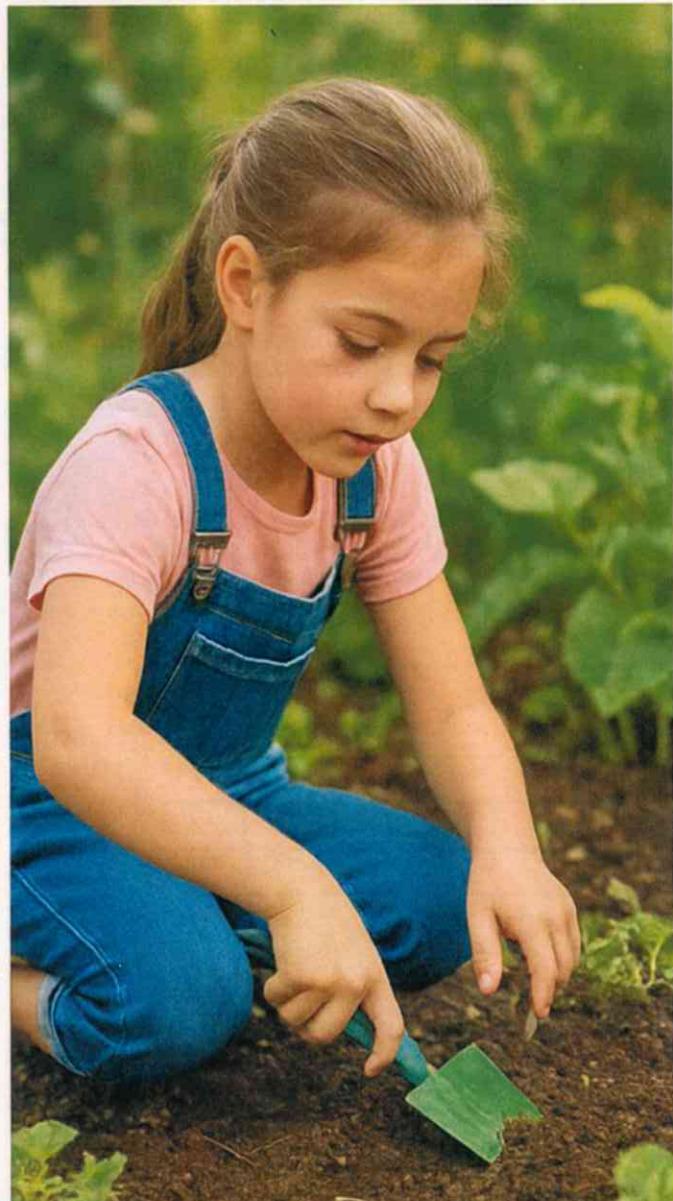




# PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO



## ÍNDICE

<b>1. MENSAGEM DO PRESIDENTE .....</b>	<b>3</b>
<b>2. IDENTIFICAÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<b>3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL.....</b>	<b>5</b>
3.1 PRINCÍPIOS ORIENTADORES DA INTERVENÇÃO NA CPA .....	6
<b>4. ESTRATÉGIA ORGANIZACIONAL.....</b>	<b>6</b>
<b>6. ORGÃOS SOCIAIS.....</b>	<b>9</b>
<b>7. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL .....</b>	<b>10</b>
<b>8. RECURSOS HUMANOS .....</b>	<b>11</b>
8.1 FORMAÇÃO .....	17
<b>9. IMPLEMENTAÇÃO SISTEMAS DE GESTÃO DA QUALIDADE .....</b>	<b>18</b>
9.1 IMPORTÂNCIA DA IMPLEMENTAÇÃO DOS SISTEMAS DE GESTÃO DA QUALIDADE .....	20
<b>10. SERVIÇOS .....</b>	<b>21</b>
10.1 SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS .....	21
10.2. TRANSPORTES .....	22
10.3. LAVANDARIA .....	25
10.4. LIMPEZA .....	27
10.5. COZINHA.....	30
<b>11. CANTINA SOCIAL.....</b>	<b>32</b>
<b>12. SAÚDE.....</b>	<b>33</b>
12.1 PSICOLOGIA.....	33
12.2 PODOLOGIA .....	34
12.3 CLÍNICA GERAL.....	34
12.4 ENFERMAGEM .....	34
12.5 FISIOTERAPIA .....	35
12.6 NUTRIÇÃO .....	35
12.7 NUTRIÇÃO CLÍNICA .....	36
12.8 EDUCAÇÃO ALIMENTAR .....	36
<b>13. TÉNIS DE MESA.....</b>	<b>40</b>
<b>14. RESPOSTAS SOCIAIS INFANTIS .....</b>	<b>42</b>
14.1 CRECHE.....	43
14.2 PRÉ-ESCOLAR .....	43
14.3 CATL – CENTRO DE ATIVIDADES DE TEMPOS LIVRES .....	43
14.4 PROJETOS A DESENVOLVER EM 2026 .....	44
<b>15. RESPOSTAS SOCIAIS SENIORES .....</b>	<b>51</b>
15.1 ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS (ERPI) .....	51
15.2 CENTRO DE DIA.....	57
15.3 SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO .....	59
<b>16. PROJETOS E INOVAÇÃO .....</b>	<b>70</b>
<b>16 – ORÇAMENTO PARA 2026 .....</b>	<b>82</b>
<b>PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2026 .....</b>	<b>90</b>
<b>A DIREÇÃO.....</b>	<b>90</b>



## 1. MENSAGEM DO PRESIDENTE

A Direção da Casa do Povo de Alvito, de acordo com as disposições estatutárias vigentes, apresenta à apreciação dos Sócios desta Instituição o Plano de Ação e Orçamento, para o exercício do ano de 2026.

O presente Plano de Ação, de forma simplificada, sistematiza as diversas propostas de ação definidas para concretizar os objetivos estratégicos, bem como, para responder às necessidades da instituição e das diferentes partes interessadas (utentes/clientes, colaboradores e associados).



As linhas de ação para 2026, regem-se por critérios de eficiência, eficácia e qualidade, tendo em vista a existência de uma organização sustentável e inovadora com base numa política de responsabilidade social e ambiental, sempre com a mesma ambição – a de um meio melhor. Estaremos atentos, procurando dar uma resposta cabal na assistência às pessoas carenciadas, aos doentes, aos idosos e às crianças.

Procurar-se-á dar formação aos RH, de forma mais direcionada e prática, com vista à sua capacitação para a prestação de um melhor desempenho profissional e uma maior satisfação destes, obtendo como retorno, uma melhor qualidade do serviço e uma imagem positiva da CPA. O setor técnico, terá possibilidade de obter formação, para de forma cabal desempenharem e desenvolverem a área a que estão adstritos. Este será um ano em que se aplicará a Avaliação de Desempenho a todos os colaboradores e assim, criarmos uma diferenciação positiva entre estes. Assim, os nossos utentes terão uma maior oportunidade de beneficiar de uma qualidade de vida excelente, além de uma maior oportunidade para se criar uma sólida sustentabilidade financeira da CPA.

Este documento contempla os encargos com a subida do salário mínimo em 50,00 Euros (920,00 €), que afeta de um modo geral todos os colaboradores. Aguardamos há anos, a participação da candidatura ao PRR para a melhoria da eficiência energética do edifício, onde investimos cerca de 400.000,00€ essencialmente com a mudança da cobertura (2.200 M<sup>2</sup>) e da caixilharia. Temos em curso a aquisição de 2 veículos elétricos de transporte de utentes, através da Mobilidade Verde, para renovação da frota. Uma obra que deve orgulhar a CPA e os seus sócios, é a nova valência que está a surgir no terreno do Passal, em fase avançada de construção através do apoio PRR, que é a Habitação Colaborativa e Comunitária para 30 utentes. No próximo ano, entre outras, pensamos continuar a apostar na implementação da Metodologia Montessori, na construção no espaço da horta de uma churrasqueira/espacinho de lazer que está inserido no Jardim Sensorial e terminar a mudança de local do Jardim das Descobertas.

