



Centro de Bem Estar Social
de **Marinhas**



PLANO DE ATIVIDADES

ORÇAMENTO

2026

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DE MARINHAIS
RUA DE MACAU, N.º 75
2125-153 MARINHAIS

www.cbesmarinhais.pt

MARINHAIS, 24 DE NOVEMBRO DE 2025

Índice

Nota introdutória	3
1. Instituição	5
1.1. Missão, Visão e Valores	6
1.2. Corpos Sociais	7
1.3. Organograma Institucional	8
1.4. Recursos Humanos	9
1.5. Serviços Externos	10
1.6. Recursos Físicos e Logísticos	10
2. Objetivos estratégicos	11
3. Respostas Sociais	12
3.1. Respostas Sociais: Infância	12
3.1.1. Creche	12
3.1.2. Jardim de Infância	12
3.1.3. CATL	13
3.1.4. Projeto Educativo, Projeto Curricular e Plano Anual de Atividades Mãe Galinha .	13
3.1.5. Parcerias	21
3.1.6. Atividades extracurriculares	21
3.2. Respostas Sociais: Idosos	21
3.2.1. Centro de Dia	21
3.2.2. Apoio Domiciliário	22
3.2.3. Apoio Domiciliário Alargado	22
3.2.4. Plano Anual de Atividades	23
4. Protocolos e projetos	27
4.1. Instituto da Segurança Social	27
4.2. Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas	27
5. Parcerias	28
6. Voluntariado	29
7. Orçamento	30
7.1. Orçamento Ordinário 2024	31
8. Conclusão	34
9. Aprovação	35
Anexo	36

Nota Introdutória

O presente Plano de Atividades e Orçamento para 2026 é elaborado para dar cumprimento ao previsto na alínea b) do artigo trigésimo terceiro dos Estatutos do Centro de Bem Estar Social de Marinhais (CBESM).

Este documento alicerça-se na missão, visão e valores do CBESM e assume-se como um documento estratégico e condutor da intervenção da instituição, resultando de um processo de planeamento dinâmico, sistémico e participativo, que pretende responder aos desafios da conjuntura do quotidiano, bem como às necessidades, capacidades e expectativas do utente e da sua família.

Este instrumento surge, por um lado, de uma reflexão continuada sobre o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido nos últimos anos e da avaliação dos resultados que têm sido atingidos e, por outro, de uma avaliação meticulosa da imprescindível sustentabilidade económica da instituição.

Nesta linha, à semelhança dos planos de atividades e orçamentos dos anos transatos, continua-se a privilegiar uma gestão equilibrada e sustentada dos recursos – físicos, financeiros e humanos –, as boas práticas de intervenção e a humanização dos serviços, para além da necessária adequação das diferentes respostas a uma legislação cada vez mais exigente que, como nós, preconiza o aumento do bem-estar e da qualidade de vida dos nossos utentes. As atividades previstas neste plano são orientadas pelo respeito pela individualidade de cada um, pelos seus gostos, interesses e necessidades.

No ano de 2025 o CBESM tem levado a cabo alguns investimentos cujo objetivo é sempre o mesmo: responder da forma mais eficiente possível aos nossos utentes, famílias e comunidade em geral. Neste âmbito, a instituição adquiriu duas viaturas de 9 lugares, uma viatura elétrica usada e encontra-se a executar um Procedimento de Contratação Pública para aquisição de uma viatura ligeira de mercadorias elétrica, a qual será financiada, maioritariamente, pelo PRR, ficando o remanescente a cargo da instituição. Em termos logísticos, todo o edifício que responde às respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário, Serviço de Apoio Domiciliário Alargado e CATL foi pintado. Existiu um investimento ao nível dos equipamentos da cozinha, dado que os mesmos, dados os anos de uso, estavam a requerer muita manutenção e, nesse sentido, um grande gasto a esse nível. Encontra-se também em projeto a renovação da churrasqueira, dado que a existente é muito precária e não responde de forma adequada às necessidades da instituição. Por último, a instituição encontra-se em fase de alteração e

ampliação do edifício da Creche “Mãe Galinha”, de forma a criar mais duas salas de creche, motivado pela lista de espera existente neste âmbito.

Continuar-se-á a privilegiar a criação e manutenção de parcerias, acordos e protocolos que possibilitem desenvolver, cada vez mais, serviços sociais com qualidade, de forma a bem servir a comunidade. Para tal, a Direção compromete-se a estar atenta às oportunidades que poderão surgir, por parte de Entidades Externas, nomeadamente, apoios financeiros que possam ser utilizados para dar continuidade às melhorias das condições físicas e logísticas da instituição.

O Plano de Atividades e o Orçamento constituem dois instrumentos de gestão indissociáveis, que orientam a atividade global da instituição, especificamente, no que diz respeito aos seus trabalhadores, sócios e utentes, mas também aos serviços relevantes que presta à comunidade em que está integrada. Não se assume como um documento estanque, sendo suscetível de reformulação de acordo com as oportunidades e circunstâncias com que a instituição se depara.

Procuramos com este Plano estruturar as linhas de atuação para o ano 2026, iniciando o documento com um breve enquadramento histórico da instituição e a sua estrutura organizacional, seguindo-se os objetivos estratégicos transversais a todo o CBESM, onde são definidos os objetivos gerais e específicos a alcançar. Seguidamente, apresentamos as respostas sociais da instituição e os planos de atividades específicos, seguindo-se os protocolos e projetos que o CBESM desenvolve com o objetivo de aumentar a inclusão social e o auxílio em situações de crise ou emergência social de diversas naturezas e que estarão em vigor no próximo ano e, por último, expomos o orçamento para o ano 2026.

A Direção pretende concretizar na íntegra este Plano de Atividades, salvaguardando, contudo, questões que impossibilitem a execução do previsto. Tudo se tornará mais fácil com a coesão de energias para a concretização do projeto comum e com aumento da consciencialização para a importância e delicadeza do trabalho que todos temos entre mãos.

Importa salientar o sentido de comprometimento que utentes, trabalhadores, corpos sociais e sócios têm tido para com a instituição que, entre outros motivos, resulta do espírito de solidariedade e entreajuda. Para além disso, também as parcerias têm tido um papel fundamental em todo este processo. Só com a união e o contributo de todos, sem exceção, o CBESM conseguirá cumprir adequadamente o objetivo da sua existência e desejo de todos: seguir um caminho de melhoria contínua no cuidado integral e humanizante aos nossos clientes, potenciando a melhoria da sua qualidade de vida.

A direção do CBESM vem submeter à apreciação e aprovação da Assembleia o Plano de Atividades e Orçamento para 2026.

A Direção do CBESM

1. Instituição

O Centro de Bem Estar Social de Marinhais (CBESM), constituído em 1981, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, que se encontra sediada na freguesia de Marinhais, concelho de Salvaterra de Magos, distrito de Santarém.

O CBESM tem como objetivo geral contribuir para a promoção do bem-estar da população do concelho de Salvaterra de Magos e, em particular, da freguesia de Marinhais, desenvolvendo atividades de apoio em diferentes domínios de intervenção, promovendo o bem-estar das crianças, dos idosos e da comunidade.

Em 1987, a instituição iniciou a prestação de serviços na resposta social de Centro de Dia, para a população idosa, com o início da atividade do Centro de Dia de S. Miguel.

Em 1998, foi inaugurada a Creche e Jardim de Infância Mãe Galinha, com as respostas sociais de Creche e Jardim de Infância.

No ano seguinte, iniciou-se a prestação de serviços na resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário. Mais tarde, no ano de 2005, deu-se início à resposta social de Apoio Domiciliário Alargado.

O CBESM tem vindo, ao longo do tempo, a desenvolver e/ou coordenar diversos programas e projetos, o que tem contribuído, largamente, para o desenvolvimento de competências ao nível da implementação de programas de âmbito social.

Neste sentido, desenvolveu projetos como o Integrar II, Inserção-Emprego, Empresa de Inserção, Gabinete de Inserção Profissional (GIP), "Por Nós" (projeto de prevenção da obesidade e diabetes no concelho de Salvaterra de Magos financiado pela Direção Geral de Saúde), dinamização de diversos cursos de formação em parceria com entidades externas, Contrato Local de Desenvolvimento Social 3ª Geração (*Com.unidades*) e Contrato Local de Desenvolvimento Social 4ª Geração (+ *Com.unidades*).

Ao nível da coordenação, o CBESM foi, inicialmente, Entidade Gestora do Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF) de Salvaterra de Magos e, mais tarde, Entidade Gestora de trinta PIEF pertencentes à zona de Lisboa e Vale do Tejo.

A instituição assegurou também o atendimento e acompanhamento de famílias beneficiárias de Rendimento Mínimo Garantido, assegurado desde 2007 pela Equipa Multidisciplinar de Rendimento Social de Inserção do Concelho de Salvaterra de Magos (protocolo estabelecido entre o CBESM e o Instituto de Segurança Social, I.P.), que, para além deste trabalho, assegurou o atendimento e acompanhamento de Ação Social na freguesia de Marinhais, até à entrada em funcionamento da Rede Local de Intervenção Social de Salvaterra de Magos, especificamente, em setembro de 2016.

No âmbito da Portaria 65/2021, de 17 de março, a competência de celebração e acompanhamento dos contratos de inserção dos beneficiários do RSI foi transferida para a Câmara Municipal de Salvaterra de Magos, pelo que o Protocolo estabelecido com a Segurança Social terminou em 31/03/2022.

Para além disso, o CBESM é entidade mediadora na distribuição de bens alimentares desde 2002, ano em que foi convidado para participar no Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carentiados (PCAAC). Este programa foi sofrendo reformulações, atualmente designado Programa PESSOAS 2030 – Privação Material, cujo período de execução iniciou em novembro de 2024.

Em 2012, a instituição celebrou um protocolo com a Segurança Social, de forma a criar uma Cantina Social, com o objetivo de fornecer refeições à população mais carenciada da freguesia de Marinhais, resposta que se mantém e que prevê atualmente o fornecimento de 12 refeições diárias.

Em 2014 iniciou-se a resposta social de CATL - Centro de Atividades de Tempos Livres, para crianças dos 6 aos 12 anos. No entanto, atualmente, dá resposta apenas a crianças dos 6 aos 10 anos.

1.1 Missão, Visão e Valores

o **Missão**

Melhorar a qualidade de vida das pessoas.

o **Visão**

Promover a coesão social, proporcionando oportunidades, segurança, assistência e dignidade a todos os nossos utentes: crianças, idosos e famílias desfavorecidas.

o **Valores**

- **Ética** - Desenvolver a nossa atividade de forma responsável, leal, cooperante, com práticas equitativas e assegurando a confidencialidade dos dados e dos processos, gerando a confiança dos nossos colaboradores, clientes, famílias e comunidade.
- **Respeito** - Reconhecer e valorizar os direitos e deveres dos clientes, famílias e colaboradores, agindo em conformidade.
- **Rigor** - Analisar e implementar as soluções mais adequadas a cada um dos nossos clientes com total respeito pela sua individualidade.

