a participação ativa dos idosos;



ASSAP Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



29 de junho	S. Pedro	<ul style="list-style-type: none">- Relembrar hábitos e costumes;- Contrariar o desenraizamento social dos idosos;- Realizar atividades criativas e recreativas;- Incrementar a participação ativa dos idosos;
26 de julho	Dia Mundial dos Avós	<p>Promover a aproximação familiar;</p> <ul style="list-style-type: none">- Valorizar o papel dos avós nas famílias.
15 agosto	Assunção da Nossa Senhora	<ul style="list-style-type: none">- Usufruir de momentos de oração e reflexão, promovendo a saúde e o bem-estar.
29 de setembro	Dia Mundial do Coração	<p>Desenvolver o gosto por hábitos saudáveis;</p> <ul style="list-style-type: none">- Estimular a participação dos utentes.
1 de outubro	-Dia Internacional do Idoso	<ul style="list-style-type: none">- Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos;- Contribuir para o enraizamento sociocultural;- Favorecer a interação grupal
4 de outubro	Dia do sorriso	<ul style="list-style-type: none">- Criar momentos de diversão; relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio social em que os idosos estão inseridos
5 de outubro	Dia da Implantação da República	<p>Criar um momento de convívio e diversão.</p>
30 de outubro	Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama	<ul style="list-style-type: none">- Apelar à mudança de comportamentos perante a doença;- Informar sobre o tratamento, o rastreio, o diagnóstico e a prevenção do cancro da mama;- Sensibilizar a comunidade.
31 de outubro	Dia das Bruxas	<p>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos</p>
1 de novembro	Dia de todos os Santos	<ul style="list-style-type: none">- Relembrar hábitos e costumes;- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio



		social em que os idosos estão inseridos.
11 de novembro	Dia de S. Martinho	- Criar um momento de convívio e diversão; - Orientar o utente no tempo
1 de dezembro	Restauração da Independência	- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências;
8 de dezembro	Dia da Imaculada Conceição	- Usufruir de momentos de oração e reflexão, promovendo a saúde e o bem estar
24 de dezembro	Ceia de Natal	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos
25 de dezembro	Natal	- Relembrar hábitos, costumes,.
31	Véspera de Ano Novo	- Orientar os utentes no tempo; - Promover um momento de convívio, reflexão e partilha

Previsão Orçamental - 2026

PAPELARIA	Cola, Papel, Cartolina, Marcadores, Lápis de cor e cera; Papel Vegetal; Papel Crepe; Tesouras;	200,00€
-----------	--	---------

Calendarização	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos
Janeiro	Comemoração do Dia dos Reis (6 de janeiro)	- Reviver e recordar tradições populares; - Participar em atividades de culinária;	- Confeção do Bolo Rei; - Cânticos das janeiras;	- Animadora Sociocultural; - Cozinha;
	Dia Internacional do Obrigado (11 de janeiro)	- Incentivar a reflexão sobre o valor das pequenas coisas; - Fomentar um ambiente positivo e acolhedor, promovendo o bem-estar mental e emocional;	- Elaboração de um vídeo com mensagens de gratidão dos utentes; - Criação de um mural coletivo de gratidão;	- Animadora Sociocultural;
	Dia Mundial do Riso (18 de janeiro)	- Promover o riso entre utentes;	- Sessão fotográfica alusiva ao tema; - Bingo do riso;	- Animadora Sociocultural;



		- Expressar emoções e sentimentos;		
	Dia da Saudade (31 de janeiro)	- Estimular as capacidades emocionais dos utentes; - Fomentar a partilha de experiências;	- Escrever ou declamar uma mensagem especial a alguém; - Criação da caixa das recordações;	- Animadora Sociocultural;
Fevereiro	Dia Mundial da Nutella (5 de fevereiro)	- Estimular a criatividade e a expressão artística; - Reforçar o sentimento de prazer e satisfação; - Promover momentos de convívio e bem-estar;	- Preparação de panquecas decoradas com nutella; - Jogo de memória alusivo ao tema;	- Animadora Sociocultural; - Cozinha;
	Dia dos Afetos/ dos Namorados (14 de fevereiro)	- Fomentar a partilha de saberes e experiências; - Reconhecer a importância dos afetos;	- Lanche com bolachas em forma de coração; - Realização de uma tertúlia com os utentes para falar do amor e da amizade;	- Animadora Sociocultural; - Cozinha;
	Carnaval (17 de fevereiro)	- Promover momentos de interação, lazer e bem-estar; - Valorizar tradições culturais e populares; - Reforçar a autoestima e o sentimento de pertença;	- Elaboração de trajes de Carnaval para Baile de Carnaval; - Realização de um baile carnavalesco, com apresentação de alguns mascarados;	- Animadora Sociocultural;
Março	Dia Internacional da Mulher (8 de março)	- Elevar a autoestima das nossas utentes; - Sensibilizar e incentivar para a importância da mulher na sociedade;	- Elaboração de uma lembrança para todas as utentes e colaboradoras do sexo feminino; - Dia de beleza para as utentes do sexo feminino;	- Animadora Sociocultural;
	Dia do Pai, Dia de S. José (19 de março)	- Valorizar o papel do utente enquanto Pai; - Proporcionar momentos de interação com familiares;	- Elaboração de uma lembrança para todos os utentes do sexo masculino; - Lanche com filhos/pais;	- Animadora Sociocultural; - Cozinha;