Para se efetuar aquilo que se prevê em termos de Plano de Ação para 2026, desenvolvido neste documento, contamos com um orçamento cuja Receita se cifra no valor de 1.533.850,19 € e uma Despesa no valor de 1.490.458,09 €, à qual corresponde um Resultado positivo no valor de 43.392,10 Euros. Para a concretização deste exercício previsional, terá de existir uma gestão muito rigorosa e envolvente, onde não poderá haver lugar a pessoas que não estejam sintonizadas com a gestão da CPA.

Aproveito para agradecer a colaboração dos funcionários, quer na qualidade dos serviços prestados aos nossos utentes, quer na procura da melhor imagem desta CPA. Desejamos a todos os colaboradores, fornecedores, beneméritos e sócios, um próspero Ano de 2026. A todos, um Bem-Hajam!

José Araújo Silva  
(Presidente da Direção)



## 2. IDENTIFICAÇÃO

**Designação:** CASA DO POVO DE ALVITO

**Pessoa Coletiva:** 500 934 177

**NISS:** 20006315854

**CAE principal:** 87301

**Natureza Jurídica:** Instituição Particular de Solidariedade Social

**Fundação:** 14 abril 1944

**Morada:** Rua da Aldeia, n.º 229, 4750-084 Alvito S. Pedro – Barcelos

**Código Postal:** 4750-084

**Telefone:** 253 806390

**Email Geral:** [geral@casadopovodealvito.org](mailto:geral@casadopovodealvito.org)

**Website:** [www.casadopovodealvito.org](http://www.casadopovodealvito.org)

### Redes Sociais

Facebook: [www.facebook.com/casadopovoalvito](https://www.facebook.com/casadopovoalvito)



### 3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

A Casa do Povo de Alvito (CPA), localizada em Alvito (São Pedro), no concelho de Barcelos, distrito de Braga, é uma instituição de utilidade pública classificada como IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social)

#### Missão e Âmbito de Atuação

A instituição tem como finalidade prestar respostas sociais diversificadas — desde a infância até à terceira idade — com foco em qualidade, proximidade à comunidade e solidariedade social. No seu portal, declara que “**existimos para o servir**”, evidenciando o compromisso com as famílias da região.

#### Serviços e Valências

Entre as valências oferecidas pela Casa do Povo de Alvito destacam-se:

- Creche
- Pré-escolar
- CATL (Centro de atividades e tempos livres)
- Centro de Dia
- ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas)
- SAD (Serviço de Apoio Domiciliário)
- Cantina Social
- Ténis de Mesa

#### Histórico e Características Relevantes

A CPA sublinha um “longo historial com muita experiência adquirida”, o que demonstra que a instituição está consolidada na comunidade local.

Em 2021 foi aprovado um projeto de empreendedorismo social da instituição, no âmbito de fundos da União Europeia (FSE), com o objetivo de reforçar capacidades técnicas e humanas para garantir a melhoria da resposta social existente.

A instituição tem preocupações ambientais, destacando que cerca de 50% do consumo de energia é produzido por painéis solares.

A CPA está empenhada em inovação: anunciou a construção de um “Complexo de Habitação Colaborativa” para idosos (10 habitações + 2 espaços comuns) com apoio de fundos do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

#### Impacto Social e Comunitário

A instituição responde a desafios sociais acrescidos pela crise económica, afirmando a sua dedicação ao apoio às famílias e à comunidade.

Através das suas várias valências, a CPA atua num espectro amplo, o que favorece a interligação entre gerações (infância, adultos, idosos) e fortalece a coesão comunitária local.



## Desafios e Perspetivas Futuras

A crescente procura de respostas para a população séniors obriga a instituições como esta a inovarem (ex.: habitação colaborativa) e a investirem na qualidade e humanização do cuidado. Manter os padrões de qualidade exige formação contínua de equipa, adequação das instalações e recursos, bem como sustentabilidade financeira, o que constitui um desafio comum às IPSS.

A articulação entre as valências – infância, família, idosos – permite potenciar sinergias, mas requer boa gestão interna, coordenação e visão estratégica.

## Considerações Finais

A Casa do Povo de Alvito configura-se como uma instituição robusta e multifacetada, com impacto significativo no concelho de Barcelos. É caracterizada por:

Prestação de serviços de qualidade em diversas fases da vida (infância, adolescência, terceira idade).

Compromisso com a inovação social (ex.: habitação colaborativa para idosos).

Forte ligação à comunidade local, respondendo às necessidades sociais do território.

## 3.1 PRINCÍPIOS ORIENTADORES DA INTERVENÇÃO NA CPA

**MISSÃO:** Prestar serviços individualizados e humanizados de qualidade, numa perspetiva de melhoria contínua, procurando responder às necessidades e expectativas dos clientes, famílias e comunidade.

**VISÃO:** Ser uma instituição de referência a nível nacional, reconhecida pela qualidade dos serviços prestados, com uma notoriedade forte e credível.



**VALORES:** Solidariedade, Espírito de Equipa, Sentimento de pertença, Afetividade, Profissionalismo, Qualidade, Transparência, Respeito, Equidade e Dignidade.

## 4. ESTRATÉGIA ORGANIZACIONAL

A Casa do Povo de Alvito, enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social, assume o compromisso de responder de forma integrada às necessidades da comunidade local, desde a infância até à terceira idade, reforçando a coesão social e a qualidade dos serviços prestados.

O ano de 2026 será orientado por uma estratégia que privilegia a **inovação social, a sustentabilidade e a valorização das pessoas** – utentes, colaboradores e comunidade.



## Eixos Estratégicos de Desenvolvimento

### Eixo 1 – Qualidade e Humanização do Cuidado

- Garantir um atendimento centrado na pessoa, com planos individuais de apoio adaptados às necessidades e preferências dos utentes.
- Promover a formação contínua das equipas técnicas e de apoio direto.
- Implementar práticas de bem-estar, acompanhamento emocional e envelhecimento ativo.

### Eixo 2 – Inovação e Melhoria Contínua

- Criar e dinamizar projetos inovadores não digitais que valorizem o saber, a criatividade e a partilha entre gerações (ex.: *Oficina de Saberes*).
- Apostar na modernização das infraestruturas e equipamentos, nomeadamente o novo edifício da ERPI e a requalificação do Jardim Sensorial.
- Promover o uso sustentável de recursos, otimizando energia, resíduos e água.

### Eixo 3 – Sustentabilidade e Gestão Responsável

- Garantir equilíbrio financeiro e eficiência na gestão dos recursos.
- Reforçar parcerias com entidades públicas e privadas, bem como candidaturas a programas de financiamento nacionais e europeus.
- Implementar práticas de gestão ambiental e energética responsáveis.

### Eixo 4 – Envolvimento Comunitário e Intergeracionalidade

- Fortalecer o papel da CPA como polo de integração social e cultural no concelho de Barcelos.
- Desenvolver ações conjuntas com escolas, universidades seniores, juntas de freguesia e associações locais.
- Incentivar o voluntariado e a participação da família na vida institucional.

### Eixo 5 – Comunicação e Identidade Institucional

- Valorizar a imagem pública e a identidade da Casa do Povo de Alvito, reforçando a transparência e a proximidade.
- Criar canais de comunicação acessíveis e humanizados com utentes e famílias.
- Promover campanhas de sensibilização e partilha de boas práticas sociais.



## Objetivo Global

Consolidar a Casa do Povo de Alvito como **instituição de referência na área social do concelho de Barcelos**, reconhecida pela **excelência do cuidado, inovação comunitária e sustentabilidade**, assegurando qualidade de vida, dignidade e bem-estar a todas as pessoas que serve.