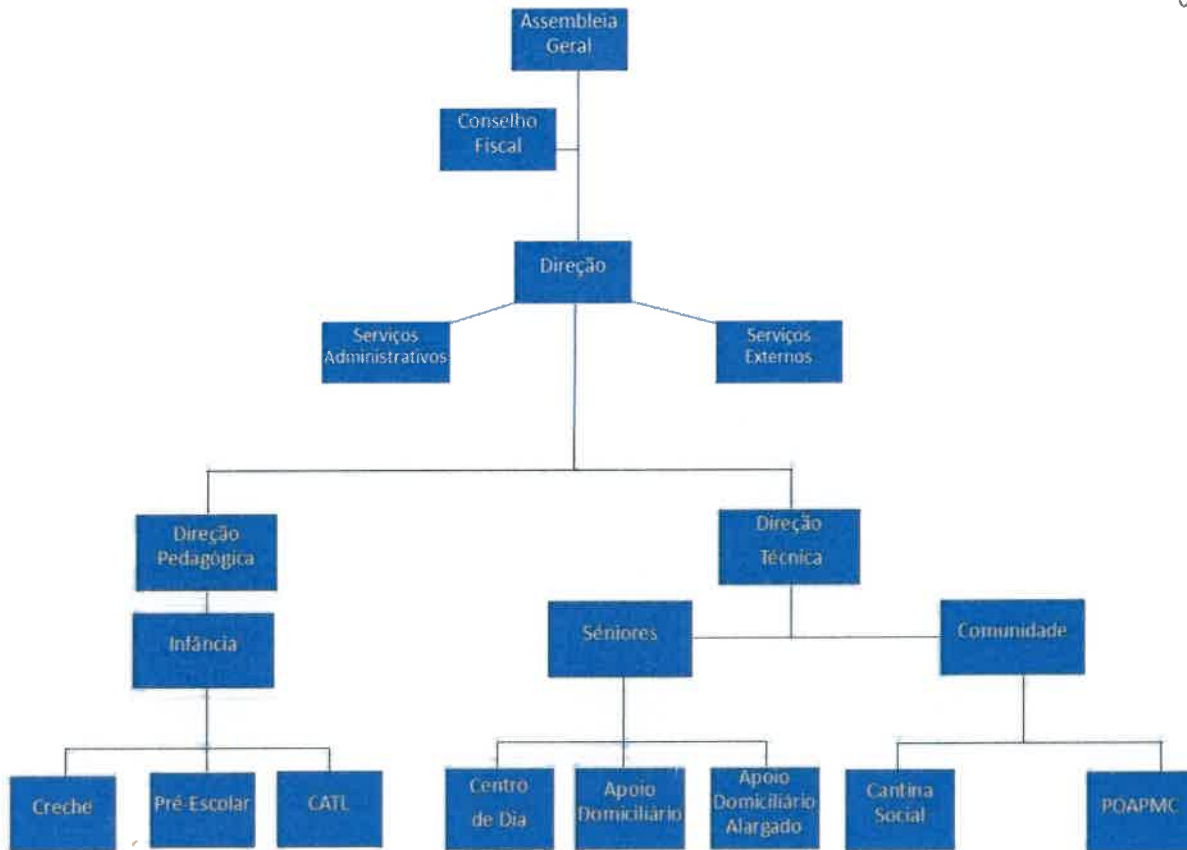
- Responsabilidade - Decidir e atuar em conformidade com a Visão, Missão e Valores da Instituição. A responsabilidade diz respeito a todos, sendo inerente às funções de cada um, num contexto de trabalho em equipa.
- Solidariedade - Atender às necessidades de proteção dos clientes, famílias e da comunidade, demonstrando total disponibilidade para as ajudar.
- Transparência - Efetivar com rigor e honestidade as nossas atividades de modo a que as práticas, decisões e funcionamento sejam comunicadas de forma clara e precisa.
- Qualidade - Promover a melhoria contínua da qualidade dos nossos serviços e garantir a eficácia que o Sistema de Gestão da Qualidade exige.

1.2 Corpos Sociais

Os corpos sociais em funções foram eleitos em 27 de novembro de 2023, tendo 4 anos de mandato.

Assembleia Geral	<ul style="list-style-type: none">• Presidente: Nuno Miguel Duque Lucas de Almeida• 1º Secretário: Nuno Miguel Martins Pires• 2º Secretário: João António Rodrigues Seguro
Direção	<ul style="list-style-type: none">• Presidente: Rui Manuel Figueiredo Duarte Pereira• Vice-presidente: Nuno Pedro Jesus dos Santos• Secretário: Maria Antónia Neves Canais• Tesoureiro: Tânia Isabel Gomes Simões• Vogal: João Raul Neves dos Santos
Conselho Fiscal	<ul style="list-style-type: none">• Presidente: João Paulo Cunha Gregório• 1º Vogal: Carminda das Neves Cartem dos Santos• 2º Vogal: Joaquim Fernando Silva Santos

1.3 Organograma Institucional



1.4 Recursos Humanos

	Função	Nº	Vínculo
CBESM (Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário, Serviço de Apoio Domiciliário Alargado, Creche, Pré- escolar e CATL)	Diretora Técnica (Psicóloga)	1	Quadro
	Socióloga Principal	1	Quadro
	Enfermeira	1	Quadro
	Técnica Superior de Educação Social 3ª	1	Contrato a termo incerto
	Animadora Sociocultural de 2ª	1	Contrato sem termo ¹
	Animadora Sociocultural de 3ª	1	Contrato a termo incerto
	Escriturária de 1ª	1	Quadro
	Escriturária de 3ª	1	Contrato a termo incerto
	Cozinheira Chefe	1	Quadro
	Cozinheira de 2ª	1	Quadro
	Ajudante de Cozinheiro mais de 5 anos	1	Quadro
	Ajudante de Cozinheiro até 5 anos	3	Contrato a termo incerto
	Empregada de Refeitório mais de 5 anos	1	Quadro ²
	Encarregada de Serviços Gerais	1	Quadro
	Ajudante de Lavandaria	1	Quadro ³
	Ajudante de Ação Direta de 1ª	5	Quadro
	Ajudante de Ação Direta de 2ª	1	Quadro
	Ajudante de Ação Direta de 3ª	8	Contrato a termo incerto ⁴
	Diretora Pedagógica (E. I. de nível IB)	1	Quadro
	Educadora de Infância de nível 7	1	Quadro
	Educadora de Infância de nível 7	1	Contrato a termo incerto
	Educadora de Infância de nível 9	3	Contrato a termo incerto
	Técnica Superior de Educação Social 1ª	1	Quadro
Ajudante de Ação Educativa de 1ª	10	Quadro ⁵	
Ajudante de Ação Educativa de 3ª	1	Contrato a termo incerto	
Trabalhador de Serviços Gerais até 5 anos	7	Contrato a termo incerto ⁶	
Colaboradores Externos	Médica de Clínica Geral	1	Avença
	Advogado	1	Avença
	Técnica Oficial de Contas	1	Avença
	Professor de Música	1	Avença ⁷
	Professor de Inglês	1	Avença
Total de colaboradores		61	

1 – Encontra-se com CIT (Certificado de Incapacidade Temporária para o Trabalho).

2 – Encontra-se com CIT (Certificado de Incapacidade Temporária para o Trabalho).

3 – Encontra-se com CIT (Certificado de Incapacidade Temporária para o Trabalho).

4 – Uma das Ajudantes de Ação Direta de 3ª encontram-se com CIT (Certificado de Incapacidade Temporária para o Trabalho).

5 – Quatro das Ajudantes de Ação Educativa de 1ª encontram-se com CIT (Certificado de Incapacidade Temporária para o Trabalho).

6 – Dois dos trabalhadores de serviços gerais encontram-se com contrato de trabalho a part-time

7 – À data deste documento, a instituição não tem docente de Música, uma vez que o mesmo saiu em outubro.

1.5 Serviços Externos

O CBESM conta com serviços de Empresas Externas, que asseguram áreas específicas:

- **MR Martins & Reis**

Presta serviços na área da higiene, segurança e saúde no trabalho.

- **Ribaprotec**

Presta serviços de segurança e proteção, especificamente, ao nível da manutenção de extintores, manutenção das centrais de incêndio, monóxido e gás.

- **Contrapragas**

Presta serviços na área do Controlo de Pragas.

- **Ambimed**

Presta serviços na recolha, transporte, tratamento e destino final de resíduos hospitalares.

1.6 Recursos Físicos e Logísticos

Os edifícios onde funcionam os serviços administrativos e os serviços afetos às diferentes respostas sociais, que são propriedade da instituição, estão legalmente adaptados e autorizados, com licenças de utilização emitidas pelas entidades que tutelam o funcionamento. Ambos os edifícios têm implementadas as medidas de autoproteção.

No presente ano, a instituição fez alguns investimentos para a melhoria dos recursos físicos e logísticos da mesma.

A nível da frota automóvel, e porque a mesma se revelava envelhecida, acarretando grandes despesas de manutenção, adquiriram-se 2 viaturas novas de 9 lugares a gasóleo e uma viatura usada elétrica de 4 lugares. As viaturas de 9 lugares encontram-se preparadas para transporte de uma cadeira de rodas. Com estas aquisições, foi possível retirar da frota automóvel três carrinhas de 9 lugares e uma de 5 lugares. Encontra-se em execução um procedimento de contratação pública para aquisição de uma viatura ligeira de mercadorias elétrica, com adaptação para o serviço de apoio domiciliário, viatura esta financiada, maioritariamente, pelo PRR, ficando o valor remanescente a cargo da instituição. Quando este estiver concluído, a frota da instituição contará com 8 viaturas, três das quais com adaptação para cadeiras de rodas, sendo que uma está equipada com plataforma elevatória elétrica e duas apenas com rampas de acesso.

Ao nível da reabilitação do edifício que responde às respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário, Serviço de Apoio Domiciliário Alargado e CATL, o mesmo foi alvo de

pintura exterior, possibilitando a renovação da imagem do mesmo, que se encontrava muito degradada.

Em termos de equipamentos, foi efetuado um grande investimento em equipamentos para a cozinha, a qual dá resposta a todas as respostas sociais da instituição. Foi adquirido um forno, uma marmitta, um fogão e um monolume. Encontra-se também em andamento um projeto para a renovação da churrasqueira, dado que a existente é muito precária e não responde de forma adequada às necessidades da instituição.

Por último, a instituição encontra-se em fase de alteração e ampliação do edifício da Creche “Mãe Galinha”, de forma a criar mais duas salas de creche, motivado pela lista de espera existente neste âmbito. Este projeto resulta de uma candidatura ao PRR, que financiará uma parte do investimento, sendo a maior parte financiada pela Câmara Municipal de Salvaterra de Magos.

2. Objetivos estratégicos

Apresentam-se, de seguida, os objetivos estratégicos, comuns a toda a instituição, que se pretendem alcançar no ano de 2026.

Centro de Bem Estar Social de Marinhais

- Continuar a investir na qualidade dos serviços prestados nas diferentes respostas sociais;
- Dar continuidade à utilização da plataforma *MySenior*;
- Dar continuidade à utilização da plataforma *Growappy*;
- Gerir de forma eficiente os recursos humanos e físicos;
- Promover uma gestão eficiente dos custos gerais de funcionamento;
- Dar continuidade às melhorias e reparações necessárias nas instalações e equipamentos da instituição;
- Promover atividades de angariação de fundos;
- Dar continuidade à promoção da angariação de bens alimentares;
- Promover a divulgação da instituição através dos meios digitais e nos canais de comunicação.



3. Repostas Sociais

3.1 Respostas Sociais: Infância

3.1.1 Creche

- **Destinatários:** Crianças com idades compreendidas entre os 4 meses e os 3 anos.
- **Protocolo de Cooperação com a Segurança Social:** 61 utentes
- **Capacidade da Resposta Social:** 61 utentes

Denominação	Capacidade	A frequentar
2 Salas de Berçário	14	14
Sala 1 ano A	14	14
Sala 1 ano B	15	14
Sala 2 anos	18	19
Total	61	61

- **Horário de Funcionamento:** 07h30m às 19h00m (2ª a 6ªfeira)

3.1.2 Jardim de Infância

- **Destinatários:** Crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos.
- **Protocolo de Cooperação com a Segurança Social:** 37 utentes
- **Capacidade da Resposta Social:** 50 utentes

Denominação	Capacidade	A frequentar
Sala 3/4	25	25
Sala 5/6	25	25
Total	50	50

- **Horário de Funcionamento:** 07h30m às 19h00m (2ª a 6ªfeira)

3.1.3 CATL

- **Destinatários:** Crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos e/ou que frequentem o 1º Ciclo do Ensino Básico.
- **Protocolo de Cooperação com a Segurança Social:** 12 utentes
- **Capacidade da Resposta Social:** 20 utentes

Denominação	Capacidade	A frequentar
Sala	20	20

- **Horário de Funcionamento:** 07h30m às 19h00m (2ª a 6ªfeira)

3.1.4 Projeto Educativo, Projeto Curricular e Plano Anual de Atividades Mãe Galinha

Projeto Educativo: “Educar com Arte...”