ASSAP

Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

	Dia Internacional da Felicidade (20 de março)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o bem-estar emocional e momentos de alegria; - Possibilitar a partilha de histórias passadas/recentes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo de expressão facial e emoções felizes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural;
	Dia Mundial da Árvore (21 de março)	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para a preservação do meio ambiente; - Fomentar o gosto pela natureza; - Estimular a motricidade; 	<ul style="list-style-type: none"> - Plantação de uma árvore; - Construção de pequenas árvores com materiais reciclados; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural;
	Comemoração do aniversário da ASSAP (25 de março)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover experiências de convívio, lazer e cultura, envolvendo utentes, familiares e toda a equipa técnica; - Propiciar aos utentes momentos de cariz religioso; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar eucaristia e uma tarde recreativa promovendo o convívio entre os utentes, funcionárias, familiares e toda a equipa técnica; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Equipa Técnica;
Abril	Dia Mundial da Saúde (7 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar os utentes a adotar estilos de vida saudáveis; - Rastreo de medição de parâmetros vitais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ação estruturada de promoção de saúde; 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermeira(s);
	Páscoa (12 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar aos utentes momentos de cariz religioso; - Manter/promover hábitos/costumes religiosos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração da Instituição alusiva à época pascal; - Confeção do foliar; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Cozinha;
	Dia da Liberdade (25 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar momentos marcantes da História de Portugal; - Incentivar a partilha e o convívio entre os utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Visualização de um filme acerca do Dia da Liberdade; - Elaboração de cravos alusivos ao dia com palavras representativas da data; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural;
Maio	Dia da Mãe (3 de maio)	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o papel do utente enquanto Mãe; - Proporcionar momentos de interação com familiares; 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de uma lembrança para todas as utentes do sexo feminino; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural;



ASSAP

Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



			- Elaboração de uma moldura gigante/sessão fotográfica;	
	Aparição de Nossa Senhora de Fátima (13 de maio)	- Proporcionar aos utentes momentos de cariz religioso; - Manter/promover hábitos/costumes religiosos;	- Celebrações do 13 de maio;	- Animadora Sociocultural;
	Dia Internacional da Família (15 de maio)	- Valorizar e assinalar o dia da família; - Proporcionar o convívio entre as famílias e os utentes;	- Recolha de fotos da família dos utentes; - Lanche convívio entre as famílias e os utentes;	- Animadora Sociocultural; - Cozinha;
	Dia Internacional dos Museus (20 de maio)	- Promover o contacto com a cultura e a arte; - Conhecer novos espaços culturais; - Valorizar tradições e património;	- Permitir aos utentes, a escolha de um museu para poderem visitar; - Exposição de trabalhos realizados pelos utentes "A Minha Galeria de Arte";	- Animadora Sociocultural;
Junho	Dia da Criança (1 de junho)	- Promover o convívio intergeracional; - Valorizar a importância da infância e das memórias felizes;	- Tarde lúdica com dinâmicas intergeracionais, relembrando a infância; - Lanche partilhado;	- Animadora Sociocultural;
	Dia Mundial do Meio Ambiente (5 de junho)	- Sensibilizar os utentes para as questões do meio ambiente; - Promover a socialização;	- Passeio e piquenique na área envolvente; - Atelier de criação com materiais recicláveis;	- Animadora Sociocultural;
	Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas (10 de junho)	- Promover o sentimento de identidade e orgulho nacional; - Estimular a memória cultural e histórica; - Incentivar ao conhecimento e respeito pela cultura nacional;	- Oficina de criação de postais turísticos de Portugal; - Concurso lúdico de perguntas e curiosidades acerca do país;	- Animadora Sociocultural;
	Dia Internacional do Piquenique (19 de junho)	- Promover o convívio; - Proporcionar momentos de alegria e de lazer;	- Realização de um piquenique, num parque de lazer, selecionado pelos idosos;	- Animadora Sociocultural;



ASSAP

Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



		-Valorizar o lazer e o tempo livre como parte essencial da qualidade de vida;		
	Dia de S. João (24 de junho)	- Proporcionar momentos de lazer e convívio entre os utentes; - Recordar tradições/costumes antigos;	- Decoração da Instituição alusiva aos Santos Populares; - Arraial de S. João;	- Animadora Sociocultural; - Cozinha;
Julho	Dia Mundial do Chocolate (7 de julho)	- Fomentar o espírito de pertença a um grupo; - Participar em atividades de culinária;	- Confeção de um bolo/bolachas de chocolate;	- Animadora Sociocultural; - Cozinha;
	Dia do Amigo (20 de julho)	- Fortalecer a sensação de pertença e comunidade entre os utentes; - Desenvolver habilidades de colaboração e trabalho em grupo;	- Realização de dinâmicas de grupo coletiva de valorização pelo outro e fortalecimento dos laços de amizade entre os utentes;	- Animadora Sociocultural;
	Dia Mundial dos Avós (26 de julho)	- Promover a aproximação e interação familiar; - Proporcionar momentos de partilha entre as diferentes gerações;	- Recolha de vídeos com mensagens entre avós e netos; - Elaboração de uma moldura/ sessão fotográfica;	- Animadora Sociocultural;
Agosto	Dia Mundial da Fotografia (19 de agosto)	- Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Valorizar a essência de cada utente;	- Realização de uma sessão fotográfica dos utentes, para elaboração de uma lembrança;	- Animadora Sociocultural;
	Viagem Anual (data a definir)	- Proporcionar momentos de cultura, lazer e convívio entre os utentes; - Possibilitar a vivência de novas experiências;	- Passeio (local a definir);	- Animadora Sociocultural;
Setembro	Dia Mundial da Fisioterapia (8 de setembro)	- Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos, promovendo a autoestima do idoso;	- Exercícios de mobilidade geral, equilíbrio e coordenação motora;	- Fisioterapeuta;