## Análise SWOT

Casa do Povo de Alvito (CPA – IPSS)

FORÇAS (STRENGTHS)	FRAQUEZAS (WEAKNESSES)
<ul style="list-style-type: none"><li>Reconhecimento local e experiência consolidada</li><li>Diversas respostas sociais</li><li>Equipa técnica competente</li><li>Qualidade dos serviços</li><li>Práticas sustentáveis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Infraestruturas envelhecidas</li><li>Recursos humanos limitados</li><li>Dependência de financiamento público</li><li>Falta de digitalização</li><li>Espaços físicos com restrições</li></ul>
OPORTUNIDADES (OPPORTUNITIES)	AMEAÇAS (THREATS)
<ul style="list-style-type: none"><li>Acesso a fundos PRR e Portugal 2030</li><li>Maior procura de serviços para idosos</li><li>Parcerias com escolas e universidades</li><li>Projetos intergeracionais</li><li>Valorização da sustentabilidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Aumento dos custos operacionais</li><li>Escassez de profissionais qualificados</li><li>Envelhecimento das equipas</li><li>Mudanças nas políticas de apoio</li><li>Concorrência institucional</li></ul>

O Plano de Ação 2026 da Casa do Povo de Alvito representa uma **visão partilhada para o futuro** — onde cada colaborador, utente e parceiro é parte de uma mesma missão: **cuidar com coração, agir com qualidade e crescer em comunidade**.

Mais do que planear, este documento inspira a **ação solidária, a melhoria contínua e o compromisso com a dignidade humana**, que definem o verdadeiro espírito da CPA.

**Implementação: 2026**

**Casa do Povo de Alvito (São Pedro) – Barcelos, IPSS**

“Cuidar das pessoas é cuidar da comunidade.”



## 6. ORGÃOS SOCIAIS

### ASSEMBLEIA GERAL

Presidente – Carla Marlene da Silva Quintas  
1º Secretário – Maria da Conceição Araújo Silva Pinheiro  
2º Secretário – Vítor Manuel Pinheiro Magalhães

### DIREÇÃO

Presidente – José Gonçalves de Araújo Silva  
Vice-Presidente – Ana Isabel Fernandes Freitas  
Secretário – Mary Belkys Sousa da Silva  
Tesoureiro – Luís Miguel Duarte Fernandes  
Vogal – Martinho Barbosa Arantes

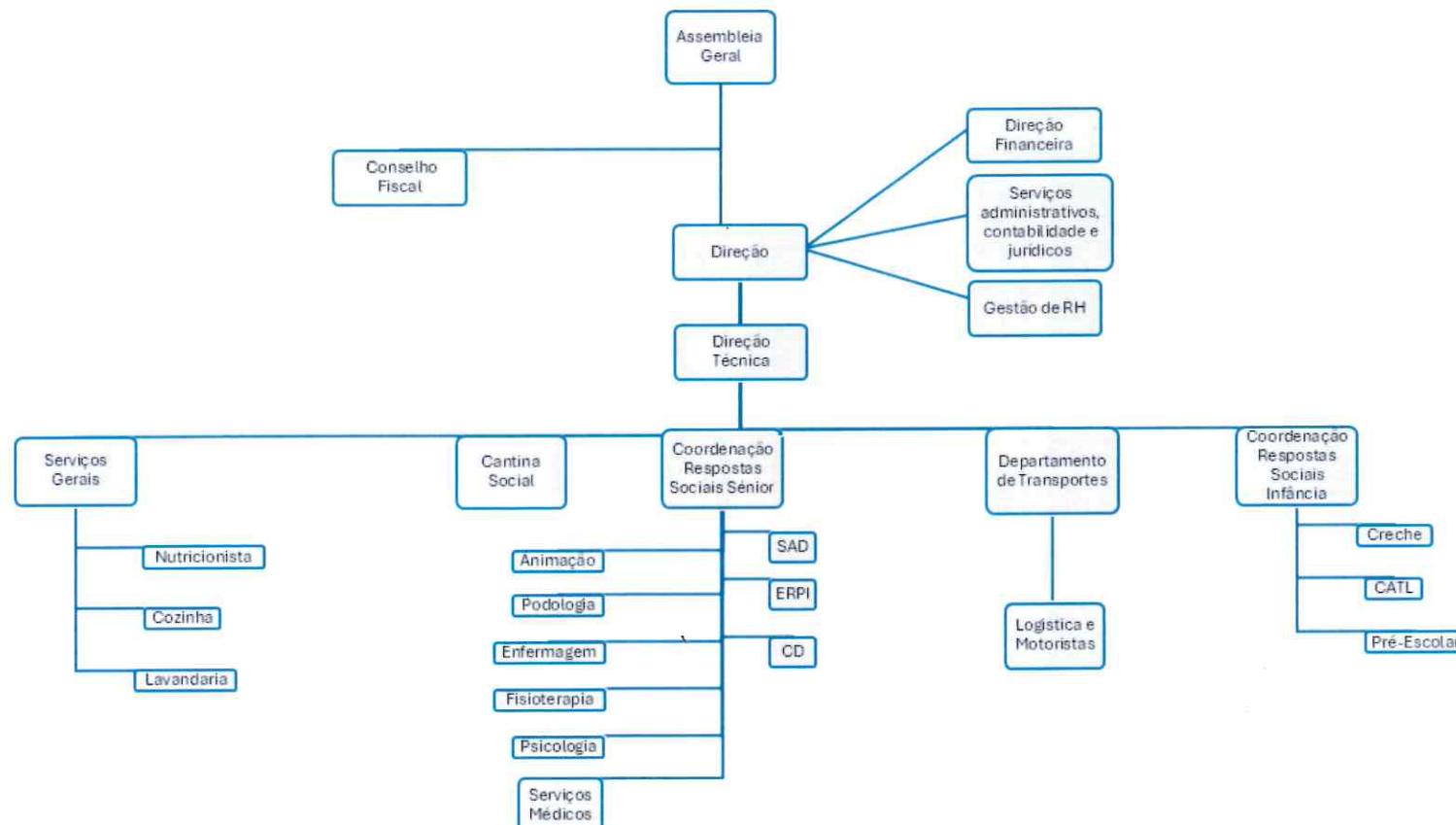
### CONSELHO FISCAL

Presidente – Marco Paulo Ferreira Linhares  
Vogal – Manuel Agostinho Gonçalves Maciel  
Vogal – Salvador Silvestre Pereira Oliveira



## 7. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

Organograma





## 8. RECURSOS HUMANOS

A Casa do Povo de Alvito, no ano de 2025, contou com uma equipa de 52 colaboradores. Neste momento acrescem ainda 3 Recursos Humanos ao abrigo de medidas de emprego do IEFP, nomeadamente 2 CEI+ e 1 estágio Profissional.

A Casa do Povo de Alvito tem procurado garantir, ao longo dos anos, um serviço de qualidade e proximidade em todas as suas valências – desde a infância até à terceira idade – sustentado pelo empenho e dedicação das suas equipas. No entanto, o aumento das exigências legais, a complexidade das necessidades dos utentes e a expansão das respostas sociais têm vindo a colocar uma pressão crescente sobre os recursos humanos existentes.

Atualmente, o número de colaboradores revela-se insuficiente face ao volume e diversidade de tarefas diárias, sobretudo nas áreas de ação direta e acompanhamento técnico especializado. O envelhecimento de parte da equipa, as baixas temporárias e a dificuldade na contratação de novos profissionais qualificados acentuam esta fragilidade.

### NECESSIDADE DE REFORÇO DE RECURSOS HUMANOS 2026

A gestão de recursos humanos, enquanto eixo estratégico de qualquer organização, assume uma importância particular no contexto das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), onde o cumprimento da missão institucional depende, em grande medida, do envolvimento, da competência e da motivação das equipas.

Mais do que assegurar um quadro de pessoal suficiente, importa garantir que cada colaborador dispõe das competências técnicas, comportamentais e relacionais necessárias para o exercício eficaz das suas funções. A gestão de pessoas deve, assim, ser entendida como um processo contínuo de valorização, desenvolvimento e alinhamento entre os objetivos individuais e organizacionais. Torna-se, assim, essencial reforçar os **quadros de pessoal**, garantindo uma **equipa multidisciplinar estável e equilibrada**, capaz de: responder com qualidade às necessidades crescentes dos utentes; assegurar o cumprimento dos normativos legais e das boas práticas em todas as respostas sociais; promover um ambiente de trabalho saudável, evitando sobrecarga e desgaste profissional; favorecer a inovação, a formação contínua e a melhoria da qualidade dos serviços prestados.

O **reforço de recursos humanos** deve incidir prioritariamente nas áreas de **ação direta na ERPI e no SAD**, bem como nas áreas **técnicas de apoio psicossocial, enfermagem e animação sociocultural**, de forma a consolidar a resposta da instituição e garantir a sustentabilidade do seu modelo de intervenção.