O Projeto Educativo da Mãe Galinha foi elaborado, tendo em conta as diretrizes enunciadas nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEP-2016), uma vez que este se constitui como um documento de referência a nível da Educação Infantil. Assim como nas necessidades, interesses, características e capacidades dos destinatários deste Projeto.

Tal como referido nas OCEP, o nosso Projeto assenta nos seus quatro fundamentos/princípios:

- Desenvolvimento e Aprendizagem como vertentes indissociáveis;
- Criança como sujeito central e ativo do processo educativo;
- Deve dar resposta a todas as crianças;
- Construção articulada do saber.

E a par destes fundamentos, podemos ver o nosso Projeto de uma forma mais abrangente e transversal da Educação para a Cidadania, constituindo-se como um marco importante para a educação, como meio de sensibilização para a promoção e mudança de valores, atitudes e comportamentos.

Este projeto terá em conta as diferentes áreas do saber.

No que se refere ao tema do Projeto Educativo, Educar com Arte, podemos dizer que este assenta na Formação Social e Pessoal, visto ser uma área transversal e integradora, e que contém todas as áreas de conteúdo; e de uma forma um pouco mais específica o Conhecimento do Mundo.

Acreditamos que a progressiva autonomia da criança, levará a que esta reduza a dependência dos adultos, ganhando um maior controlo sobre as suas capacidades e ações. Esta caminhada com rumo à autonomia levará a criança a um patamar de segurança e bem-estar, que se irá traduzir em autoestima, autoconfiança e sentimento de liberdade.

Assim sendo, esperamos que a Formação Pessoal vá acontecendo com base na experimentação e na vivência; em que a valorização da autoestima levará a que a criança sinta segurança em si, dando-lhe alicerces para que esteja disponível para o mundo que a rodeia, tornando-a autoconfiante.

Ao longo de todo este processo, que se espera harmonioso, a criança estará a formar a sua identidade (autonomia moral), com base num processo de individualização, que permitirá alcançar competências para atuar com autonomia. A criança deverá ser chamada a participar e a sentir-se integrada nos contextos em que vive (família, escola e comunidade).

A Creche/ Jardim de Infância deverá proporcionar conteúdos que permitam uma identidade autónoma, através de uma educação moral, ensinados através da interação com o grupo de crianças/pares a que pertence.

Sendo a autonomia uma forma de independência do individuo em relação ao meio que o rodeia, importa destacar que surge do cumprimento de normas do mesmo, estando na base da Cooperação, Reciprocidade e Respeito; levando a uma plena vivência de valores democráticos.

Neste processo de formação pessoal e social é de destacar a importância de todos os intervenientes, nomeadamente a família, a comunidade e a creche/ jardim de infância.

Em suma, pretendemos que a criança alcance uma progressiva compreensão de que a forma como atua, o que escolhe e decide nas situações de vida que vão surgindo, interferem com a vida do outro; alcançado assim, a consciência de si, do outro e do mundo que o rodeia.

Projeto Curricular: “Educar com Arte... Em Portugal!”

O Projeto Educativo da Instituição intitula-se “Educar para a Arte...”. Este projeto é trianual (2024-2027) e para o ano letivo 2025/26 tem como Projeto Curricular o tema “Educar com Arte... Em Portugal!”.

Ao longo deste ano pretendemos que toda a comunidade educativa participe de forma a desenvolver o seu sentido estético e criador e que cada criança seja estimulada para a descoberta do eu, do outro e do mundo através da arte.

Pretendemos também que as crianças tenham também oportunidades de vivenciar diferentes formas de arte através de visitas de estudo a locais de interesse alusivos à temática, como por exemplo: museus, teatros, cinema, exposições entre outros. E é de grande importância que

estas vivências sejam levadas até às famílias e que as rotinas familiares passem a incluir estes programas, e desta forma que as crianças e as suas famílias passem mais tempo juntas e longe dos ecrãs.

A arte é um conceito que varia de pessoa para pessoa e de época para época. É uma forma de expressão individual ou coletiva e pode apresenta-se de diversas formas, que iremos trabalhar ao longo deste triénio:

Dança	Música	Belas-Artes
Teatro	Desenho	Arquitetura
Fotografia	Escultura	Graffiti
Pintura	Culinária	Magia

Intenções Educativas do Projeto Educativo
Objetivos Gerais da Creche, JI e CATL “Mãe Galinha”

▪ **Objetivos Gerais da Creche**

- Conhecer a pouco e pouco próprio corpo e identificar algumas partes, construindo progressivamente uma imagem positiva de si mesma.
- Expressar as próprias emoções e reconhecer as dos outros.
- Adquirir progressivamente a coordenação e controlo dinâmico do próprio corpo em atividades sensório-motoras e sentir gosto e prazer nelas.
- Adquirir progressiva autonomia nas rotinas e atividades quotidianas, colaborando com o adulto e desfrutando-as.
- Coordenar gradualmente as suas ações com as dos outros.
- Manifestar e regular progressivamente as suas necessidades básicas em situações quotidianas, adquirindo progressivamente hábitos relacionados com a alimentação, o sono e a higiene.
- Observar e explorar ativamente o seu meio imediato através da ajuda do adulto.
- Adaptar-se progressivamente à vida escolar e grupo.
- Orientar-se nos espaços habituais e deslocar-se autonomamente pouco a pouco.
- Participar progressivamente nos grupos com que se relaciona, aceitando o afeto que lhe é dirigido e expressando os seus sentimentos no âmbito de relações afetuosas e equilibradas.
- Descobrir, observar e explorar os objetos do seu meio, organizá-los e compartilhá-los.

- Observar os animais e as plantas do seu meio, colaborando com o adulto no seu cuidado, higiene e alimentação.
 - Compreender e utilizar de forma progressiva e correta, a linguagem oral e gestual, para comunicar.
 - Reproduzir algumas palavras de textos e histórias.
 - Familiarizar-se com a linguagem escrita.
 - Utilizar as diferentes formas de representação e expressão com gosto e prazer e ir-se familiarizando com algumas técnicas.
 - Utilizar, a nível muito elementar, as possibilidades da lógica matemática, para descrever propriedades de alguns objetos e situações do meio.
- **Objetivos Gerais do Jardim de Infância**
- Promover o desenvolvimento pessoal e social da criança com base em experiência de vida democrática numa perspetiva de educação para a cidadania.
 - Fomentar a inserção em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade das culturas, favorecendo uma progressiva consciência como membro da sociedade.
 - Contribuir para a igualdade de oportunidades no acesso à escola e para o sucesso da aprendizagem.
 - Estimular o desenvolvimento global da criança no respeito pelas características individuais, incutindo comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas e diferenciadas.
 - Desenvolver a expressão e a comunicação através de linguagens múltiplas como meios de relação, de informação, de sensibilização e estética e de compreensão do mundo.
 - Despertar a curiosidade e o pensamento crítico.
 - Proporcionar à criança ocasiões de bem-estar e de segurança, nomeadamente no âmbito da saúde individual e coletiva.
 - Proceder à despistagem de inadaptações, deficiências ou precocidades e promover a melhor orientação e encaminhamento da criança.
 - Incentivar a participação das Famílias no processo educativo e estabelecer relações de efetiva colaboração com a comunidade.

- **Objetivos Gerais do CATL**
 - Favorecer o desenvolvimento de atitudes e hábitos de trabalho autónomo ou em grupo.
 - Permitir a cada criança, através da participação na vida em grupo, a oportunidade da sua inserção na sociedade.
 - Contribuir para que cada grupo encontre os seus objetivos, de acordo com as suas necessidades, aspirações e situações próprias de cada elemento e do seu grupo social, favorecendo a sua adesão aos fins livremente escolhidos.
 - Criar um ambiente propício ao desenvolvimento pessoal de cada criança, por forma a ser capaz de se situar e expressar num clima de compreensão, respeito e aceitação de cada um.
 - Favorecer a inter-relação família/escola/comunidade/estabelecimento, em ordem a uma valorização, aproveitamento e rentabilização de todos os recursos do meio, numa perspetiva de partilha de responsabilidades.
 - Criar mecanismos de apoio ao estudo, tendo em atenção as características individuais de cada criança.
 - Proporcionar um espaço de diálogo e debate que fomente a autonomia e a autoconfiança, partilhando saberes e experiências.
 - Desenvolver em cada criança o sentido de responsabilidade pessoal e social e de respeito pelo outro.

- **Objetivos Específicos da Creche, JI e CATL “Mãe Galinha”**
 - **A Criança**
 - Promoção dos direitos da criança.
 - Diversidade de resposta nos serviços para a infância.
 - Minimização de situações de risco.

 - **O Grupo**
 - Promoção de ambientes de aprendizagem estimulantes para todos.
 - Diversificação dos acessos e dos processos de construção dos saberes.
 - Promoção da democracia, cooperação e a inter ajuda.
 - Valorização sistemática dos saberes vários (passados e futuros), alargando o conhecimento multicultural.

- **A Instituição**

- Promoção da Instituição como referência na educação das crianças.
- Inovação e melhoria das respostas educativas.
- Promoção do trabalho de equipa.
- Desenvolvimento e promoção de parcerias e redes de cooperação.
- Promoção da formação docente e não docente.

- **A Comunidade**

- Promoção da identidade cultural e do respeito pelos valores comunitários.
- Integração da comunidade no processo educativo.
- Desenvolvimento de estratégias de extensão educativa e educação ao longo da vida.
- Promoção da cooperação e co-responsabilização nos percursos e nos processos educacionais.

- **A Família**

- Promoção da cooperação/participação/organização da Instituição com a Família.
- Apoio às Famílias no desempenho da sua função educativa.

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025/2026

Educar com Arte... em Portugal!