ASSAP

Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



	Dia Internacional da Paz/ da Gratidão (21 de setembro)	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a partilha de pensamentos, experiências e emoções, fortalecendo a confiança e autoestima dos utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de mensagens de paz pelos utentes; - Construção de um mural com palavras e expressões de gratidão; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural;
	Dia Mundial do Turismo (27 de setembro)	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o património cultural, histórico e natural; - Favorecer o contacto com diferentes tradições e costumes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha de destinos visitados pelos utentes; - Descoberta de destinos e culturas de interesse; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural;
	Dia Mundial do Coração (29 de setembro)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a saúde; - Contribuir para a prevenção de doenças cardiovasculares; 	<ul style="list-style-type: none"> - “Caminhada pelo nosso coração” 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural;
Outubro	Dia Internacional do Idoso/ Dia do Café (1 de outubro)	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o papel do idoso na sociedade atual; - Promover um dia diferente aos utentes permitindo a interação e convívio; - Potenciar o contacto com o meio social; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar uma eucaristia e lanche convívio; - Tarde com animação musical; - Ir com os utentes a um café na localidade, para saborearem um café; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Cozinha;
	Dia Mundial da Saúde Mental (10 de setembro)	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a criatividade e cognição; - Promover a expressão de sentimentos e emoções; 	<ul style="list-style-type: none"> - Sessão de Estimulação; - Roda de conversas e partilhas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Psicóloga; - Animadora Sociocultural;
	Aparição de Nossa Senhora de Fátima (13 de outubro)	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar aos utentes momentos de cariz religioso; - Manter/promover hábitos/costumes religiosos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Celebrações do 13 de outubro; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural;
	Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro)	<ul style="list-style-type: none"> - Esclarecer quais os hábitos alimentares mais adequados; - Reconhecer os malefícios de uma alimentação errada; 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica de grupo sobre uma alimentação saudável; - Confeção de uma receita saudável com os utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Cozinha;
	Dia Mundial da Terceira Idade (28 de outubro)	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o papel dos utentes/idosos, enquanto agentes de 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover atividades, jogos lúdicos 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural;



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

		sabedoria e experiência;	relacionados com o dia da terceira idade;	
	Dia Mundial da Poupança (31 de outubro)	- Promover a reflexão sobre o valor da poupança e da gestão responsável dos recursos; - Estimular a memória e o raciocínio;	- Dinâmica de grupo, com comparação de preços e escolhas conscientes; - Jogo de memória temático;	- Animadora Sociocultural;
Novembro	Dia Mundial do Cinema (4 de novembro)	- Promover momentos de distração; - Desenvolver a capacidade de reflexão e partilha de opiniões;	- Realização uma sessão de cinema, com distribuição de pipocas e sumo;	- Animadora Sociocultural;
	Dia de S. Martinho (11 de novembro)	- Proporcionar momentos de cultura, lazer e convívio entre os utentes, colaboradores e direção técnica;	- Magusto na Instituição; - Representação teatral da lenda de São Martinho;	- Animadora Sociocultural; - Cozinha;
	Dia Mundial da Diabetes (14 de novembro)	- Alertar para os perigos desta doença e o seu impacto na vida diária; - Detetar situações de risco; - Promover hábitos de vida saudáveis;	- Ações de sensibilização sobre a temática; - Rastreio (Glicémia Capilar);	- Enfermeira(s);
Dezembro	Dia da Bolacha (4 de dezembro)	- Desenvolver competências e fomentar o reencontro com práticas e hábitos antigos;	- Confeção de bolachas para o lanche dos utentes;	- Animadora Sociocultural; - Cozinha;
	Festa de Natal (data a definir)	- Promover o convívio e a socialização entre utentes, famílias, colaboradores; - Proporcionar momentos de cultura, lazer e convívio entre os utentes; - Reforçar sentimentos como o amor, partilha, união e amizade;	- Decoração da instituição; - Preparação de eucaristia e tarde recreativa; - Preparação de almoço e lanche de Natal (ementas, decoração de mesas);	- Animadora Sociocultural;
	Almoço de Natal (25 de dezembro)	- Promover o convívio entre utentes; - Possibilitar o reviver do espírito do Natal e	- Ceia de Natal com os utentes de ERPI;	- Equipa de Serviço;



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

		de tradições mais antigas; - Partilhar a alegria do Natal;		
--	--	---	--	--



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

Anexo III



FISIOTERAPIA

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define “saúde” não apenas como um estado de ausência de doença, mas como um bem-estar físico, mental e social do indivíduo.

A Fisioterapia, sendo uma das áreas de ciências da saúde que visa estudar, diagnosticar, prevenir e reabilitar o utente, encaixa-se perfeitamente na anterior definição, visto que se centra na promoção da saúde e também na prevenção da doença.