### RECURSOS HUMANOS – PILAR DO SUCESSO INSTITUCIONAL

Os recursos humanos constituem o **pilar central e a chave do sucesso de qualquer instituição**, e a Casa do Povo de Alvito não é exceção. São as pessoas — colaboradores, técnicos e auxiliares — que diariamente dão vida à missão da instituição, garantindo que cada utente é atendido com dignidade, respeito e profissionalismo.



O compromisso, a empatia e a dedicação das equipas têm permitido manter um elevado padrão de qualidade nos serviços prestados, mesmo em contextos de crescente exigência e complexidade. Contudo, reconhece-se que o quadro atual de recursos humanos se encontra **no limite da sua capacidade operacional**, o que evidencia a necessidade de **reforço e valorização contínua** das equipas.

Assim, o Plano de Ação 2026 define como prioridade estratégica:

- **Assegurar o reforço dos recursos humanos**, especialmente nas áreas de ação direta, saúde, animação e apoio técnico;
- **Valorizar e motivar as equipas existentes**, promovendo formação contínua e bem-estar profissional;
- **Garantir condições de trabalho adequadas e sustentáveis**, que permitam equilibrar a qualidade do serviço com o equilíbrio pessoal e emocional dos colaboradores;
- **Reconhecer o papel fundamental de cada colaborador** como elemento ativo na concretização da missão social da instituição.

A Casa do Povo de Alvito acredita firmemente que **investir nas pessoas é investir no futuro**. São os recursos humanos — o seu saber, dedicação e humanidade — que transformam a missão institucional em realidade e fazem da CPA uma referência de solidariedade, qualidade e proximidade.

### **Motivação e Satisfação: Fatores-Chave de Desempenho**

A motivação e a satisfação profissional constituem elementos determinantes para o bom funcionamento da instituição. Colaboradores motivados revelam maior produtividade, envolvimento e capacidade de adaptação às exigências e desafios diários.

Neste sentido, torna-se essencial investir em políticas de valorização profissional, programas de formação contínua e mecanismos de reconhecimento que reforcem o sentimento de pertença e contribuam para um ambiente de trabalho equilibrado e saudável. O bem-estar organizacional é um investimento que se reflete diretamente na qualidade das respostas sociais e na eficiência global da instituição.

### **GESTÃO ORÇAMENTAL E SUSTENTABILIDADE**

Reconhecendo que os recursos humanos representam uma componente significativa dos custos operacionais de uma IPSS, é indispensável que a gestão de pessoal seja acompanhada de um rigoroso controlo orçamental. Tal controlo deve equilibrar a necessidade de dispor de equipas qualificadas com a sustentabilidade financeira da organização, garantindo a optimização dos recursos disponíveis sem comprometer a qualidade dos serviços prestados.

A gestão de recursos humanos deve, assim, articular-se estreitamente com a gestão financeira, numa lógica de planeamento estratégico que privilegie o equilíbrio entre eficiência económica e qualidade social.



## FLEXIBILIDADE E COMPETÊNCIA: PILARES DA EFICIÊNCIA OPERACIONAL

Nas IPSS, a flexibilidade e a competência técnica dos colaboradores são fatores críticos para a prestação de respostas sociais eficazes e ajustadas às necessidades dos utentes. A flexibilidade permite uma adaptação célere a mudanças de contexto e de prioridades, enquanto a competência assegura a qualidade da intervenção.

O investimento em formação e capacitação contínua deve ser encarado como um instrumento de fortalecimento institucional, capaz de potenciar a autonomia, a qualidade do serviço e a satisfação profissional.

## AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO: UM INSTRUMENTO DE MELHORIA CONTÍNUA

A implementação de um sistema estruturado de avaliação de desempenho constitui uma etapa essencial na consolidação da política de gestão de recursos humanos da Casa do Povo de Alvito. Este processo visa não apenas medir resultados, mas sobretudo promover o desenvolvimento individual e coletivo, identificando potencialidades, necessidades de formação e oportunidades de melhoria.

A avaliação de desempenho deverá basear-se em critérios objetivos, transparentes e alinhados com as funções exercidas, permitindo uma análise justa e equilibrada do contributo de cada colaborador. Para além de servir como instrumento de reconhecimento e valorização, a avaliação possibilita à Direção dispor de informação estratégica para a tomada de decisões sobre progressão, formação e ajustamentos organizacionais.

A sua introdução deve ser acompanhada de um processo de sensibilização e envolvimento das chefias intermédias e dos próprios colaboradores, assegurando que o sistema seja percebido como uma ferramenta de apoio ao crescimento profissional e à melhoria contínua, e não como um mero mecanismo de controlo.

## GESTÃO DE EQUIPAS HETEROGÉNEAS

A Casa do Povo de Alvito, como muitas IPSS, integra uma equipa heterogénea, composta por colaboradores com diferentes níveis de experiência e antiguidade. Esta diversidade, quando bem gerida, constitui uma mais-valia para a instituição.

É fundamental que a gestão de recursos humanos promova a integração harmoniosa entre gerações, potenciando o intercâmbio de experiências e conhecimentos. Programas de mentoria, formação conjunta e atividades de partilha são instrumentos eficazes para fomentar a coesão e o espírito de equipa.

Simultaneamente, o reconhecimento do contributo individual, independentemente da idade, função ou tempo de serviço — reforça a motivação e o sentido de valorização pessoal, elementos essenciais para o fortalecimento da cultura organizacional.



## AUTONOMIA PROFISSIONAL E VALORIZAÇÃO DO TALENTO

A atribuição de autonomia técnica e funcional constitui um fator diferenciador na gestão moderna de recursos humanos. Ao conceder autonomia, a Direção demonstra confiança nas competências dos seus colaboradores, promovendo um sentimento de responsabilidade e pertença.

A autonomia técnica permite aplicar conhecimentos especializados na resolução de problemas complexos, favorecendo a inovação e a eficiência operacional. Já a autonomia funcional, ao permitir flexibilidade na execução das tarefas, reforça a capacidade de adaptação das equipas a contextos dinâmicos e imprevisíveis — características típicas das respostas sociais.

Esta abordagem contribui para o fortalecimento do compromisso organizacional, o desenvolvimento de competências e a criação de um ambiente de trabalho pautado pela confiança mútua e pela corresponsabilidade.

## CONCLUSÃO

A gestão de recursos humanos nas IPSS deve ser entendida como um processo estratégico, centrado nas pessoas, que integra simultaneamente a motivação, a formação, a autonomia e a sustentabilidade financeira.

No caso da Casa do Povo de Alvito, a adoção de políticas que promovam a valorização profissional, a partilha de conhecimento e a autonomia técnica das equipas permitirá consolidar um ambiente de trabalho mais coeso, inovador e comprometido com a missão institucional.

Em suma, valorizar pessoas é valorizar a própria instituição: investir no capital humano é garantir a continuidade, a qualidade e o futuro das respostas sociais prestadas à comunidade.