Creche e Jardim de Infância “Mãe Galinha”

SETEMBRO Magia	OUTUBRO Culinária	NOVEMBRO Escultura	DEZEMBRO Teatro
<ul style="list-style-type: none"> Receção e adaptação das Crianças na Creche e Jardim de Infância Projeto entre salas: “Educar com Arte...No Mundo!” Envolvimento das Famílias na Comunidade Escolar* Venda de compota de tomate Vindima Chegou o outono! 	<ul style="list-style-type: none"> Projeto entre salas: “Educar com Arte em Portugal!” Dia Municipal para a Igualdade Comemoração do Dia Internacional do Idoso (01) Dia Internacional da Música (02) Comemoração da Semana da Alimentação (14 a 18); Atividades relacionadas com o outono; Dia das Bruxas (31). 	<ul style="list-style-type: none"> Projeto entre salas: “Educar com Arte...em Portugal!” Comemoração do Dia de S. Martinho (11); A Terra Treme Comemoração do Dia do Pijama (20); Dia Universal dos Direitos das Crianças (20); Venda de broas. 	<ul style="list-style-type: none"> Projeto entre salas: “Educar com Arte...em Portugal!” Atividades alusivas ao Natal; Festa de Natal (19) * Chegou o inverno! (21) Atividades relacionadas com o inverno; Avaliação Intercalar do Pré-escolar.
JANEIRO Arquitetura	FEVEREIRO Belas-Artes	MARÇO Desenho	ABRIL Poesia
<ul style="list-style-type: none"> Projeto entre salas: Educar com Arte em Portugal! Comemoração do Dia de Reis (6); Comemoração do aniversário da Mãe Galinha (16) Reuniões Intercalares com as famílias*. 	<ul style="list-style-type: none"> Projeto entre salas: “Educar com Arte...em Portugal!” Dia dos Afetos (14); Preparação para as Festividades Carnavalescas; Desfile de Carnaval (13); Tarde carnalesca (16) 	<ul style="list-style-type: none"> Projeto entre salas: “Educar com Arte... em Portugal!” Dia do Pai (19); Chegou a primavera! (20) Dia da Árvore e Dia Mundial da Floresta (21); Atividades relacionadas com a primavera; Avaliação Intercalar do Pré-escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> Projeto entre salas: “Educar com Arte...em Portugal!” Dia Internacional do Livro Infantil (2); Feira do Livro Atividades alusivas à Páscoa Laço Azul Peddy Paper do Laço Azul
MAIO Fotografia	JUNHO Dança	JULHO	AGOSTO Graffiti
<ul style="list-style-type: none"> Projeto entre salas: “Educar com Arte...em Portugal!” Dia da Mãe; Dia da Espiga; Dia da Família (15) Atividade Intergeracional. 	<ul style="list-style-type: none"> Projeto entre Salas: “Educar com Arte...em Portugal!” Projeto: “Vamos almoçar fora”; Dia Mundial da Criança; Festa de Finalistas (09) Festa de Final de Ano (19.06); Chegou o verão! Exposição “Educar com Arte... No Mundo” Atividades relacionadas com o verão. 	<ul style="list-style-type: none"> Projeto entre salas: “Educar com Arte...em Portugal!” Projeto: “Vamos almoçar fora”; Avaliações Finais; Reuniões de Famílias; Comemoração do Dia da Amizade; Atividades de verão (piscinas, piqueniques, passeios pedestres pela Vila de Marinhais); Dia dos Avós (26); Encerramentos da Instituição – Creche, JI e CATL (últimos 15 dias de agosto). 	

*Atividades sujeitas a alterações

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025/2026

Educar com Arte... em Portugal!

CATL "Mãe Galinha"

SETEMBRO Magia	OUTUBRO Culinária	NOVEMBRO Escultura	DEZEMBRO Teatro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Receção e adaptação das crianças no CATL; ▪ Projeto entre salas: "Educar com Arte...em Portugal!" ▪ Envolvimento das Famílias na Comunidade Escolar* ▪ Venda de compota de tomate ▪ Chegou o outono! (22). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Celebrar a Implantação da República; ▪ Atividades relacionadas com o outono; ▪ Dia das Bruxas (31); ▪ Apoio ao estudo e realização de TPC. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comemoração do Dia de S. Martinho (11); ▪ Comemoração do Dia do Pijama (20); ▪ Dia Universal dos Direitos das Crianças (20); ▪ Venda de broas; ☑ ▪ Apoio ao estudo e realização de TPC. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Celebrar a Restauração da Independência (2); ▪ Atividades alusivas ao Natal; ▪ Festa de Natal * ▪ Chegou o inverno! (21) ▪ Atividades relacionadas com o inverno; ▪ Apoio ao estudo e realização de TPC.
JANEIRO Arquitetura	FEVEREIRO Belas-Artes	MARÇO Desenho	ABRIL Poesia
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comemoração do Dia de Reis (6); ▪ Comemoração do aniversário da Mãe Galinha (16); ▪ Apoio ao estudo e realização de TPC. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Projeto entre salas: "Educar com Arte...em Portugal!" ▪ Dia dos Afetos (14); ▪ Desfile de Carnaval; ▪ Tarde carnavalesca (16) ▪ Apoio ao estudo e realização de TPC. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Projeto entre salas: "Educar com Arte...em Portugal!" ▪ Chegou a primavera! (20) ▪ Dia da Árvore e Dia Mundial da Floresta (21); ▪ Atividades relacionadas com a primavera; ▪ Apoio ao estudo e realização de TPC. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia Internacional do Livro Infantil (2); ▪ Celebrar o 25 de abril; ▪ Atividades alusivas à Páscoa; ▪ Apoio ao estudo e realização de TPC.
MAIO Fotografia	JUNHO Dança	JULHO	AGOSTO
<ul style="list-style-type: none"> • Dia da Espiga (14); • Dia da Família (15); • Apoio ao estudo e realização de TPC. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Celebrar o 10 de junho; ▪ Dia Mundial da Criança (2); ▪ Festa de Final de Ano (19)*; ▪ Exposição "Educar com Arte... No Mundo" ▪ Atividades relacionadas com o verão; ▪ Apoio ao estudo e realização de TPC. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Projeto: "Vamos almoçar fora"; ▪ Avaliações Finais; ▪ Reuniões de Famílias; ▪ Comemoração do Dia da Amizade; ▪ Atividades de verão (piscinas, piqueniques, passeios pedestres pela Vila de Marinhais) *; ▪ Dia dos Avós (26); ▪ Encerramentos da Instituição – Creche, JI e CATL (últimos 15 dias de agosto) *. 	<p style="text-align: center;">Graffiti</p>

*Atividades sujeitas a alterações

3.1.5 Parcerias

- Agrupamento de Escolas de Marinhais;
- Psicomotricista Maria Eduarda;
- CPCJ Salvaterra de Magos;
- Câmara Municipal de Salvaterra de Magos;
- Junta de Freguesia de Marinhais;
- Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva;
- Equipa de Intervenção Precoce;
- Clínica Nutrisaúde.

3.1.6 Atividades extracurriculares

- Educação Musical – Professor Mário Figueiredo – Terminou no mês de outubro
- Inglês – Professora Ana Maria;
- Expressão Físico-Motora – Oferta CMSM – Professor Filipe;

3.2 Respostas Sociais: Idosos

3.2.1 Centro de Dia

- **Objetivos:**

- a) Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos(as) clientes e famílias;
- b) Prevenir situações de dependência e promover estratégias de autonomia, contribuindo para a permanência dos(as) clientes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando a institucionalização;
- c) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- d) Prestar cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais dos(as) clientes, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar, sendo estes objeto de contratualização;
- e) Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- f) Reforçar as competências e as capacidades das famílias e de outros(as) cuidadores(as).

- **Destinatários:**

- Pessoas de idade igual ou superior a 65 anos, autónomos ou parcialmente dependentes que se mantêm no seu seio sociofamiliar;
- Pessoas com idade inferior a 65 anos com condições de incapacidade ou outras, a considerar caso a caso.

- **Protocolo de Cooperação com a Segurança Social:** 60 utentes

- **Capacidade da resposta social:** 60 utentes

- **Horário de Funcionamento:** 08h30m às 17h30 (dias úteis)

3.2.2. Serviço de Apoio Domiciliário

- **Objetivos:**

- a) Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos(as) clientes e famílias;
- b) Prevenir situações de dependência e promover estratégias de autonomia, contribuindo para a permanência dos(as) clientes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando a institucionalização;
- c) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- d) Prestar cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais dos(as) clientes, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar, sendo estes objeto de contratualização;
- e) Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- f) Reforçar as competências e as capacidades das famílias e de outros(as) cuidadores(as).

- **Destinatários:** Indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária, no domicílio.

- **Protocolo de Cooperação com a Segurança Social:** 30 utentes

- **Capacidade da resposta social:** 30 utentes

- **Horário de Funcionamento:** 08h30 às 17h30 (dias úteis)

3.2.3 Serviço de Apoio Domiciliário Alargado

- **Objetivos:**

- a) Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos(as) clientes e famílias;

- b) Prevenir situações de dependência e promover estratégias de autonomia, contribuindo para a permanência dos(as) clientes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando a institucionalização;
- c) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- d) Prestar cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais dos(as) clientes, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar, sendo estes objeto de contratualização;
- e) Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- f) Reforçar as competências e as capacidades das famílias e de outros(as) cuidadores(as).

- **Destinatários:** Indivíduos e famílias quando, por motivo de doença grave, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária, no domicílio.

- **Protocolo de Cooperação com a Segurança Social:** 10 utentes

- **Capacidade da resposta social:** 10 utentes

- **Horário de Funcionamento:**

- 08h30 às 17h30 (dias úteis)

- 08h30 às 13h 30m (sábados, domingos e feriados)

3.2.4 Plano Anual de Atividades

A Animação Sociocultural, de acordo com a UNESCO, refere-se a um conjunto de práticas sociais que visam incentivar a participação das comunidades no seu próprio desenvolvimento e na dinâmica de vida em que estão inseridas. A animação sociocultural é crucial para o trabalho com este público-alvo, pois as atividades promovem estimulação física e cognitiva, valorizando as habilidades, conhecimentos e culturas, contribuindo assim para um envelhecimento ativo.

O papel do animador é essencial, uma vez que passa por planificar e implementar as atividades, o que deve ser feito em consonância com todos os intervenientes que estão diretamente e diariamente com os idosos. O incentivo à participação, à autonomia e o reconhecimento da importância de cada ser como único e individual é um trabalho diário e contínuo em que todos devem participar.

O plano anual de atividades de animação sociocultural e desenvolvimento pessoal, em anexo a este documento, engloba as diferentes áreas de intervenção.

3.2.4.1 Áreas de intervenção

Área lúdico/ recreativa

A área lúdica/ recreativa tem como objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e o divertimento. Com este tipo de animação pretende-se que o idoso possa dar largas à sua imaginação e criatividade através das várias formas de expressão, como sejam a pintura, o desenho, etc. As atividades de expressão têm ainda a vantagem de desenvolverem a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

Atividades	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Jogos lúdico/didáticos. • Expressão plástica. • Costura. • Artes criativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a socialização, o convívio e o bem-estar. • Divulgação de artes, saberes e conhecimentos. • Desenvolver e estimular a criatividade. • Proporcionar acesso a atividades de lazer. • Desenvolver a motricidade fina; • Estimular a precisão manual e a coordenação psicomotora; • Aumentar a auto- estima dos utentes; • Combater o stress.

Área sensorial e cognitiva

A área sensorial e cognitiva tem como objetivo aumentar o exercício mental, retardar os efeitos da perda de memória e a acuidade mental e sensorial visando facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, incentivando o seu desenvolvimento e a sua autonomia.

Atividades	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Estimulação cognitiva (<i>ginásio da mente</i>). • Atividade musical. • Reminiscências. • Expressão plástica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar novas experiências; • Estimular as capacidades cognitivas; • Estimular a autonomia; • Estimular a memória e a capacidades de linguagem; • Estimular a atenção e a concentração; • Prevenir o surgimento de doenças degenerativas; • Aumentar a atividade cerebral; • Prevenir consequências do “sedentarismo” mental; • Fomentar o Relacionamento Interpessoal: • Exercitar a capacidade de memória e atenção.

Área física/motora

A área física/motora é aquela em que pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento. Tem como objetivo contribuir para o bem-estar do utente, promovendo a sua saúde, tentando reduzir o sedentarismo, estimular a coordenação motora, bem como a flexibilidade e os movimentos, potenciando a qualidade de vida e o convívio entre utentes.

Atividades	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Ginástica Sénior (colaboração da Câmara Municipal de Salvaterra de Magos). • Caminhadas. • Exercícios de mobilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o bem-estar físico. • Estimular a atividade física. • Promover a mobilidade. • Estimular o espírito de entreatajuda. • Reduzir o stress e a ansiedade • Melhorar o equilíbrio e a coordenação motora • Melhorar o funcionamento cardiovascular • Fomentar o relacionamento interpessoal • Promover a autonomia e valorização pessoal

Área do desenvolvimento pessoal, social e cultural

A área do desenvolvimento pessoal, social e cultural pretende desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida. Estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo.