O envelhecimento pode constituir um processo positivo, denominado de envelhecimento ativo, se acompanhado de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança para promover a qualidade de vida (Ministério da Saúde, 2004).

Para que seja possível envelhecer saudavelmente, há que promover a saúde, o funcionamento físico e mental, e o compromisso com a vida, tentando manter a autonomia e a independência pessoal (Botelho, 2005)

O Fisioterapeuta é um profissional apto a atuar em diversas áreas e em diferentes contextos. É importante ter em conta que para além do utente possuir uma determinada doença/lesão, há outras dimensões que podem condicionar a sua recuperação, tais como a história clínica anterior e o contexto familiar e socioeconómico.

É feita uma avaliação completa de cada utente, com vista à implementação de um tratamento personalizado, que vão ao encontro do plano individual de cada utente, abordando todas as dimensões do problema da pessoa.

A abordagem do Fisioterapeuta é feita em articulação com uma equipa interdisciplinar de modo a encontrar a melhor estratégia de intervenção a adotar, com vista à exploração e maximização das competências do utente de modo a promover a sua autonomia e independência.

Neste sentido, são dadas estratégias ao utente, família e cuidadores para que no futuro sejam capazes de adotar comportamentos que permitam manter a sua autonomia nas diferentes tarefas do dia-a-dia.

O enfoque desta intervenção visa proporcionar uma vida mais ativa, promovendo saúde, o bem-estar, desenvolver autonomia pessoal e a autoestima, prevenindo o sedentarismo e isolamento social.

Havendo sempre uma interação multidisciplinar, proporcionando momentos lúdicos, ocupacionais, criativos, comunicacionais, respeitando sempre crenças, valores, saberes, e culturas de cada um.

Cronograma e áreas de intervenção Fisioterapia

A complexidade da abordagem em UCCI reforça a importância da componente humana do Fisioterapeuta na prestação de cuidados como base para o desenvolvimento e aplicação das competências profissionais e académicas, visto que sem estas aptidões torna-se impossível tratar um utente ou permitir que este adira a um determinado plano de tratamento.



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

Objetivos de carácter geral, para o ano 2025/26:

Medicina Física e Reabilitação	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho	julho	agosto	setembro	outubro	Novembro	dezembro
Neurológica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Músculo-esquelética	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cardio-respiratória	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Dermatofuncional	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Aumentar a capacidade de concentração, o equilíbrio e coordenação motora;	Fornecer resposta perante situações agudas
Treino de motricidade fina e grossa	Melhorar a mobilidade articular
Melhorar tónus muscular e força muscular	Melhorar propriocepção e consciência corporal
Melhorar capacidade cardio- respiratória	Adaptar/adquirir utensílios para melhorar desempenho de determinada tarefa por ex: alimentação
Melhorar qualidade do padrão de marcha	Incentivar/ ensino autonomia na realização das AVD's
Correção postural	Prevenir deformidades
Prevenir isolamento social	Desenvolver hábitos de exercício físico
Garantir a integridade física	Estimular dinâmica de grupo e relação entre pares
Promover uma competição saudável - melhoria bem-estar e autoestima	Prevenir sedentarismo



ASSAP Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

Para garantir os objetivos propostos para ano 2025/26, todas as intervenções/ atividades são realizadas em diferentes espaços, adaptadas à individualidade de cada cliente: quarto, ginásio, sala de convívio, exterior da instituição, com intuito de dinamizar e incentivar, inserido num contexto lúdico, todo o processo de reabilitação.

O saber cuidar e tratar é muito mais do que aplicar técnicas, é saber ser humano perante o outro que está debilitado. Criar empatia e confiança com o utente demonstra melhores resultados. Acreditar que o utente é capaz, e fazê-lo acreditar que é capaz ultrapassar adversidades, e que pequenas batalhas permitem alcançar objetivos mais ambiciosos!!

Alimentação e Nutrição

O serviço de Alimentação e Nutrição toma por objetivos principais a promoção da saúde e do bem-estar e a prevenção e tratamento de doenças, através do fornecimento de refeições nutricionalmente adequadas aos diferentes grupos populacionais da instituição. Pretende-se continuar a contribuir para a melhoria da qualidade da oferta alimentar, tendo como foco principal os princípios da alimentação saudável e as necessidades individuais dos utentes das diferentes respostas sociais. Para esse efeito, propõem-se quatro objetivos estratégicos:

Plano de ementas

A ementa constitui um instrumento de educação alimentar importante, pois reflete o padrão alimentar da instituição. A sua avaliação qualitativa permite perceber se as refeições fornecidas às diferentes respostas sociais cumprem os requisitos de uma alimentação saudável.

Pretende-se continuar a avaliar a composição das ementas, sugerindo melhorias ao setor da cozinha, responsável pela confeção das refeições, de modo a garantir uma oferta alimentar segura e adaptada às necessidades nutricionais dos utentes e aos seus gostos e preferências.

Estado nutricional dos utentes

As consequências de uma nutrição inadequada estão na base da diminuição da saúde em geral, nomeadamente das capacidades funcionais com perda de autonomia, das capacidades mentais e, consequentemente, do aumento da morbilidade. Torna-se fundamental conhecer o estado nutricional dos nossos utentes, de forma a intervir precocemente no ajuste da dieta.