## Objetivos estratégicos

### Objetivo operacional 1: Melhorar a comunicação como promotor da satisfação

Estratégia	Indicador	Meta	Monitorização
Aplicar inquéritos de satisfação; proceder ao tratamento estatístico e definir ações de melhoria; divulgar resultados;	Grau de Satisfação	≥85%	Anual
Realizar reuniões quadrimestrais com todos colaboradores	Reuniões	3	Anual

### Objetivo operacional 2: Reduzir o absentismo e rotatividade

Estratégia	Indicador	Meta	Monitorização
Rever políticas de reconhecimento e recompensa / regalias Manter pagamento de prémio por trabalho aos domingos-ERPI e SAD e cozinha	Política aprovada	Jan	Anual
Promover a qualidade de vida através da oferta de: - Sessões de pilates clínico e /ou de Mindfulness - Vacinação gratuita contra a gripe aos RH cozinha e seniores	Plano aprovado	Jan	Anual
Atualizar procedimentos de atuação e realizar treinos - Implementar Projeto “Capacitar para bem cuidar”(ciclo de workshops)	workshops	Jan	Anual
Realizar estudos ergonómicos para reduzir doenças causadas pelo esforço repetitivo.	Realizar estudo	Junho	Anual
Rever política de GRH de forma a ser mais eficiente: - Definir política de substituição; - Melhorar a organização interna, clarificando níveis de autoridade e responsabilidade dos RH por setores/respostas - Rever práticas de acolhimento e integração de novos RH - Implementar procedimento de análise das causas de saída para definição de ações	Política GRH aprovada	Jan	Anual

**Objetivo operacional 3:** Promover formação como suporte do crescimento profissional e institucional

Estratégia	Indicador	Meta	Monitori
Efetuar o levantamento das necessidades de formação	Taxa de cumprimento	>90%	Semestral
Executar o plano de formação	plano		
- Proporcionar formação interna, rentabilizando recursos internos	formação		

**Objetivo operacional 4:** Promover a melhoria do desempenho na execução das suas funções

Estratégia	Indicador	Meta	Monitorizaç
Implementar sistema de avaliação de desempenho baseada nos perfis de cada cargo;  - Definir Sistema de Avaliação de Desempenho com a participação de todos os colaboradores;  - Apresentar Regulamento da Avaliação de Desempenho;  - Criar metas individuais e responsabilidade em cada equipa  - Realizar reuniões individuais de comunicação dos objetivos da avaliação de desempenho, apresentação dos respetivos resultados e definição em conjunto de estratégias de melhoria (se aplicável);	Taxa de colaboradores com avaliação de desempenho  BOM	>70%	Anual

**Objetivo operacional 5:** Manter as equipas motivadas e promover a coesão da equipa

Estratégia	Indicador	Meta	Monitori
Promover formação em inteligência emocional para quadros superiores	Nº participantes	>15	Anual
Realizar ações de teambulding para reforço do espírito de equipa	Nº de atividades de teambulding	>1	Semestral
Realizar atividades de convívio corporativo:  - Jantar de Natal  - Festa de aniversário da CPA	Nº de RH participantes	>35	Anual



## 8.1 FORMAÇÃO

A formação profissional constitui uma ferramenta fundamental no desenvolvimento pessoal e organizacional, assumindo um papel central na estratégia de melhoria contínua da Casa do Povo de Alvito. Num contexto social em constante transformação, a atualização de conhecimentos, competências e atitudes torna-se essencial para assegurar a qualidade e a eficácia dos serviços prestados.

A CPA reconhece que o desenvolvimento profissional das suas equipas é determinante para o sucesso institucional. Através da formação, promove-se não apenas o reforço técnico e científico dos colaboradores, mas também o crescimento humano, a motivação e o sentimento de pertença à instituição.

Neste sentido, a formação é entendida como:

- Um instrumento de valorização dos recursos humanos, que potencia a autonomia, o desempenho e a satisfação profissional;
- Um meio de inovação e qualidade, permitindo a incorporação de novas práticas e metodologias de intervenção;
- Uma resposta estratégica às novas exigências legais e sociais, garantindo o cumprimento das normas e o alinhamento com as boas práticas do setor social;
- Um fator de coesão e trabalho em equipa, fortalecendo a comunicação e a partilha de saber-éss entre os diferentes colaboradores.

Em 2026, a aposta formativa visa consolidar a qualidade das respostas sociais existentes — nomeadamente nas áreas de apoio a idosos e infância — e preparar as equipas para a entrada em funcionamento do novo Projeto de Habitação Colaborativa.

O plano procura promover uma cultura de aprendizagem permanente, garantindo que todos os profissionais dispõem dos conhecimentos técnicos e comportamentais necessários para prestar serviços de excelência à comunidade.

As ações previstas distribuem-se por três eixos principais:

- **Formação Técnica e Operacional**, centrada em temas como cuidados de saúde e bem-estar, comunicação com utentes e famílias, gestão administrativa, higiene e segurança no trabalho, e práticas de intervenção social em diferentes faixas etárias.
- **Desenvolvimento Organizacional e Teambuilding**, com a realização de uma jornada institucional destinada a reforçar o espírito de equipa, a cooperação e o sentido de pertença entre colaboradores, promovendo simultaneamente o equilíbrio emocional e o bem-estar no trabalho.
- **Formação Específica para o Projeto de Habitação Colaborativa**, orientada para o domínio de metodologias de gestão partilhada, acompanhamento comunitário e integração de residentes, assegurando uma transição eficaz e coesa para esta nova resposta social.

A execução do plano será acompanhada pela Direção Técnica e pela área de Recursos Humanos, garantindo planeamento, registo e avaliação de resultados. Pretende-se, com esta estratégia, reforçar a competência, a motivação e a solidariedade das equipas, assegurando que



a CPA continua a responder, com qualidade e humanidade, às necessidades, **das famílias** da comunidade.

O **Plano de Ação 2026** prevê a continuidade e reforço das ações de formação internas e externas, em áreas como **animação sociocultural, gestão de equipas, comunicação, sustentabilidade e inovação social**.

O objetivo é criar **equipas mais preparadas, motivadas e competentes**, capazes de responder com excelência aos desafios do presente e do futuro.

A Casa do Povo de Alvito reafirma, assim, a sua convicção de que **a formação é um investimento, não um custo** — um investimento nas pessoas, na qualidade do serviço e na sustentabilidade da própria instituição.

## 9. IMPLEMENTAÇÃO SISTEMAS DE GESTÃO DA QUALIDADE

Embora não esteja prevista a implementação integral de um sistema formal de gestão da qualidade para 2026, serão elaborados e aplicados alguns questionários de avaliação, o sistema de avaliação de desempenho, bem como a atualização de alguns documentos, com o objetivo de identificar pontos fortes, áreas de melhoria e oportunidades para reforçar a eficiência, a satisfação dos utentes e a qualidade global dos serviços prestados.

### A) SISTEMA DE AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO

No âmbito da estratégia de melhoria contínua e de gestão da Casa do Povo de Alvito, está prevista para janeiro de 2026 a implementação do Sistema de Avaliação de Desempenho. Este instrumento tem como objetivo analisar de forma estruturada e imparcial o desempenho dos colaboradores, proporcionando uma visão clara do seu contributo para o cumprimento dos objetivos institucionais. O sistema incluirá duas componentes principais:

- Avaliação pelos responsáveis hierárquicos: onde serão analisados o cumprimento de metas, o desenvolvimento de competências e o desempenho em tarefas específicas.
- Autoavaliação: permitirá a cada colaborador refletir sobre o seu próprio desempenho, identificando os seus pontos fortes e áreas a melhorar, fomentando o envolvimento ativo no seu desenvolvimento profissional.

Os resultados obtidos servirão de base para planejar ações de formação, delinear planos de desenvolvimento individual e valorizar o mérito profissional, fortalecendo um ambiente de trabalho mais motivador e coerente com os valores da Casa do Povo de Alvito. contribuindo para a criação de um ambiente de trabalho mais produtivo e alinhado com valores da Instituição.



## B) INQUÉRITO DE SATISFAÇÃO DOS CLIENTES

Com o objetivo de garantir que os serviços prestados pela Casa do Povo de Alvito continuam a responder eficazmente às necessidades da comunidade, será novamente realizado no ano de 2026, um Inquérito de Satisfação aos Clientes.

Este inquérito permitirá recolher o feedback dos clientes, sobre a qualidade dos serviços recebidos, bem como, sobre a sua experiência geral com a Instituição. A recolha de dados será feita através de questionários adaptados às diferentes áreas de intervenção da Casa do Povo de Alvito, assegurando que todas as dimensões relevantes do serviço são analisadas. As informações obtidas serão essenciais para identificar pontos de melhoria, reforçar boas práticas e garantir a satisfação e fidelização dos utentes.

Os resultados serão tratados com rigor, analisados e divulgados de forma transparente, permitindo à Instituição tomar decisões baseadas em dados concretos que contribuam para o aumento da qualidade dos serviços prestados e para a melhoria da experiência dos clientes.