Atividades	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Encontros intergeracionais • Participação em passeios • Participação em atividades desenvolvidas por entidades do concelho. • Visitas a museus/ exposições. • Visionamento de filmes. • Atividades religiosas/espirituais • Participação em tarefas do centro de dia 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover convívio e bem-estar; • Promover a participação ativa dos idosos e a sua inclusão social; • Reduzir o stress e a ansiedade; • Combater o isolamento institucional; • Desenvolver e fomentar novas experiências; • Promover a valorização espiritual e pessoal; • Desenvolver e proporcionar contacto com exterior; • Incentivar a participação no processo de desenvolvimento cultural; • Contrariar o desenraizamento dos idosos; • Valorizar de forma positiva a autoestima e o desenvolvimento pessoal do idoso; • Proporcionar o contacto com a comunidade; • Integração nas tarefas comuns do dia a dia.

As atividades a desenvolver nas áreas referidas anteriormente estão representadas no cronograma de atividades rotineiras e no cronograma de atividades comemorativas que se apresentam desenvolvidas no plano de atividades de animação cultural, em anexo a este documento.

4. Protocolos e projetos

4.1 Instituto da Segurança Social

O CBESM mantém acordos de cooperação típicos com o Instituto da Segurança Social para as respostas sociais de Centro de Dia, Apoio Domiciliário, Apoio Domiciliário Alargado, Creche, Pré-Escolar e CATL.

Para além disso, estabeleceu um protocolo atípico para funcionamento da Cantina Social.

Cantina Social

Desde fevereiro de 2012 que o CBESM celebra um protocolo de cooperação com o Instituto da Segurança Social para a dinamização de Cantina Social na nossa Instituição com o objetivo de fornecer refeições à população mais carenciada da freguesia de Marinhais.

As refeições são disponibilizadas para consumo no domicílio dos beneficiários.

Podem beneficiar da Cantina Social, de acordo com avaliação da situação socioeconómica do agregado familiar, idosos com baixos rendimentos, famílias expostas ao fenómeno do desemprego ou com filhos a cargo e pessoas com deficiência ou com dificuldade em ingressar no mercado de trabalho.

Desde o início do protocolo, o número de refeições tem vindo a decrescer, de acordo com a média semestral de refeições fornecidas.

- **Destinatários:** Indivíduos e famílias residentes na freguesia de Marinhais com necessidades alimentares devido a uma situação de vulnerabilidade socioeconómica temporária.
- **Protocolo de Cooperação com a Segurança Social:** 12 refeições diárias.

4.2 Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas

Em março de 2017, o CBESM apresentou uma candidatura



Cofinanciado pela
União Europeia

conjunta, com o concelho de Coruche e com as várias IPSS do nosso concelho, ao Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (PO APMC). Esta primeira candidatura esteve em execução até novembro de 2019, tendo sido efetuada nova candidatura em outubro de 2019, a qual iniciou a sua execução em dezembro do mesmo ano e que se manteve em vigor até outubro de 2024.

Em fevereiro de 2024, a instituição foi convidada para efetuar candidatura, enquanto entidade mediadora, ao Programa PESSOAS 2030 – Privação Material, programa que viria substituir o PO APMC, tendo a mesma entrado em execução em novembro de 2024. De referir que a segunda candidatura do PO APMC tinha como data fim o mês de novembro de 2023 no entanto, como já referido anteriormente, esse termo foi prorrogado sucessivamente, tendo apenas terminado em outubro de 2024, devido a constrangimentos de migração dos dados para o novo Programa, tendo este também sofrido um atraso referente à sua data de início.

Este Programa veio substituir os antigos Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados (PCAAC) e Fundo Europeu de Auxílio a Carenciados (FEAC).

Este programa, inclui no cabaz, para além dos alimentos não perecíveis, que já existiam nos anteriores programas, alimentos perecíveis congelados contribuindo, assim, para um melhor equilíbrio nutricional, com entrega de um cabaz mensal por agregado familiar.

Abrange um total de 47 pessoas (podendo ser abrangidas até 48 pessoas) por mês na freguesia de Marinhais, cujo encaminhamento é feito através das equipas com competência na área, depois de comprovada a carência social e financeira das mesmas.

5. Parcerias

O CBESM é associado da Confederação Nacional das Instituições Particulares de Solidariedade Social (CNIS) e da União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social (UDIPSS). É parceiro da Rede Social do Concelho de Salvaterra de Magos, fazendo parte do Núcleo Executivo e integrando o Conselho Local de Ação Social (CLAS). Para além disso, faz parte do Núcleo Local de Inserção (NLI).

Estabelece ainda parcerias com outras entidades tendo sempre como linha orientadora a importância de um trabalho em rede, com convergência de sinergias, para a persecução dos objetivos a que se propõe.

Para tal, trabalha em parceria com o Instituto da Segurança Social, I.P., Câmara Municipal de Salvaterra de Magos, Instituto de Emprego e Formação Profissional – Serviço de Emprego de Salvaterra de Magos, Guarda Nacional Republicana (GNR), Unidade de Cuidados na Comunidade de Salvaterra de Magos, Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS), Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Salvaterra de Magos, Agrupamento de Escolas de Marinhais, Escola Profissional de Salvaterra de Magos, Junta de Freguesia de Marinhais, Instituições Particulares de Solidariedade Social do Concelho, associações e coletividades do

Concelho, Serviço Social do Hospital de Santarém, Escola Superior de Educação de Santarém (ESES) e Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais.

A instituição estabelece, ainda parceria com:

- Banco de Bens Doados, com o intuito de receber diversos tipos de produtos não alimentares (produtos de higiene pessoal, habitacional, equipamentos informáticos, entre outros), os quais são para uso interno da Instituição.

- Banco Alimentar contra a Fome, do qual recebe mensalmente um cabaz de alimentos. O CBESM participa nas duas recolhas anuais que o Banco Alimentar promove e disponibiliza três carrinhas durante os fins de semana das recolhas para se armazenarem os alimentos nos estabelecimentos comerciais, até serem transportados para o Banco Alimentar, em Santarém.

- Continente, do qual recebe um cabaz de alimentos, três vezes por semana, resultante de excedentes. Para além disso, há três anos a esta parte que o CBES de Marinhais é beneficiário da Campanha Missão Sorriso. A loja de Salvaterra de Magos angaria um valor monetário, entre os meses de novembro e dezembro, através de vales disponíveis na mesma, cujo valor reverte para a instituição. O valor total é disponibilizado à instituição através de Cartões pré-carregados, que podem ser trocados por bens alimentares nas lojas Continente.

6. Voluntariado

O CBESM, sempre que existem candidaturas, recebe voluntários através do Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Salvaterra de Magos. Este trabalho reveste-se de uma grande importância, pois permite um espaço de aproximação entre o voluntário e os utentes, possibilitando, por um lado, o exercício de uma cidadania ativa e solidária por parte do voluntário e, por outro, a promoção da melhoria da qualidade de vida dos utentes.

7. Orçamento

O Orçamento para o ano de 2026, foi elaborado de acordo com a legislação aplicável, nomeadamente, com a Deliberação 102/09, do Conselho Diretivo do Instituto da Segurança Social, I.P. – Regras de Entrega de Contas e de Orçamentos e segundo os critérios do Sistema de Normalização Contabilística.

Este orçamento integra uma previsão das receitas e despesas, numa perspetiva de um funcionamento sustentável. Não obstante, não podem ser descurados os condicionalismos sociais, económicos/financeiros e sanitários que poderão influenciar a manutenção/diminuição/aumento dos rendimentos e gastos.

De seguida apresentam-se os mapas sintéticos e analíticos que relatam as previsões económicas e financeiras do CBESM para o exercício económico de 2026.

7.1 Orçamento Ordinário 2026

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS PREVISIONAIS - 2026

RENDIMENTOS		
CONTA	RUBRICA	TOTAL
71	VENDAS	0,00
72	PRESTAÇÕES SERVIÇOS	400 465,92
721	QUOTAS UTILIZADORES (MATRÍCULAS/MENSALIDADES)	397 928,28
	Familias - Creche, Jardim de Infância e CATL	130 999,08
	Utentes de Centro de Dia e Apoio Domiciliário	252 237,60
	Cantina Social - ISS, IP.	14 691,60
722/728	OUTROS SERVIÇOS	2 537,64
73	VARIAÇÃO NOS INVENTÁRIOS DA PRODUÇÃO	0,00
74	TRABALHOS PARA A PRÓPRIA ENTIDADE	0,00
75	SUBSÍDIOS, DOAÇÕES E LEGADOS À EXPLORAÇÃO	801 488,98
751	SUBSÍDIOS ESTADO E OUTROS ENTES PÚBLICOS	763 634,26
7511	ISS, IP	710 051,26
	Creche, Jardim de Infância e CATL	460 548,59
	Centro de Dia e Apoio Domiciliário	249 502,67
7512	OUTRAS ENTIDADES PÚBLICAS	53 583,00
752	SUBSÍDIOS DE OUTRAS ENTIDADES	0,00
753	DOAÇÕES E HERANÇAS	37 854,72
76	REVERSÕES	0,00
761	DE DEPRECIÇÕES E AMORTIZAÇÕES	0,00
762	DE PERDAS POR IMPARIDADE	0,00
763	DE PROVISÕES	0,00
764	DE PROVISÕES ESPECÍFICAS	0,00
77	GANHOS POR AUMENTOS DE JUSTO VALOR	0,00
78	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	16 715,96
781	RENDIMENTOS SUPLEMENTARES	0,00
782 / 787	OUTROS RENDIMENTOS EM ATIVOS	0,00
788	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	16 715,96
7881	CORREÇÕES DE PERÍODOS ANTERIORES	0,00
7883	IMPUTAÇÃO DE SUBSÍDIOS DE INVESTIMENTO	16 715,96
7882-7884/7887	RENDIMENTOS E GANHOS EM ATIVOS	0,00
7888	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	0,00
79	JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS SIMILARES	1 577,81
7911	Depósitos a Prazo	1 577,81
TOTAL RENDIMENTOS		1 220 248,67

GASTOS		
CONTA	RUBRICA	TOTAL
61	CUSTO MERCADORIAS E MATÉRIAS CONSUMIDAS	152 684,08
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	151 760,39
621	SUBCONTRATOS	0,00
622	SERVIÇOS ESPECIALIZADOS	61 731,56
6221	TRABALHOS ESPECIALIZADOS	22 190,36
6222	PUBLICIDADE E PROPAGANDA	525,00
6223	VIGILÂNCIA E SEGURANÇA	3 234,78
6224	HONORÁRIOS	14 301,00
6225	COMISSÕES	0,00
6226	CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO	21 480,41
6228	OUTROS	0,00
623	MATERIAIS	20 197,42
6231	FERRAMENTAS E UTENSÍLIOS DE DESGATE RÁPIDO	5 028,32
6232	LIVROS E DOCUMENTAÇÃO TÉCNICA	0,00
6233	MATERIAL DE ESCRITÓRIO	7 336,57
6234	ARTIGOS PARA OFERTA	0,00
6235/6238	OUTROS	7 832,52
624	ENERGIA E FLUIDOS	49 060,47
6241	ELETRICIDADE	13 362,26
6242	COMBUSTÍVEIS	21 477,95
6243	ÁGUA	14 220,27
6248	OUTROS	0,00
625	DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES	1 535,94
6251	DESLOCAÇÕES E ESTADAS	1 535,94
6252	TRANSPORTES DE PESSOAL	0,00
6253	TRANSPORTES DE MERCADORIAS	0,00
6258	OUTROS	0,00
626	SERVIÇOS DIVERSOS	19 235,01
6261	RENDAS E ALUGUERES	1 962,17
6262	COMUNICAÇÃO	4 314,39
6263	SEGUROS	10 227,64
6264	ROYALTIES	0,00
6265	CONTENCIOSO E NOTARIADO	161,70
6266	DESPEAS DE REPRESENTAÇÃO	0,00
6267	LIMPEZA, HIGIENE E CONFORTO	1 325,00
6268	OUTROS SERVIÇOS	1 244,10