Continuam-se a efetuar avaliações antropométricas semestrais nas várias faixas etárias e alargar as avaliações aos utentes de todas as valências.

Preparação, confeção e distribuição



ASSAP **Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva**

A cozinha central confeciona diariamente mais de cem refeições destinadas aos utentes das diferentes Respostas Sociais.

Continua-se na senda da boa execução e pela continuidade do distinto trabalho desenvolvido no setor da cozinha, perspetivando sempre, pela melhoria contínua e otimização e formação dos recursos existentes, com vista à promoção da prática de uma alimentação saudável.

CUIDADOS MÉDICOS E DE ENFERMAGEM

É oferecido um acompanhamento personalizado e global a cada cliente a nível físico, psíquico, espiritual e social, de forma a manter e melhorar a saúde de cada um, tendo em atenção as suas capacidades, desenvolvendo as suas potencialidades, dando um leque de respostas adequado às reais necessidades de cada cliente, contribuindo desta forma para um envelhecimento ativo.

Os cuidados médicos e de enfermagem, são assegurados por uma equipa multidisciplinar, composta por Clínicos nas diversas áreas e uma equipa de enfermagem. Por razões imperiosas, a Instituição recorre ao Serviço Nacional de Saúde ou outros.



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

A handwritten signature in blue ink, located in the top right corner of the page.

Anexo IV



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



Plano Anual de Atividades





Temas	Atividades	Objetivos Específicos	Inte
Receção aos Alunos	<ul style="list-style-type: none"> - Convívio - Canções - Reconhecimento das instalações 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover as relações interpessoais 	<ul style="list-style-type: none"> - Docent ação edu
A criança e a escola	<ul style="list-style-type: none"> - Criar áreas de atividade - Estruturação e decoração da sala - Identificação dos cabides - Jogos cooperativos de conhecimento mútuo - Exploração livre dos materiais - Realização do jogo dos abraços 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular uma boa adaptação e integração das crianças - Melhorar as relações interpessoais - Tomar consciência de si e do outro - Cooperar em situações de jogo, seguindo as instruções 	<ul style="list-style-type: none"> - Docent ação edu
Outono	<ul style="list-style-type: none"> - Conversar sobre o outono - Elaborar trabalhos de recorte e colagem - Decorar a árvore do outono com recurso a diversos materiais - Histórias, poesias e lengalengas - Observação das alterações atmosféricas da estação - Recolha de frutos do outono - nomeação e degustação - Confeção de marmelada e doce de abóbora 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência das mudanças que acontecem nesta estação - Estimular o desenvolvimento da capacidade de observação - Estimular o vocabulário descritivo - Conhecer os frutos do outono - Conhecer as tradições populares - Conhecer e identificar frutos de outono 	<ul style="list-style-type: none"> - Docent ação edu
A Música (Dia Mundial da Música)	<ul style="list-style-type: none"> - Cantar canções e acompanhar com instrumentos musicais - Audição de diferentes estilos musicais (folclórica, infantil, africana...) - Construção de instrumentos musicais (p.e. Maraca) 	<ul style="list-style-type: none"> - Acompanhar canções utilizando instrumentos musicais - Conhecer alguns estilos musicais - Aprender a construir instrumentos musicais - Reutilizar materiais de desgaste para a realização de instrumentos 	<ul style="list-style-type: none"> - Docent ação edu funcioná conserv
Dia Mundial da Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar de histórias e imagens sobre a alimentação - Dialogar sobre a Roda dos alimentos - Confeção de uma salada de frutas - confeção de espetadas de fruta - Realização de jogos com alimentos – contagem, formação de conjuntos - Degustação de frutas e frutos da época - Piquenique 	<ul style="list-style-type: none"> - Criar hábitos de higiene alimentar - Compreender mensagens orais em situações de comunicação - Explorar técnicas artísticas: desenho, pintura, modelagem e colagem, etc. - Realizar contagens - Agrupar objetos segundo atributos próprios 	<ul style="list-style-type: none"> - Docent ação edu



ASSAP

Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



Halloween	<ul style="list-style-type: none"> - Pintura de fichas sobre o tema - Desfile de trajes alusivos ao tema - Decorar as salas - Lanche convívio - Baile - Realização de uma lembrança alusiva ao tema com materiais reciclados 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar pequenos momentos de convivência e brincadeira entre as crianças - Reutilização de materiais reciclados - Explorar técnicas artísticas, colagem, pintura 	- Docent ação edu
Dia de S. Martinho	<ul style="list-style-type: none"> - Divulgação da lenda de S. Martinho - Jogos - Canções/quadras populares - Elaboração de castanhas com diversos materiais - Magusto - Audição da lenda de S. Martinho - Participação em jogos de partilha dos mesmos objetos p.e. construções de torres com legos - Visualização de um teatro de sombras chinesas sobre a lenda - Realização de registo gráficos e fotográficos 	<ul style="list-style-type: none"> - Preservar, valorizar e dar continuidade às tradições populares - Fomentar a interação entre crianças - Valorizar a sabedoria popular - Favorecer a construção de uma cultura partilhada - Fomentar o gosto pela leitura tradicional - Criar o gosto pelas artes 	- Docent ação edu
Valor da Tolerância	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogar em grupo sobre as características individuais - Realização de jogos de socialização - Construção de um placard de despedida pais/filhos - Cooperação em trabalhos de grupo com sentido de responsabilidade pelo seu trabalho e pelo dos outros 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o respeito pelo outro, numa atitude de partilha e de responsabilidade social - Cooperar com os outros em projetos comuns - Ter espírito crítico e ser capaz de interiorizar valores morais, cívicos e estéticos 	- Docent ação edu
Natal	<ul style="list-style-type: none"> - Decorar as salas - Canções, teatro, poemas, etc... - Realização da prenda de Natal - Construção do calendário do advento - Participação em projetos de solidariedade na comunidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Dar continuidade a costumes e a tradições - Viver o espírito do Natal e o seu significado - Promover a socialização - Proporcionar momentos de magia e alegria - Conhecer e respeitar a diversidade cultural - Recolha de bens alimentares, brinquedos, roupas usadas 	- Toda a
Solidariedade/ União	<ul style="list-style-type: none"> - Visualização de vídeos que apelem à diferença e à solidariedade - Participação em campanhas de solidariedade 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a importância da partilha - Desenvolver o respeito pelo outro, numa atitude de partilha e de responsabilidade social - Valorizar o convívio na comunidade escolar 	- Docent ação edu