## C) INQUÉRITO SATISFAÇÃO COLABORADORES

Com vista a promover um ambiente de trabalho saudável, motivador e alinhado com os princípios da Casa do Povo de Alvito, será realizado em 2026 um Questionário de Satisfação dos Colaboradores. Esta iniciativa pretende recolher a percepção dos trabalhadores sobre diversos aspetos da sua experiência profissional, nomeadamente as condições de trabalho, a comunicação interna, o reconhecimento, as oportunidades de desenvolvimento e o clima organizacional.

O questionário será adaptado às diferentes valências e funções existentes, garantindo que a opinião de todos os colaboradores é valorizada e tida em conta. A recolha e análise dos resultados permitirão identificar pontos fortes e áreas de melhoria, contribuindo para a definição de estratégias que reforcem a motivação, o bem-estar e o compromisso da equipa com a Instituição.

Os dados obtidos serão tratados com confidencialidade e analisados de forma rigorosa, sendo posteriormente partilhados de modo transparente.

## D) ATUALIZAÇÃO DO PLANO DE ACOLHIMENTO

Em 2026 será atualizado o Plano de Acolhimento, que visa facilitar a integração de novos colaboradores na Casa do Povo de Alvito, proporcionando aos novos elementos um conhecimento claro sobre a missão, visão e valores da Casa do Povo de Alvito, bem como sobre as normas internas, os serviços prestados e as equipas de trabalho.

## E) CRIAÇÃO MANUAL INTEGRAÇÃO VALÊNCIA SÉNIOR

Com o intuito de uniformizar procedimentos e garantir uma integração eficaz de novos colaboradores na valência sénior, será desenvolvido em 2026 um Manual de Integração específico para esta área de intervenção da Casa do Povo de Alvito.

Este documento servirá como guia de referência, reunindo informações essenciais sobre o funcionamento da valência, as políticas internas, as normas de conduta e as rotinas diárias.



A criação deste instrumento pretende facilitar a adaptação dos novos elementos, promover a coerência nas práticas institucionais e reforçar a qualidade dos serviços prestados.

## 9.1 IMPORTÂNCIA DA IMPLEMENTAÇÃO DOS SISTEMAS DE GESTÃO DA QUALIDADE

A **Casa do Povo de Alvito (CPA – IPSS)** tem vindo a afirmar-se como uma instituição de referência pela qualidade dos serviços que presta à comunidade. No entanto, num contexto cada vez mais exigente, torna-se fundamental garantir **métodos estruturados de planeamento, monitorização e melhoria contínua**.

Neste sentido, a **implementação de um Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ)** representa um passo estratégico essencial para consolidar e elevar os padrões de eficiência e transparência da instituição.

A adoção de um SGQ permite:

- **Uniformizar procedimentos e práticas internas**, assegurando coerência e consistência na prestação dos serviços;
- **Promover a melhoria contínua**, através da identificação e correção de não conformidades e da otimização de processos;
- **Reforçar a confiança dos utentes, famílias e parceiros**, demonstrando o compromisso com a qualidade e a responsabilidade social;
- **Envolver os colaboradores** num processo participativo, fomentando o trabalho em equipa e o sentido de pertença;
- **Garantir o cumprimento de requisitos legais e normativos**, bem como de critérios de certificação aplicáveis às IPSS;
- **Facilitar a tomada de decisão baseada em evidências**, sustentando a gestão em dados reais e objetivos mensuráveis.

A implementação do Sistema de Gestão da Qualidade será, assim, uma **ferramenta de inovação organizacional**, que permitirá à Casa do Povo de Alvito reforçar a sua credibilidade e competitividade, melhorar a eficiência dos seus recursos e elevar ainda mais o nível de satisfação dos utentes e das suas famílias.

Mais do que um requisito técnico, a qualidade é entendida como **um valor cultural e humano**, transversal a toda a instituição — um compromisso diário com a excelência, a ética e o bem-estar de todos aqueles que a CPA serve.



## 10. SERVIÇOS

### 10.1 SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS

#### PLANO DE AÇÃO 2026



O serviço administrativo da Casa do Povo de Alvito tem como objetivo para 2026:

- Prosseguir a aposta na melhoria dos padrões de qualidade no atendimento ao cliente, procurando aplicar as capacidades individuais e coletivas de forma a dar resposta num curto espaço de tempo e de forma eficaz às diversas solicitações;
- Continuar a melhoria dos procedimentos de manutenção preventiva do edifício/equipamentos, de forma a continuar a aprimorar as condições de espaços, acessibilidades e conforto no local de trabalho;
- Apostar na formação/reciclagem de conhecimentos/aptidões, essenciais a um melhor desempenho profissional no dia-a-dia;
- Apoiar as várias solicitações internas, das várias hierarquias institucionais, dentro dos conhecimentos/aptidões dos serviços administrativos;
- Apostar na procura ativa do melhor preço/qualidade dos produtos necessários ao bom funcionamento da instituição, estando em curso a revisão das parcerias existentes com diversos fornecedores;
- Aproveitar mais funcionalidades do programa de Utentes, nomeadamente para a emissão dos contratos de prestação de serviços e adendas ao mesmo, em articulação com o departamento informático;
- Dar continuidade à substituição de equipamento informático, em concreto os PC's, tendo em conta o upgrade para o Windows 10;
- Analisar a possibilidade de melhorar o sistema biométrico, recorrendo a reconhecimento facial;
- Reavaliar a organização do arquivo morto para libertar espaço necessário para documentação/processos atuais;
- Apoiar a implementação da Qualidade, do RGPD e candidaturas a fundos estatais;
- Melhorar a imagem dos serviços administrativos, substituindo mobiliário com vários anos de desgaste, nomeadamente as secretárias (2 unid) e blocos gavetas (2 unid).



Orçamento para 2026 (sugestão): 1500€

Discounto do valor do IVA no carrinho  
Consulte o Prazo de Entrega

OFIGUEMA Secretária Taxus, 1800 x 800 x 740 mm, Melamina, Trigo

599,00€ IVA inc. unidade

— 1 + ADICIONAR

Até 60 Dias úteis após a confirmação do pagamento

Indisponível na loja.

## 10.2. TRANSPORTES

### 1. Enquadramento

A mobilidade é um fator determinante para a qualidade de vida e inclusão social das pessoas idosas e de outros utentes da CPA.

O serviço de transporte assegura o acesso diário aos serviços sociais, como o Centro de Dia, Apoio Domiciliário, Cantina Social e atividades comunitárias, desempenhando um papel fundamental na ligação entre a instituição, os utentes e a comunidade.

Com o aumento da procura e o envelhecimento da população, torna-se necessário reforçar e modernizar o serviço de transportes, assegurando segurança, conforto e eficiência ambiental.

Neste momento, está em curso a aquisição de mais 2 carrinhas.

### 2. Objetivos Gerais

- Garantir transporte seguro, pontual e humanizado aos utentes da CPA;
- Assegurar a ligação diária entre as respostas sociais e os domicílios;
- Reforçar a mobilidade inclusiva de pessoas com mobilidade reduzida;
- Promover a sustentabilidade ambiental e energética do serviço;
- Valorizar o papel dos motoristas e equipas de apoio na missão social da instituição.

### 3. Objetivos Específicos

- Renovar e adaptar as viaturas para maior conforto e acessibilidade;
- Implementar **formação contínua** para motoristas e assistentes de transporte;
- Criar um **plano de manutenção preventiva** das viaturas;
- Reforçar a **coordenação de rotas e horários** para otimizar recursos;
- Promover **campanhas de segurança rodoviária e mobilidade sustentável**.