GASTOS		
CONTA	RUBRICA	TOTAL
63	GASTOS COM PESSOAL	867 066,21
631	REMUNERAÇÕES DOS ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00
632	REMUNERAÇÕES DO PESSOAL	701 462,37
633	BENEFÍCIOS PÓS-EMPREGO	0,00
634	INDEMNIZAÇÕES	0,00
635	ENCARGOS SOBRE REMUNERAÇÕES	155 421,61
6351	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00
6352	PESSOAL	155 421,61
636	SEGUROS ACIDENTES TRABALHO E DOENÇAS PROFISSIONAIS	7 299,99
6361	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00
6362	PESSOAL	7 299,99
637	GASTOS DE AÇÃO SOCIAL	0,00
638	OUTROS GASTOS COM O PESSOAL	2 882,25
6381	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00
6382	PESSOAL	2 882,25
64	GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO	26 854,17
641	PROPRIEDADES DE INVESTIMENTO	0,00
642	ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS	26 854,17
643	ATIVOS INTANGÍVEIS	0,00
65	PERDAS POR IMPARIDADE	0,00
651	DE DÍVIDAS A RECEBER	0,00
652	DE INVENTÁRIOS	0,00
653/658	PERDAS EM OUTROS ATIVOS	0,00
66	PERDAS POR REDUÇÃO DE JUSTO VALOR	0,00
67	PROVISÕES DO PERÍODO	0,00
68	OUTROS GASTOS E PERDAS	882,00
681	IMPOSTOS	367,50
682/687	OUTROS GASTOS E PERDAS EM ATIVOS	0,00
688	OUTROS GASTOS E PERDAS	514,50
6881	CORREÇÕES DE PERÍODOS ANTERIORES	0,00
6882	DONATIVOS	0,00
6883	QUOTIZAÇÕES	514,50
6884/6888	OUTROS GASTOS E PERDAS	0,00
689	CUSTOS C/ APOIOS FIN. CONCEDIDOS A ASS. OU UTENTES	0,00
69	GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO	4 676,65
TOTAL GASTOS		1 203 923,50

RESULTADO PREVISIONAL		
85	RESULTADOS ANTES IMPOSTOS	16 325,16
86	IMPOSTO RENDIMENTO EXERCÍCIO	0,00
88	RESULTADO LÍQUIDO	16 325,16

8. Conclusão

Neste Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2026, continuamos a perspetivar o futuro com ambição e prosseguir com o objetivo de criar melhores condições para servir os nossos utentes, sempre com a garantia de sustentabilidade e equilíbrio da Instituição. O Plano e Orçamento aqui proposto é a continuação da ação assente numa estratégia orientada para a melhoria das condições físicas e logísticas da instituição.

No início de mais um ano de atividades, estamos certos que todos os agentes intervenientes continuarão a empenhar-se com dedicação e profissionalismo com o objetivo último a melhoria constante da qualidade dos serviços prestados. É imprescindível que estes cuidados sejam prestados de forma humanizada e responsável, pois nunca devemos perder de vista que o utente paga um serviço e, como tal, deve ter acesso a um serviço de qualidade.

Em todo este processo, o trabalho em equipa revela-se basilar, através de um sentido de disciplina, respeito, empenho pessoal, criatividade e persistência.

A Direção do CBESM tem consciência e está comprometida com as metas definidas, ambição de querer crescer, dinamizar e (re)qualificar, antevendo muito trabalho e grandes desafios no horizonte. Agradecemos a todos os colaboradores, sócios, membros dos órgãos sociais, voluntários e anónimos pelo seu compromisso e colaboração.

Terminamos este documento com um misto de incertezas, mas com a premissa de que no CBESM impera um sentido de responsabilidade pelos utentes, famílias e comunidade envolvente.

A Direção do CBESM

Presidente Rui Manuel Beça

Vice-Presidente [Assinatura]

Tesoureiro Tânia Isabel Casner Soares

Secretário Maria Antónia Neves Carais

Vogal João Paulo Neves dos Santos

Diretora Técnica

[Assinatura]

Diretora Pedagógica

Ana Martins

9. Termo de Aprovação

O presente Plano de Atividades e Orçamento para 2026 foi aprovado por unanimidade, pelo que todas as folhas se encontram rubricadas pelos membros da Assembleia Geral no canto superior direito, exceto a última que se encontra assinada pelos referidos membros.

Presidente da Assembleia Geral

Mano Miguel Duque Lage de Almeida

Primeiro Secretário da Assembleia Geral

Alma Mes

Segundo Secretário da Assembleia Geral

João António Rodrigues Egas

Marinhais, 24 de novembro de 2025

Anexo



CBES
MARINHAIS

Luís N. P.
plano
atividades

PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO CULTURAL 2026

CENTRO DE BEM ESTAR
SOCIAL DE MARINHAIS

Leandro N.P.
Almeida

Índice

Introdução.....	2
Plano de Animação Sociocultural.....	3
A Instituição	3
Resposta Social: Centro de dia	4
Animação Sociocultural.....	5
Áreas de intervenção	5
Área lúdico/ recreativa	5
Área sensorial e cognitiva	6
Área física/motora	7
Área do Desenvolvimento Pessoal, Social e Cultural	8
Cronograma atividades de rotina*	10
Cronograma atividades comemorativas	13
Métodos de Divulgação de Resultados.....	20
Monitorização e avaliação	20

Introdução



nam
Almeida

O presente plano de atividades visa corresponder a um instrumento de gestão e de orientação das atividades direcionadas à população idosa.

Sendo que os idosos constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições económicas e à impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais, importa que seja feito um investimento em atividades que promovam o envelhecimento e uma participação ativa desta população em particular.

A função da Animadora Cultural, passa pela elaboração e realização de programas de intervenção sociocultural com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos assegurando, desta forma, que o seu fim de vida seja rico em experiências e partilhas.

O aumento da esperança média de vida é um fator que marca cada vez mais a nossa sociedade. É fundamental acompanhar este desenvolvimento de forma organizada e planeada, proporcionando aos nossos idosos um envelhecimento feliz e ativo nas várias dimensões da sua vida: psicológica, física, social e familiar.



Plano de Animação Sociocultural

O plano de atividades de animação sociocultural foi elaborado com base no respeito pela individualidade de cada utente, tendo em conta os seus interesses, características e histórias de vida, de forma a promover a sua participação ativa em todas as fases da sua implementação.

É importante salientar que grande parte dos nossos utentes dedicou uma vida inteira à agricultura e à ligação com a terra. Embora muitos não saibam ler nem escrever, as suas histórias de vida são profundamente ricas em experiências e saberes.

Este documento define os objetivos, as formas de organização e programação das atividades, bem como os recursos necessários à sua execução.

As atividades de animação, em articulação com outras áreas de intervenção do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário, têm como principais objetivos reconhecer e valorizar as capacidades, habilidades, conhecimentos e culturas dos utentes, promovendo a autoestima e a autoconfiança. Pretende-se, assim, incentivar um envelhecimento ativo e saudável, potenciando as capacidades físicas e cognitivas, estimulando a interação social e proporcionando momentos de lazer e convívio que reforcem os laços afetivos entre todos.

O plano de atividades visa, de uma forma global, melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos utentes, através de objetivos específicos, tais como, desenvolver habilidades sociais e emocionais, promovendo relações interpessoais e inserção sociocultural, aumentar a autoestima e a autoconfiança, combater a solidão proporcionando uma vida mais dinâmica, praticar a motricidade fina, promover hábitos saudáveis, prevenir a desorientação temporal e espacial, e acima de tudo, valorizar as capacidades, habilidades, conhecimentos e cultura.

A animação em contexto de Centro de Dia, abrange atividades lúdico recreativas, sensoriais e cognitivas, físico-motoras e do desenvolvimento pessoal, social e cultural.

A Instituição

O Centro de Bem-Estar Social de Marinhais (CBESM), constituído em 1981, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, sediada na freguesia de Marinhais, concelho de Salvaterra de Magos, distrito de Santarém.

O CBESM tem como objetivo geral promover o bem-estar da população do concelho de Salvaterra de Magos, com especial enfoque na freguesia de Marinhais, desenvolvendo atividades de apoio

em diferentes domínios de intervenção que visam a melhoria da qualidade de vida das crianças, dos idosos e da comunidade em geral.

Caracteriza-se por ser uma organização estruturada e dinâmica, que, no âmbito dos seus objetivos e da sua população-alvo, implementa diversos projetos e estabelece parcerias estratégicas, orientadas para a melhoria contínua dos seus serviços e respostas sociais.

Resposta Social: Centro de dia

O Centro de Dia é um espaço de acolhimento que disponibiliza um conjunto de programas ocupacionais e de lazer, complementados por atividades orientadas para a prevenção, estimulação e preservação das capacidades físicas, mentais e cognitivas. O seu principal objetivo é valorizar a individualidade e promover a autonomia contínua dos utentes, assegurando um envelhecimento ativo, saudável e com qualidade de vida.

Entre os seus objetivos específicos destacam-se:

- Promover a permanência do idoso no seu ambiente familiar e comunitário, favorecendo a continuidade da sua vida quotidiana;
- Disponibilizar serviços adequados às necessidades biopsicossociais das pessoas idosas;
- Garantir um atendimento personalizado e individualizado, ajustado às necessidades e especificidades de cada utente;
- Valorizar a dignidade da pessoa idosa, proporcionando oportunidades de estimulação da memória, de valorização da sua história de vida, cultura, espiritualidade e das suas recordações e desejos expressos de forma consciente;
- Contribuir para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável;
- Facilitar o acesso a oportunidades de saúde, participação social, segurança e aprendizagem ao longo da vida, incluindo o contacto com novas tecnologias úteis;
- Identificar e prevenir dificuldades de adaptação, situações de risco, deficiências ou limitações, assegurando o encaminhamento adequado para os cuidados necessários;

Handwritten signature and initials in blue ink.

- Desenvolver estratégias que mantenham e reforcem a funcionalidade, a autonomia, a independência, o autocuidado e a autoestima, oferecendo oportunidades de mobilidade e participação em atividades regulares, sempre em conformidade com o estado de saúde e as orientações médicas de cada utente;
- Garantir um ambiente física e emocionalmente seguro, prevenindo acidentes, quedas, problemas relacionados com a medicação, isolamento social e quaisquer formas de maus-tratos.

Além disso, o Centro de Dia assegura cuidados personalizados e individualizados a pessoas e famílias que, devido a doenças, deficiências ou outras limitações, não conseguem satisfazer temporária ou permanentemente as suas necessidades básicas e/ou realizar as atividades diárias de forma autónoma, seja na valência de Centro de Dia, SAD ou SADA.

Animação Sociocultural

Áreas de intervenção

Área lúdico/ recreativa

A área de intervenção lúdico-recreativa abrange espaços e atividades centrados no lazer, convívio e desenvolvimento integral dos utentes, através do jogo e da expressão criativa. Engloba diversas atividades físicas, artísticas, cognitivas e sociais, promovendo o equilíbrio entre bem-estar, socialização e estimulação pessoal. O principal objetivo desta área é fomentar a interação em grupo, ocupar o tempo de forma significativa, promover o convívio e valorizar os conhecimentos, as artes e os saberes de cada pessoa.

É uma vertente vocacionada para a essência da animação sociocultural — o lazer, o entretenimento e o divertimento — proporcionando momentos de prazer e satisfação pessoal. Pretende-se que o idoso explore a imaginação e a criatividade através de diferentes formas de expressão, como a pintura, o desenho, a modelagem, entre outras. As atividades expressivas apresentam ainda a vantagem de estimular a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora, contribuindo, assim, para a manutenção das capacidades físicas e cognitivas de forma lúdica e envolvente.

Handwritten signature and initials in blue ink.