ASSAP

Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



		<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar a diferença tendo em conta a diversidade -Sensibilizar para a cooperação, espírito de partilha e solidariedade 	
Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conhecer a lenda dos Reis Magos - Elaborar uma coroa dos reis - Dramatizar um teatro alusivo à tradição das Janeiras -Confeção e degustação de um bolo-rei - Cantar as janeiras pelas salas da instituição 	<ul style="list-style-type: none"> - Preservar e valorizar as tradições populares -Estimular a criatividade e imaginação -Promover a tradição dos reis magos de forma lúdica e criativa -Fomentar o convívio entre a comunidade educativa 	- Toda a
Inverno	<ul style="list-style-type: none"> - Leitura de histórias alusivas ao Inverno - Elaborar atividades de recorte e colagem sobre o vestuário e alimentação - Canções, poesias e lengalengas sobre o tema -Realização de jogos com sons da Natureza e d objetos -Observação da natureza -Registo do estado de tempo -Construção de acessórios de inverno p.e. guarda chuva, gorro, luvas... -Construção de bonecos de neve com materiais recicláveis 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer as principais características do Inverno - Distinguir as diversas peças de vestuário e alimentação - Alargar a área vocabular - Saber situar-se no tempo reconhecendo as mudanças Sazonais - Identificar e distinguir sons -Demonstrar curiosidade pelo que as rodeia - Envolvimento das famílias em trabalhos alusivos à estação com matérias recicláveis (Boneco de neve) 	- Docent ação edu
Dia Mundial do Mágico	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar alguns truques de magia -Dramatizar -Diálogo sobre a importância da profissão do mágico -Visualização de um vídeo alusivo à profissão (mágico) 	<ul style="list-style-type: none"> - Levar a criança a conhecer/ perceber o que é a magia - Promover novas aprendizagens -Estimular a criatividade e imaginação -Conhecer a profissão de mágico bem como a sua arte ???? 	- Docent ação edu
Dia dos Afetos/ Dia de S. Valentim	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o jogo "A Bela e o Monstro" -Explorar diversos <i>histórias e imagens</i> alusivos ao tema - Realizar atividades de expressão plástica - A árvore dos afetos - Decoração das salas com elementos alusivos ao tema 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover atitudes de partilha, amizade, carinho e compreensão -Sensibilizar para os afetos – respeito e amizade 	- Toda a



ASSAP Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de um cartão dos afetos para entregar a um amigo secreto - Comemoração do dia dos amigos - Elaboração da teia dos amigos 		
Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> - Decorar as salas - Desfile na escola - Explorar canções - Construção de máscaras com diversos materiais 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a criatividade - Saber divertir-se - Desenvolver a socialização - Partilhar sentimento de alegria e diversão através de situações lúdicas - Apreciar diferentes manifestações artísticas 	- Toda a
Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar um <i>placard</i> alusivo ao Dia da Mulher - Ilustrar diversos desenhos - Realizar uma pequena lembrança para oferecer neste dia 	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o papel da mulher na sociedade - Dar a conhecer à criança algumas profissões - Falar sobre a importância da mulher na família 	- Docent ação edu
Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar cartões e quadros para oferecer ao pai - Explorar histórias e canções - Realizar um mural de interação entre pai-filho/a - Comemoração do dia do pai 	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencializar para o valor do pai e da família na sociedade - Identificar os diversos graus de parentesco - Valorizar a importância da figura paternal - Identificar funções no uso da leitura e da escrita 	- Docent ação edu pais
Primavera	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar trabalhos individuais e de grupo sobre a Primavera - Cantar canções, ouvir histórias e lengalengas - Explorar sons da natureza - Construção de um jardim com ervas aromáticas - Construção do "relvinhas" - Comemoração do dia da árvore e da chegada da primavera - Conto de histórias associadas alguns produtos hortícolas (Nabo gigante) (O feijoeiro mágico) - Registo de palavras novas na árvore das palavras - Construção de um placar sobre seres vivos: plantas/animais 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer as principais características da Primavera - Despertar para a compreensão do ciclo natural das estações do ano - Aprender a tratar e a respeitar as plantas - Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis - Manifestar comportamentos de preocupação com a conservação da natureza e respeito pelo meio ambiente 	- Docent ação edu
A Ciência	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar atividades sobre a água - Realizar atividades sobre a luz - Realizar atividades sobre objetos e materiais - Exploração do ciclo da planta 	<ul style="list-style-type: none"> - Vivenciar situações diversificadas que permitam alimentar a curiosidade e o interesse pela exploração do meio que nos rodeia e por outro lado proporcionar aprendizagens conceptuais 	- Docent ação edu