#### 4. Ações a Desenvolver

Nº	Ação	Descrição	Responsáveis	Prazo	Indicadores
1	<b>Renovação de Frota</b>	Aquisição de viatura adaptada e energeticamente eficiente	Direção / Parceiros / Financiamento PRR	2026	Nº de viaturas renovadas
2	<b>Manutenção Preventiva</b>	Plano trimestral de inspeção e revisão técnica	Motoristas / Serviços Administrativos	Trimestral	Nº de manutenções realizadas
3	<b>Formação em Mobilidade Segura e Inclusiva</b>	Formação sobre condução defensiva, primeiros socorros e transporte de pessoas com mobilidade reduzida	Direção / Entidade formadora	1º semestre 2026	Nº de formações / nº de participantes
4	<b>Gestão de Rotas</b>	Otimização de percursos para reduzir tempos e consumo	Coordenação Técnica / Motoristas	2º semestre 2026	Redução média de km percorridos / tempo médio por rota
5	<b>Campanha “Mover com Cuidado”</b>	Sensibilização sobre segurança e gentileza no transporte social	CPA / Utentes / Comunidade	Continua	Nº de sessões e materiais divulgados
6	<b>Digitalização de Registos</b>	Implementação de sistema simples de controlo de viagens e manutenção	Serviços Administrativos	2026	Sistema ativo e relatórios mensais

#### 5. Recursos Necessários

**Humanos:** motoristas, assistentes de transporte, técnicos de apoio e administrativo;

**Materiais:** viaturas adaptadas, GPS, equipamentos de segurança e comunicação;

**Financeiros:** candidaturas a fundos (PRR, PARES, Autarquia, BPI Fundação “la Caixa”);

**Formação:** parcerias com bombeiros, PSP e entidades certificadas.



## 6. Sustentabilidade e Inovação

- Avaliar a transição progressiva para viaturas elétricas ou híbridas;
- Promover boas práticas ecológicas (rota otimizada, condução eficiente, lavagem sustentável);
- Estimular o voluntariado de mobilidade solidária, apoiando utentes em deslocações específicas;
- Reforçar a imagem institucional da CPA, com viaturas identificadas e comunicação positiva.

## 7. Avaliação e Monitorização

- Recolha de dados mensais sobre número de viagens, km percorridos e satisfação dos utentes;
- Relatórios trimestrais de manutenção e consumo;
- Inquéritos de satisfação aos utentes e famílias;
- Avaliação anual no Relatório de Atividades 2026.

## 8. Impacto Esperado

- Melhoria da qualidade do serviço e da segurança dos utentes;
- Redução do isolamento geográfico e social;
- Diminuição de custos operacionais e ambientais;
- Valorização do trabalho dos motoristas enquanto agentes sociais;
- Reforço da imagem da CPA como instituição moderna, sustentável e próxima da comunidade.

## 9. Síntese

O plano de ação para os transportes da **Casa do Povo de Alvito** reforça o compromisso institucional com uma **mobilidade humana, segura e sustentável**.

Mais do que um serviço logístico, é uma **ponte de afeto e inclusão** — que todos os dias leva cuidado, conforto e dignidade a quem mais precisa.

 **Implementação:** 2026

 **Casa do Povo de Alvito – IPSS**

 “Levar cuidado é também levar humanidade.”



### 10.3. LAVANDARIA

#### 1. Enquadramento

A lavandaria da **Casa do Povo de Alvito** assegura diariamente a **higienização, conservação e entrega de roupas pessoais e institucionais**, sendo um serviço vital para o conforto e dignidade dos utentes.

O aumento do número de utilizadores, a diversidade de têxteis e o envelhecimento dos equipamentos exigem um **planeamento rigoroso, formação contínua e investimento em sustentabilidade**.

Este plano pretende **modernizar, valorizar e otimizar** a lavandaria, reforçando o seu papel na qualidade global dos serviços prestados pela CPA.

#### 2. Objetivos Gerais

- Assegurar um serviço de lavandaria eficiente, seguro e sustentável;
- Melhorar as condições de trabalho e a motivação dos colaboradores;
- Implementar boas práticas ambientais (redução de consumo e resíduos);
- Reforçar a organização e rastreabilidade das roupas;
- Garantir padrões de qualidade e higiene institucional.

#### 3. Objetivos Específicos

- Requalificar o espaço físico e os equipamentos;
- Organizar fluxos de entrada, lavagem e entrega de roupa;
- Criar um sistema de **identificação e controlo por utente**;
- Reduzir o **consumo de água, energia e detergentes**;
- Capacitar as colaboradoras em **gestão, ergonomia e segurança**;
- Promover uma **imagem profissional e integrada** da lavandaria.



#### 4. Ações a Desenvolver

Nº	Ação	Descrição	Responsáveis	Prazo	Indicadores
1	<b>Reorganização do Espaço</b>	Reestruturação do circuito de trabalho (recepção → lavagem → secagem → dobragem → entrega)	Direção / Coordenação Técnica	1º semestre 2026	Espaço reestruturado
2	<b>Aquisição de Equipamentos Eficientes</b>	Substituição de máquinas antigas por modelos com menor consumo energético e de água	Direção / Financiamento PRR / Autarquia	2026	Nº de equipamentos novos
3	<b>Formação em Boas Práticas</b>	Formação sobre higiene, ergonomia, gestão de tempo e segurança no trabalho	Direção / Entidade Formadora	1º semestre 2026	Nº de formandas / avaliações positivas
4	<b>Implementação de Sistema de Identificação de Roupa</b>	Marcação individual de peças para controlo por utente	Lavandaria / Coordenação Técnica	2º semestre 2026	Sistema implementado
5	<b>Gestão Ecológica da Lavandaria</b>	Uso racional de água e detergentes ecológicos	Direção / Colaboradores	Contínua	Redução do consumo (%)
6	<b>Monitorização da Qualidade</b>	Criação de grelhas de verificação de qualidade e tempos de entrega	Coordenação Técnica	Trimestral	Nº de verificações realizadas

#### 5. Recursos Necessários

- Humanos:** 2 a 3 colaboradoras de lavandaria, coordenação técnica e apoio administrativo;
- Materiais:** máquinas industriais, secadores, mesas de engomar, trolleys e detergentes ecológicos;
- Financeiros:** fundos próprios e candidaturas a programas de apoio à eficiência energética e modernização;
- Formação:** segurança no trabalho, higiene e sustentabilidade.

#### 6. Sustentabilidade e Inovação

- Introdução de detergentes biodegradáveis e produtos a granel;
- Recolha e reutilização de águas de enxaguamento para pré-lavagens;
- Iluminação LED e ventilação natural no espaço;
- Reaproveitamento de textéis danificados para projetos de costura criativa ou solidária;
- Registo digital simples de entradas e saídas de roupa (Excel ou aplicação interna).



## 7. Avaliação e Monitorização

- Registros mensais de quantidade de roupa lavada e tempo médio de processamento;
- Avaliação da satisfação dos utentes e colaboradores;
- Relatórios trimestrais de manutenção e consumos;
- Avaliação anual no Relatório de Atividades da CPA – 2026.

## 8. Impacto Esperado

- Melhoria da eficiência operacional e do ambiente de trabalho;
- Redução de custos energéticos e ambientais;
- Aumento da satisfação e conforto dos utentes;
- Valorização das colaboradoras enquanto parte essencial da equipa da CPA;
- Imagem institucional mais moderna e sustentável.

## 9. Síntese Final

O plano de ação da Lavandaria da Casa do Povo de Alvito traduz o compromisso da instituição com a qualidade, sustentabilidade e dignidade humana.

Mais do que um serviço de apoio, é um elo invisível que garante cuidado e conforto diário a cada utente.

**Implementação:** 2026

**Casa do Povo de Alvito – IPSS**

“*Cada peça cuidada é um gesto de respeito e afeto.*”

## 10.4. LIMPEZA

### 1. Enquadramento

O Departamento de Limpeza da **Casa do Povo de Alvito** assegura diariamente a **higienização e manutenção de todos os espaços** das respostas sociais da instituição — ERPI, Centro de Dia, Creche, Pré-escolar, Lavandaria e áreas administrativas.

Este serviço é **fundamental para o bem-estar, prevenção de infecções e segurança ambiental**, refletindo diretamente na **qualidade dos cuidados e na imagem institucional da CPA**.

O plano de ação 2026 pretende reforçar a organização, a formação, os recursos e a sustentabilidade ambiental, valorizando o papel essencial das equipas de limpeza.



## 2. Objetivos Gerais

- Garantir **padrões elevados de higiene e segurança** em todas as áreas da instituição;
- Promover **condições de trabalho adequadas e seguras** para as colaboradoras;
- Assegurar **formação contínua e valorização profissional**;
- Implementar **boas práticas ambientais e de gestão de resíduos**;
- Contribuir para a **imagem positiva e cuidada** da CPA.