Atividades a desenvolver	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none">• Jogos lúdico/didáticos.• Expressão plástica.• Costura.• Artes criativas.	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a socialização, o convívio e o bem-estar.• Divulgação de artes, saberes e conhecimentos.• Desenvolver e estimular a criatividade.• Proporcionar acesso a atividades de lazer.• Desenvolver a motricidade fina;• Estimular a precisão manual e a coordenação psicomotora;• Promover a autonomia e valorização pessoal• Aumentar a auto-estima dos utentes;• Combater o stress.

Área sensorial e cognitiva

A área de intervenção sensorial e cognitiva constitui uma abordagem terapêutica que tem como objetivo estimular os sentidos de forma a potenciar as funções cognitivas, nomeadamente a memória, a atenção e o raciocínio. Esta estimulação é realizada através de atividades que promovem a perceção, o processamento e a integração dos estímulos ambientais, contribuindo para um maior equilíbrio entre corpo e mente.

Trata-se de uma intervenção de grande importância na reabilitação, na promoção da saúde mental e no processo de envelhecimento ativo, uma vez que incentiva o desenvolvimento pessoal, a autonomia e a manutenção das capacidades cognitivas e sensoriais.

O seu principal objetivo é estimular o exercício mental, retardar os efeitos da perda de memória e preservar a acuidade mental e sensorial, proporcionando uma vida mais ativa, criativa e participativa.

Desta forma, contribui também para a melhoria das relações interpessoais e da comunicação com os outros, reforçando o bem-estar e a qualidade de vida dos utentes.

Atividades a desenvolver	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none">• Estimulação cognitiva (<i>ginásio da mente</i>).• Atividade musical.• Recordações antigas.• Expressão plástica.• Histórias de vida	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar novas experiências;• Estimular as capacidades cognitivas;• Estimular a autonomia;• Estimular a memória e a capacidades de linguagem;• Estimular a atenção e a concentração;• Prevenir o surgimento de doenças degenerativas;

Handwritten signature and text:
Handwritten signature
New element

	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar a atividade cerebral;• Prevenir consequências do “sedentarismo” mental;• Fomentar o Relacionamento Interpessoal:• Exercitar a capacidade de memória e atenção.
--	--

Área física/motora

A atividade físico-motora na terceira idade tem uma importância fundamental para a manutenção da saúde física, mental e emocional dos idosos. À medida que se envelhece, o corpo passa por mudanças naturais que podem afetar a força muscular, a mobilidade, a coordenação e a flexibilidade. A prática regular de atividades físicas específicas pode ajudar a minimizar ou retardar esses efeitos, promovendo uma série de benefícios, entre os quais:

1. Melhoria da Mobilidade e Coordenação
2. Aumento da Força Muscular e Flexibilidade
3. Prevenção de Doenças Crônicas
4. Melhora da Saúde Mental
5. Estimulação Cognitiva
6. Aumento da Autonomia e Qualidade de Vida
7. Socialização e Bem-Estar
8. Controle de Peso
9. Equilíbrio e Prevenção de Quedas

A atividade físico-motora na terceira idade é essencial para manter a saúde, melhorar a qualidade de vida e garantir autonomia. Ela não apenas promove o bem-estar físico, mas também exerce um impacto positivo na saúde mental e emocional, favorecendo um envelhecimento mais saudável, ativo e gratificante. A prática regular de atividades físicas deve ser considerada uma prioridade para qualquer plano de cuidados voltado para a população idosa, seja em contextos familiares, comunitários ou institucionais.

Atividades a desenvolver	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none">• Ginástica Sênior (colaboração da Câmara Municipal de Salvaterra de Magos).• Caminhadas.• Exercícios de mobilidade.	<ul style="list-style-type: none">• Promover o bem-estar físico.• Estimular a atividade física.• Promover a mobilidade.• Estimular o espírito de entreadajuda.• Reduzir o stress e a ansiedade

Alguns N.º
plm
Amsh

	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar o equilíbrio e a coordenação motora • Melhorar o funcionamento cardiovascular • Fomentar o relacionamento interpessoal • Promover a autonomia e valorização pessoal
--	---

Área do Desenvolvimento Pessoal, Social e Cultural

A Área do Desenvolvimento Pessoal, Social e Cultural é de extrema importância, especialmente na terceira idade, pois contribui de maneira significativa para o bem-estar integral dos indivíduos. Essa área aborda aspetos fundamentais que envolvem o crescimento pessoal, a inclusão social e a preservação e valorização cultural, promovendo a autonomia, a autoestima e a integração social dos idosos. É crucial para a qualidade de vida dos idosos, pois oferece as ferramentas para preservar e estimular o crescimento pessoal, fortalecer os laços sociais e promover um envelhecimento mais digno, ativo e gratificante. Ao integrar essas atividades no cotidiano dos idosos, garantimos não apenas o bem-estar físico, mas também o psicológico, social e emocional, aspetos essenciais para um envelhecimento saudável e feliz.

Atividades a realizar	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Encontros intergeracionais • Participação em passeios • Participação em atividades desenvolvidas por entidades do concelho. • Visitas a museus/ exposições. • Visionamento de filmes. • Atividades religiosas/espirituais • Participação em tarefas do centro de dia • Saídas às compras • Comemoração de Dias Festivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover convívio e bem-estar. • Promover a participação ativa dos Idosos e a sua inclusão social. • Reduzir o stress e a ansiedade • Combater o isolamento institucional • Desenvolver e fomentar novas experiências. • Promover a valorização espiritual e pessoal. • Desenvolver e proporcionar contacto com exterior. • Incentivar a participação no processo de desenvolvimento cultural. • Contrariar o desenraizamento dos idosos. • Valorizar de forma positiva a autoestima e o desenvolvimento pessoal do idoso. • Proporcionar o contacto com a comunidade • Integração nas tarefas comuns do dia a dia

Alminda N.
Alminda

***As atividades a serem desenvolvidas nas áreas de intervenção lúdico-recreativa, sensorial e cognitiva, desenvolvimento pessoal, social e cultural, entre outras, estão detalhadamente organizadas no cronograma de atividades de rotina e no cronograma de atividades comemorativas, apresentados a seguir.**

É importante destacar que as atividades estão sujeitas a alterações de acordo com as necessidades dos utentes, condições externas, datas comemorativas ou outros fatores que possam impactar a programação

Cronograma atividades de rotina*

Área	Periodicidade	Atividade	Destinatários	Recursos	
				Humanos	Materiais
Lúdico recreativa	Semanal	Expressão plástica Trabalhos Manuais	Utentes de Centro de Dia	- Animadora - Ajudantes de ação direta	Tintas, tesouras, colas, linhas, lã, barro, tecidos, pincéis, lápis de cor e de cera.
Lúdico recreativa	Semanal	Musicoterapia	Utentes de Centro de Dia Utentes de SAD	- Animadora - Ajudantes de ação direta	Coluna para som, Telemóvel
Cognitiva	Mensal	Recolha de Histórias de Vida	Utentes de Centro de Dia	- Animadora	Caderno, Folhas brancas, caneta
Sensorial e cognitiva	Semanal	Jogos de memória, diferenças, sopa de letras, jogos didáticos.	Utentes de Centro de Dia	- Animadora - Ajudantes de ação direta	Jogos didáticos Folhas Fichas de atividades
Sensorial e cognitiva	Semanal	Ginásio da mente	Utentes de Centro de Dia	- Animadora	Folhas, Canetas de cor, lápis de cor, borrachas Puzzles Coluna para som Telemóvel
Sensorial, Cognitiva e Físico Motora	Semanal	Horta Comunitária	Utentes de Centro de Dia	- Animadora	Terra Sementes Vasos Regador Água
Sensorial, Cognitiva e Físico Motora	Semanal	Horta Intergeracional	Utentes de Centro de Dia e crianças das salas de Jardim de Infância	- Animadora - Educadora de Infância - Ajudantes de ação educativa	Terra Sementes Vasos Regador Água

Almish
10
Almish

Físico Motora	Semanal	Caminhadas/ mobilidade ativa	Utentes de Centro de Dia Utentes de SAD	-Animadora -Ajudantes de ação direta	Bancos, cadeiras
Físico Motora	Férias de Verão	Encontros intergeracionais	Utentes de Centro de Dia Utentes de SAD Crianças do CATL	-Animadora -Técnica do CATL -Ajudante de ação educativa	Bolas, balões, cestos, jogos de mesa variados
Físico Motora	Semanal	Desporto Sénior	Utentes de Centro de Dia e SADA	- Professor de Desporto da Câmara Municipal de Salvaterra de Magos - Animadora -Ajudantes de ação direta	Material desportivo assegurado pelo professor
Físico Motora	Semanal	Compras no exterior	Utentes de Centro de Dia	- Animadora	Carro ou Carrinha
Área do desenvolvimento pessoal, social e cultural	Semestral	Ações de sensibilização com GNR.	Utentes de Centro de Dia Utentes de SAD	-Diretora Técnica -Educadora Social -Animadora -Socióloga -Ajudantes de ação direta	Projeter, computador, coluna de som.
Área do desenvolvimento pessoal, social e cultural	Mensal	Visionamento de filmes	Utentes de Centro de Dia	-Animadora -Ajudantes de ação direta	Projeter, computador, coluna de som.
Área do desenvolvimento e valorização pessoal, social e cultural	Quinzenal	Encontro intergeracional "O avô vem contar uma história"	Utentes de Centro de Dia e crianças das salas de Jardim de Infância	- Animadora - Ajudante de ação educativa	Livro, Papel para ilustrações, tintas, lápis, canetas.

Jeany
11
plm
Amel

Área do desenvolvimento e valorização pessoal, social e cultural	Semestral	Passeios ao exterior	Utentes de Centro de Dia	- Animadora - Socióloga - Educadora Social - Enfermeira	Computador, impressora, carro.
Área do desenvolvimento e valorização pessoal, social e cultural	Semestral	Visita a museus/ exposições	Utentes do Centro de Dia Utentes de SAD	- Educadora Social - Socióloga - Animadora - Ajudantes de ação direta - Enfermeira	Carrinhas para transporte
Área do desenvolvimento e valorização pessoal, social e cultural	Semanal	Momento de oração (Terço)	Utentes de Centro de Dia Utentes de SAD	- Animadora - Ajudantes de ação direta - Voluntária	Mesa Cadeiras Vela Imagem de N. Sra. Terços
Área do desenvolvimento e valorização pessoal, social e cultural	Mensal	Atelier culinária	Utentes de Centro de Dia	- Animadora - Cozinha - Ajudante de cozinha - Ajudantes de ação direta	Bens alimentares a designar Forno Utensílios de cozinha
Área do desenvolvimento e valorização pessoal, social e cultural	Mensal	Missa	Utentes de Centro de Dia e SAD	- Animadora - Ajudantes de ação direta	Mesa Velas Cadeiras Missal Jarra com Flores Imagem de Jesus na Cruz
Área do desenvolvimento e valorização pessoal, social e cultural	Pelo Natal	Teatro e Leitura de Poemas alusivos ao tema	Utentes de Centro de Dia	- Animadora - Ajudantes de ação direta	Papel Adereços Mesas e cadeiras

Cronograma atividades comemorativas

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos específicos	Atividade	Destinatários	Recursos	
					Humanos	Materiais
Todos os meses do Ano	Aniversários dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conhecer os aniversariantes de cada mês; - Promover o convívio e o entretenimento. - Estimular a socialização, o convívio e o bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de placard dos aniversários; - Celebração dos aniversários relativos a cada mês com bolo de aniversário 	Utentes de Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> -Educativa Social; -Animadora; -Socióloga; -Ajudantes de Ação Direta; 	<ul style="list-style-type: none"> Placard em cortiça Etiquetas com nomes, número e mês; Tesoura; Cola; Papel de plastificar; Velas Bens alimentares
	Ano Novo (Dia 31 de dezembro)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e bem-estar. - Estimular memória. - Partilha de saberes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desejos para 2026; 	Utentes de Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> -Animadora; -Ajudantes de Ação Direta; 	<ul style="list-style-type: none"> Papel para ilustrações, tintas, lápis, canetas.
Janeiro	Dia de Reis (Dia 6 de janeiro)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e bem-estar. - Estimular memória. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lanche convívio com outra instituição 	Utentes de Centro de Dia Utentes de outra Instituição	<ul style="list-style-type: none"> -Animadora; -Ajudantes de Ação Direta; -Diretora Técnica; -Socióloga; 	<ul style="list-style-type: none"> Bens alimentares Cadeiras Mesas Telemóvel Coluna de som