	<ul style="list-style-type: none"> -Realização de experiências com sementes (germinação) - Exploração dos diferentes meios de transporte 	<ul style="list-style-type: none"> -Demonstrar interesse e curiosidade pela metodologia científica - Conhecer diferentes meios de transporte -Conhecer profissões ligadas aos meios de transporte 	
Dia Mundial da Água	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogar sobre a importância da água, - Realizar experiências com água - Explorar o ciclo da água -Recolha de materiais p.e. tampas, pilhas, rolhas de cortiça,etc -Realização de experiências com água: estados físicos - Audição da história (Gotinha de Água) e exploração da mesma - Realização de jogos com água p.e. Jogo do balão com água, bolinhas de sabão 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para a importância da água no planeta - Incentivar a diminuição do consumo de água -Incentivar a reciclagem -Identificar os estados da água - Compreender as possíveis consequências da contaminação da água 	- Docent ação edu
Dia Mundial do Teatro	<ul style="list-style-type: none"> - Leitura de diversos contos - Preparar e ensaiar diversas peças de teatro - Realização de um chá da Primavera 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o interesse pelo teatro - Promover momentos de convívio - Estimular gosto pelas artes 	- Docent ação edu
Dia Internacional do Livro Infantil	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar um livro de histórias com ajuda dos pais -Explorar alguns livros infantis -Diálogo sobre a importância dos livros -Exploração de histórias, lengalengas, poesias, adivinhas -Troca de livros 	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizar a criança com a escrita -Incentivar a criança a gostar de histórias/ livros -Explorar livros livremente -Compreender a importância do livro como fonte de informação e conhecimento - Demonstrar o gosto pela leitura - Saber o cuidado a ter com os livros -Ser capaz de manusear os livros -Reconhecer a importância de saber ler e escrever -Explorar os diferentes componentes do livro: capa, lombada, contracapa, páginas... 	- Docent ação edu
Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração das salas - Criação de textos e desenhos - Realização do jogo –“À procura dos ovos perdidos” -Decoração de ovos e coelhos da Páscoa -Exploração da história dos (Ovos misteriosos) -Atividades de culinário (pão de ló e brigadeiros) 	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorizar toda a mensagem de amizade, comunhão e convívio que traduz a Páscoa - Promover a utilização de materiais diversos -Valorizar a vivência das tradições 	- Toda a educativ
Dia Mundial da Terra	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de cartazes de sensibilização para a preservação do planeta 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para a importância da preservação do ambiente - Reconhecer, identificar e assumir boas práticas face ao ambiente 	- Docent ação edu



ASSAP Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de ecopontos com material reciclado -Visita aos ecopontos -Visualização de vídeos de sensibilização alusivos ao tema - Comemoração do dia mundial da terra com a elaboração do “abraço ao planeta” 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o respeito pelo outro, numa atitude de partilha e de responsabilidade social 	
Dia da Liberdade	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de um cravo para cada criança - Exploração de histórias sobre o 25 de abril (contado aos mais pequenos) - Realização de uma caixa de palavras sinónimas do significado da palavra Liberdade para as crianças 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para os valores da liberdade, paz, segurança e democracia - Reconhecer a existência de desigualdades sociais 	- Docent ação edu
Dança	<ul style="list-style-type: none"> - Visita a uma escola de dança de Viseu - Coreografar uma dança - Exploração do corpo através da dança 	<ul style="list-style-type: none"> - Comemorar o dia mundial da dança - Proporcionar atividades favoráveis à promoção da saúde física e de autoestima -Desenvolver as aptidões das crianças a nível das artes 	- Docent ação edu
Dia Internacional do Trabalhador	<ul style="list-style-type: none"> -Explorar imagens e histórias alusivos às várias profissões -Ilustrar desenhos -Fazer pequenas dramatizações relacionadas com o tema - Diálogo sobre o que cada criança quer ser quando for grande - Visualização de imagens sobre profissões 	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conhecer à criança diversas profissões e dialogar acerca da importância das mesmas na sociedade - Respeitar e valorizar todas as profissões - Expressar opiniões, preferências e apreciações críticas -Identificar as atividades associadas a algumas profissões 	- Docent ação edu
Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar um trabalho simbólico, acompanhado de um cartão para oferecer à mãe - Poesias dedicadas à mãe -Explorar histórias e canções - Ensaio com as crianças com um conjunto de canções relacionados com o tema -Construção de um painel com registo das crianças: “O que eu mais gosto de fazer com a mãe” 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o valor da mãe e da família na sociedade contemporânea - Valorizar o papel da mulher na sociedade - Sensibilizar para a relação mãe/filho -Fortalecer os laços familiares 	- Docent de ação alunos
Dia Mundial da Família	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogar sobre a importância da Família - Produção de textos e desenhos sobre o tema - Realizar um diploma para as famílias 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o valor da família na sociedade contemporânea - Identificar os diversos graus de parentesco 	- Docent ação edu familiare



ASSAP

Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva



	- Lanche convívio com as famílias (?)	- Contribuir para o desenvolvimento de laços afetivos	
Dia da Criança	- Atividades lúdicas a realizar na escola (jogos e concursos) - Lanche convívio - Realizar uma lembrança para cada criança - Realizar um livro alusivo aos Direitos da Criança - Realização de um lanche e baile convívio	- Reconhecer o papel da criança na sociedade e no mundo de amanhã - Propiciar situações de socialização mais alargadas - Enaltecer a importância da Natureza e do Meio Ambiente - Reconhecer e valorizar laços de pertença social e cultural	- Toda a
Santos Populares	- Decorar as salas de acordo com a quadra - Realização de quadras populares realizando um concurso de quadras populares entre as diversas salas da instituição - Marchas Populares - Explorar canções	- Dar continuidade às tradições populares - Proporcionar a competição saudável - Promover o gosto pelas tradições	- Docent ação edu
Verão	- Realizar trabalhos individuais e de grupo alusivos ao tema - Registrar as alterações atmosféricas desta estação - Diálogo com o grupo sobre o que mais gostam de fazer nas férias - Exploração dos espaços exteriores	- Conhecer e assimilar as principais características desta estação - Manifestar curiosidade pelo mundo que a rodeia - Promover o diálogo e brincadeiras em grupo no exterior	- Toda a educativ
Exposição Final	- Registos fotográficos das atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo - Exposição de trabalhos realizados com as crianças ao longo do ano letivo	- Dar a conhecer a toda a comunidade as atividades desenvolvidas no contexto escolar	- Toda a
Festa Final de Ano	- Representações - Declamações, canções - Despedida dos Finalistas - Convívio com toda a comunidade Educativa	- Proporcionar o convívio entre todos os elementos da Comunidade Educativa (educadores, professores, pais, alunos e auxiliares)	- Toda a
Dia dos Avós	- Realizar um baile convívio com os avós - Convidar avós para partilhar experiências	- Valorizar o relacionamento intergeracional - Potenciar a relação criança/idoso	- Comun
Férias divertidas	- Realizar atividades diversas (desportivas, culturais, turísticas)	- Promover o gosto pela Cultura e Desporto - Fomentar a relação entre os pares	- Toda a comunic



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

		- Reconhecer e valorizar o património histórico e natural da nossa região	
--	--	--	--

Nota: O presente Plano Anual de Atividades poderá sofrer alterações ao longo do ano letivo.



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

Anexo V



Plano Anual

de

Atividades

E Orçamento





Temas	Calendarização	Orçamento
Diversos	Durante o ano letivo	+/-150 euros -Material de desgaste - Lápis de cor - Lápis de cera - Marcadores - Plasticina - Cartolinas de diversas cores - Tesouras - Cola de tubo - Cola líquida - Cola de stick - Guaches - Borracha - Afia - 2 Blocos de folhas brancas A4 - kit cozinha para crianças -2/3 tesouras para crianças
Outono	Outubro - Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro) - <i>Halloween</i> - 31 outubro Valor da Tolerância -Dia do Pijama	20 Euros - Material para realizar trabalhos com as crianças sobre a estação
Dia de S. Martinho	novembro (11 de novembro)	20 euros Cartolinas castanhas, beges, feltro e eva Castanhas (Não entram no orçamento)
Natal	dezembro	+/- 900 Euros Presente todas as crianças Valor cada criança: 10 euros Festa de natal – 400 euros
Dia de Reis	janeiro (6 de janeiro)	30 Euros Cartolinas Elástico 30 euros
Inverno	Janeiro	20 euros Material diverso para trabalhos e decorações na creche



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

Dia dos Afetos/ Dia de S. Valentim	fevereiro (14 de fevereiro) Festejar a 13	Lembrança para fazer com as crianças Trabalhos 25 euros
Carnaval	março (17 de fevereiro) Festejar a 13 de fevereiro)	50 euros
Dia Internacional da Mulher	março (8 de março) festejar a 6 de março	20 euros
Dia do Pai	março (19 de Março, festejar a 18)	60 euros
Primavera	Dia Mundial da Água Dia Mundial do Teatro Dia Internacional do Livro Infantil Dia Mundial da Terra	20 euros
Páscoa	abril (5 de abril) Tema abordado na semana anterior	50 euros (sem preço dos ovos d
Dia da Liberdade	abril (25 de abril) Festejar a 24	20 euros
Dia da Mãe	maio (3 de maio)	60 euros
Dia Mundial da Família	maio (15 de maio)	
Dia da Criança	junho (1 de junho)	150 euros (insuflável e outr:
Santos Populares	junho (13 a 29 de junho)	+/- 60 euro: Realizar as marchas ou desfile/participação com pais e encarrega
Verão	junho	-100 euros Para realizar atividades e dias diferentes ou comprar material ma



ASSAP
Associação de Solidariedade Social do Alto Paiva

Festa Final de Ano	Junho/julho	60 euros Comprar material para realizar as capas e decoração para a festa
Dia dos Avós	julho (26 de julho)	40 euros

Nota: O presente Plano Anual de Atividades/Orçamento poderá sofrer alterações caso haja necessidade de ambas as partes.