 13
 Ana Almeida

Fevereiro	Carnaval (Dia 16 de fevereiro)	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha de saberes. - Promover o convívio e bem-estar. - Promover a participação ativa dos idosos na comunidade. - Estimular a socialização, o convívio e o bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participar no desfile de Carnaval de Marinhaís. - Convívio de carnaval com baile 	Utentes de Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> -Educadora Social; -Animadora; -Ajudantes de Ação Direta; -Diretora Técnica -Socióloga; -Educadora Social; -Enfermeira; 	Jogos Carrinha Adereços carnavalescos Computador Coluna de som
	Dia dos Afetos (Dia 13 fevereiro)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e bem-estar. - Estimular a socialização, o convívio e o bem-estar. -Valorizar as capacidades. 	<ul style="list-style-type: none"> -Troca de um pequeno mimo entre utentes e funcionários 	Utentes de Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> -Animadora; -Ajudantes de Ação Direta; -Diretora Técnica -Socióloga; -Educadora Social; -Enfermeira; -Trabalhadores de Serviços Gerais. 	Massa de modelar, cartolinas, tesouras, cola, tintas, pincéis.
Março	Dia da mulher (Dia 6 de março)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover e fomentar novas experiências. - Promover o convívio e o entretenimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Almoço convívio e melhorado com um convidado especial 	Utentes de Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> -Animadora; -Ajudantes de Ação Direta; -Diretora Técnica -Socióloga; -Educadora Social; -Enfermeira; -Trabalhadores de Serviços Gerais. 	Mesas, cadeiras, bens alimentares

14

 14
 14

	Dia do pai (Dia 19 de março)	- Promover atividades diferenciadas - Promover o convívio	- Torneio de sueca/Bingo entre utentes e funcionários	Utentes do sexo masculino do Centro de Dia	- Animadora; - Ajudantes de Ação Direta;	Cartas, Jogo do Bingo, Cadeiras, Mesas, Blocos de Papel e canetas
	Páscoa (Dia 3 de abril)	- Desenvolver e estimular a criatividade; -- Trabalhar a motricidade fina.	- Elaboração de ovos e coelhinhos em massa e posteriormente cobrir com chocolate	Utentes de Centro de Dia	- Animadora; - Ajudantes de Ação Direta;	Bens alimentares; Utensílios de cozinha;
Abril	Dia da Liberdade (Dia 24 de abril)	- Promover a socialização convívio; - Divulgação de saberes e conhecimentos.	- Partilha de saberes e vivências sobre as experiências do "antes do 25 de abril"	Utentes de Centro de Dia	- Animadora; Ajudantes de Ação Direta;	Telemóvel Caneta Bloco de Papel
	Dia da Mãe (Dia 4 de maio)	- Promover e fomentar novas experiências	- Lanche convívio para as mães do Centro de Dia (Funcionárias e Utentes)	Utentes de Centro de Dia	- Animadora; - Ajudantes de Ação Direta;	Bens alimentares
	Dia da Mulher (Dia 8 de maio)	- Promover novas experiências - Promover a autoestima das senhoras	- Saída às compras num centro comercial para fazerem	- Utentes do sexo feminino do Centro de Dia	- Animadora; - Enfermeira; - Ajudantes de Ação Direta; - Diretora Técnica; - Socióloga;	Carrinhas Bens alimentares

Maio	Ascensão (Dia 14 de maio)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e o entretenimento. - Promover e fomentar novas experiências 	<p>compras e passearem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de raminhos da espiga. - Conversa de partilha de vivências dos utentes alusiva ao dia comemorado. 	Utentes de Centro de Dia.	<ul style="list-style-type: none"> -Educadora Social; -Animadora; -Ajudantes de Ação Direta; 	Elementos para fazer raminhos da espiga Corda
	Dia da família (Dia 15 de maio)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e bem-estar. - Estimular a socialização. - Promover de forma positiva a autoestima e o desenvolvimento pessoal do idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lanche convívio (família) 	Utentes de Centro de Dia. Utentes de SAD Utentes de SADA	<ul style="list-style-type: none"> -Animadora; -Educadora Social; -Socióloga; -Ajudantes de Ação Direta; 	Bens alimentares para lanche Coluna de som Telemóvel
Junho	Dia mundial da criança (Dia 1 de junho)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e bem-estar. - Partilha de momentos entre utentes e crianças; 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos intergeracionais 	Utentes de Centro de Dia Crianças do Jardim de Infância da Mãe Galinha	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Ajudantes de Ação Direta; 	Telemóvel Coluna de som; Jogos variados

Segundo
16
nm
Amélia

	Santos Populares Dia de Santo António (Dia 12 de junho)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e bem-estar. -Fomentar novas experiências. -Promover de forma positiva a autoestima e o desenvolvimento pessoal do idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> -Baile -Almoço no exterior - Decoração do espaço exterior do centro de dia. 	Utentes de Centro de Dia. Utentes de SAD	<ul style="list-style-type: none"> -Diretora Técnica; -Animadora; -Socióloga; -Ajudantes de Ação Direta; -Educadora Social; -Enfermeira; 	Material para a decoração do espaço Bens alimentares Computador Coluna para som Telemóvel
	Início do Verão (Dia 20 de junho)	<ul style="list-style-type: none"> - Assinalar o início da nova estação do ano; -Trabalhar a motricidade fina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ação de sensibilização sobre cuidados a ter com a exposição ao sol. 	Utentes de Centro de Dia. Utentes de SAD	<ul style="list-style-type: none"> -Enfermeira; -Animadora; -Ajudantes de Ação Direta; 	Telemóvel Projektor Computador Cadeiras
Julho	Dia dos avós (Dia 24 de julho)	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar novas experiências. - Promover o convívio e bem-estar. - Promover e proporcionar contacto com exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lanche partilhado com os netos 	Utentes de Centro de Dia Utentes de SAD	<ul style="list-style-type: none"> -Diretora Técnica; -Animadora; -Socióloga; -Enfermeira; -Ajudantes de Ação Direta; -Educadora Social; 	Bens alimentares Fotografias Telemóvel Coluna para som
Agosto	Festas Populares de Marinhas (data a definir)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Visita às festas populares da localidade para 	Utentes de Centro de Dia Utentes de SAD	<ul style="list-style-type: none"> -Diretora Técnica; -Animadora; -Socióloga; -Enfermeira; 	Carrinhas para transporte


17

 17
 17
 17

			ver as cavalhadas		- Estimular a socialização. - Promover de forma positiva a autoestima e o desenvolvimento pessoal do idoso. - Promover e proporcionar contacto com exterior. - Estimular a memória			-Ajudantes de Ação Direta; -Educadora Social;	
Setembro	Outono (Dia 22 de setembro)		- Elaboração de painel alusivo ao tema com árvore de folhas.	Utentes de Centro de Dia	- Animadora;	Telemóvel Cartolina, tintas pincéis, cola, tesouras.			
Outubro	Dia Internacional do Idoso (Dia 1 de outubro)		- Lanche convívio - Momento musical	Utentes de Centro de Dia Utentes de SAD	-Animadora; -Ajudantes de Ação Direta; -Educadora Social; -Socióloga; -Diretora Técnica; -Educadora Social;	Telemóvel Coluna de som Cadeiras Mesas			
Novembro	São Martinho (Dia 11 novembro)		- Visita do "Ti Manéi" das Castanhas	Utentes de Centro de Dia Utentes de SAD	-Diretora Técnica; -Animadora; -Socióloga;	Telemóvel Coluna de som Cadeiras Mesas			

18
Almeida
N.P.
Almeida

Dezembro					
Decorações de Natal	- Promover o convívio e o entretenimento. - Promover de forma positiva a autoestima e o desenvolvimento pessoal do idoso.	- Lanche e comemoração do magusto	Utentes de Centro de Dia	-Ajudantes de Ação Direta; -Educadora Social;	Carrinho das castanhas
Decorações de Natal	- Participação ativa na decoração do espaço do centro de dia	- Promover o convívio e o entretenimento. - Promover de forma positiva a autoestima e o desenvolvimento pessoal do idoso.	Utentes de Centro de Dia	-Animadora; -Ajudantes de Ação Direta;	Decorações de Natal Telemóvel Coluna para som Cadeiras Mesas
Comemorações do dia da instituição (Dia 9 de dezembro)	- Promover o convívio e o entretenimento.	- Celebração do aniversário da instituição	Utentes de Centro de Dia Utentes de SAD	-Diretora Técnica; -Animadora; -Socióloga; -Enfermeira; -Ajudantes de Ação Direta; -Educadora Social;	Bens alimentares Cadeiras Mesas
Festa de Natal (comemoração em data a definir)	- Promover o convívio e o entretenimento. - Promover o contacto do idoso com a família em contexto de centro de dia;	-Lanche convívio com a família - Atuação dos utentes. - Visita do Pai Natal para entrega das prendas.	Utentes de Centro de Dia Utentes de SAD Familiares	-Diretora Técnica; -Animadora; -Socióloga; -Enfermeira; -Ajudantes de Ação Direta; -Educadora Social;	Telemóvel Coluna de som Bens alimentares para lanche Acessórios para a realização das atividades para mostrar à família.


 19
 Ana
 Alameda

Métodos de Divulgação de Resultados



Handwritten signature in blue ink, possibly reading 'Nuno Almeida'.

O Plano de Atividades será disponibilizado para conhecimento de todos os intervenientes, incluindo utentes, familiares e colaboradores. Para facilitar o acesso, o cronograma mensal e a planificação semanal estarão expostos em local de fácil visualização, permitindo que todos possam consultar as atividades previstas com antecedência.

As atividades serão previamente divulgadas aos utentes, que terão a liberdade de escolher as atividades em que desejam participar, respeitando a sua autonomia e preferências.

Caso haja impossibilidade de implementação de alguma atividade planejada, devido a condicionantes internas ou externas, os utentes e colaboradores serão informados com antecedência, a fim de que a atividade possa ser substituída por outra e as devidas alterações sejam comunicadas de forma clara e atempada.

Quando a atividade envolver a participação das famílias, estas serão igualmente informadas de forma antecipada, garantindo a participação ativa dos familiares e a integração deles no processo. Por fim, as atividades realizadas serão divulgadas no Facebook da instituição, com o objetivo de manter a comunidade informada sobre as iniciativas e o dia a dia do centro.

Monitorização e avaliação

Todas as atividades realizadas serão avaliadas tanto pelos utentes quanto pelos dinamizadores. Essa avaliação será essencial para entender o impacto das atividades, identificar possíveis melhorias e garantir que os objetivos estabelecidos sejam cumpridos de forma eficaz.

No My Senior, serão colocados todos os dados e registos destas atividades.

As avaliações serão agregadas no relatório de monitorização e avaliação semestral do plano de atividades, permitindo a análise do seguinte:

- Grau de execução das atividades;
- Constrangimentos identificados durante a implementação;
- Impacto das atividades nos utentes;
- Cumprimento dos objetivos específicos estabelecidos para cada atividade;
- Número de atividades realizadas;
- Grau de satisfação dos utentes, a partir de avaliações informais (conversas e feedbacks espontâneos sobre a experiência com as atividades, sugestões de melhorias, etc.);