## 3. Objetivos Específicos

- Uniformizar procedimentos e produtos de limpeza;
- Criar um **plano de higienização detalhado por setor**;
- Reforçar a **formação em segurança e manuseamento de produtos químicos**;
- Implementar **rotinas ecológicas** (redução de consumo, separação de resíduos);
- Melhorar a **comunicação e coordenação interna** entre equipas e técnicos responsáveis.

## 4. Ações a Desenvolver

Nº	Ação	Descrição	Responsáveis	Prazo	Indicadores
1	<b>Revisão do Plano de Limpeza</b>	Atualizar o plano de higienização por espaços (frequência, produtos, responsáveis)	Coordenação Técnica / Equipa de Limpeza	1º trimestre 2026	Novo plano implementado
2	<b>Formação em Higiene e Segurança</b>	Sessões sobre uso correto de produtos, ergonomia e prevenção de acidentes	Direção / Entidade Formadora	1º semestre 2026	Nº de formandas / certificações
3	<b>Aquisição de Equipamentos Ergonómicos</b>	Substituir materiais antigos por carrinhos, mopas e aspiradores ergonómicos	Direção / Coordenação Técnica	2º semestre 2026	Nº de equipamentos adquiridos
4	<b>Implementação de Produtos Ecológicos</b>	Introdução gradual de detergentes biodegradáveis e concentrados	Direção / Compras	Contínua	Redução do uso de químicos (%)
5	<b>Gestão de Resíduos e Reciclagem</b>	Criação de pontos de recolha seletiva e sensibilização interna	Equipa de Limpeza / Colaboradores CPA	Contínua	Nº de pontos de reciclagem ativos
6	<b>Supervisão e Avaliação Periódica</b>	Avaliação mensal da qualidade da limpeza e satisfação dos utentes	Coordenação Técnica / Direção	Mensal	Relatórios e percentagem de conformidade



## 5. Recursos Necessários

- **Humanos:** equipa de limpeza (colaboradoras fixas e apoio temporário), coordenação técnica e supervisão;
- **Materiais:** carrinhos de limpeza, aspiradores, mopas, baldes duplos, luvas, EPI, produtos biodegradáveis;
- **Financeiros:** orçamento próprio e candidaturas a apoios ambientais e de modernização;
- **Formação:** higiene e segurança, ergonomia, sustentabilidade.

## 6. Sustentabilidade e Inovação

- Introdução de **limpeza verde**, com produtos ecológicos e consumo racional de água;
- Substituição gradual de **plásticos descartáveis por materiais reutilizáveis**;
- Criação do selo interno “**Espaço Limpo, Espaço Saudável – CPA**”;
- Recolha de ideias junto das colaboradoras para melhoria contínua;
- Parcerias com empresas locais para reciclagem de embalagens e resíduos.

## 7. Avaliação e Monitorização

- **Verificações semanais** dos espaços por supervisão;
- **Registos de consumos** (detergentes, luvas, panos, etc.);
- **Inquéritos de satisfação** a utentes e técnicos;
- Relatórios trimestrais com **níveis de conformidade e sugestões de melhoria**.

## 8. Impacto Esperado

- Melhoria da qualidade e consistência da limpeza em todas as respostas sociais;
- Maior valorização e reconhecimento das colaboradoras;
- Redução de custos e impacto ambiental;
- Ambientes mais saudáveis, seguros e acolhedores;
- Reforço da imagem institucional da CPA como entidade moderna e responsável.

## 9. Síntese Final

O Departamento de Limpeza da Casa do Povo de Alvito é um pilar silencioso, mas essencial, na missão de cuidar.

Com organização, formação e sustentabilidade, transforma cada espaço num **ambiente de respeito, conforto e dignidade** para todos.

**Implementação: 2026**

**Casa do Povo de Alvito – IPSS**

“*Cuidar do espaço é cuidar das pessoas.*”



## 10.5. COZINHA

### 1. Enquadramento

A cozinha da CPA assegura diariamente a **confeção e distribuição de refeições equilibradas e seguras** aos utentes da ERPI, Centro de Dia, Apoio Domiciliário, Cantina Social e à comunidade escolar.

Mais do que um serviço alimentar, é um **instrumento de saúde, afeto e inclusão social**, que contribui diretamente para o **bem-estar físico e emocional dos utentes**.

O **Plano de Ação 2026** tem como objetivo **modernizar, qualificar e tornar mais sustentável** o funcionamento da cozinha, garantindo padrões de **qualidade, higiene e nutrição**, e valorizando a **equipa de colaboradores** que diariamente transforma alimentos em cuidado.

### 2. Objetivos Gerais

- Garantir alimentação saudável, segura e adequada às necessidades nutricionais dos utentes;
- Assegurar o cumprimento rigoroso das normas de higiene e segurança alimentar (HACCP);
- Promover a formação e valorização da equipa de cozinha;
- Melhorar a eficiência e sustentabilidade ambiental do serviço;
- Estimular a inovação gastronómica e o aproveitamento alimentar consciente.

### 3. Objetivos Específicos

- Implementar o Sistema HACCP atualizado;
- Diversificar os menus com enfoque em alimentação saudável e sazonal;
- Reforçar a articulação com a equipa técnica e de nutrição;
- Reduzir o desperdício alimentar e adotar práticas ecológicas;
- Melhorar a organização do espaço físico e dos fluxos de trabalho.



#### 4. Ações a Desenvolver

Nº	Ação	Descrição	Responsáveis	Prazo	Indicadores
1	<b>Revisão do Plano HACCP</b>	Atualização de procedimentos e formação da equipa	Coordenação Técnica / Equipa de Cozinha / Nutricionista	1º semestre 2026	Plano atualizado e validado
2	<b>Formação Contínua em Segurança Alimentar</b>	Sessões sobre boas práticas de higiene, conservação e gestão de tempo	Direção / Entidade Formadora	Contínua	Nº de formandas / avaliação positiva
3	<b>Aquisição de Equipamentos Modernos</b>	Substituição de utensílios e máquinas por equipamentos eficientes	Direção / Financiamento / Autarquia	2º semestre 2026	Nº de equipamentos novos
4	<b>Menus Sazonais e Saudáveis</b>	Introdução de produtos locais e menus adaptados a dietas específicas	Cozinha / Nutricionista	Trimestral	Nº de ementas revistas
5	<b>Gestão de Desperdício Alimentar</b>	Registo e controlo diário de sobras, reaproveitamento e compostagem	Cozinha / Coordenação Técnica	Contínua	Redução do desperdício (%)
6	<b>Sustentabilidade na Cozinha</b>	Uso racional de água e energia, separação de resíduos e reciclagem	Equipa de Cozinha / Direção	Contínua	Relatórios de consumo
7	<b>Avaliação da Satisfação Alimentar</b>	Questionários aos utentes e famílias sobre qualidade e sabor	Coordenação Técnica / Cozinha	Anual	Taxa de satisfação (%)

#### 5. Recursos Necessários

- Humanos:** equipa de cozinheiras, ajudantes, nutricionista, coordenadora técnica e direção;
- Materiais:** equipamentos de confeção, frio, armazenamento, utensílios e EPI;
- Financeiros:** fundos próprios, candidaturas e parcerias locais;
- Formação:** HACCP, nutrição, ergonomia, sustentabilidade alimentar.

#### 6. Sustentabilidade e Inovação

- Criação de uma “**Horta da Cozinha**” para uso de ervas aromáticas e vegetais locais;
- Introdução de **menus temáticos** (dias regionais, alimentação saudável, memórias gastronómicas);
- Reaproveitamento de alimentos em boas condições para **sopas ou compotas solidárias**;
- Uso de **embalagens biodegradáveis** para refeições de apoio domiciliário;
- Parceria com produtores locais para **fornecimento de produtos frescos e de proximidade**.



## 7. Avaliação e Monitorização

- Registos diários de temperatura, higienização e armazenamento;
- **Relatórios mensais de consumo e desperdício;**
- **Reuniões trimestrais** de equipa para análise de funcionamento e melhoria;
- Avaliação de **satisfação alimentar e nutricional** junto dos utentes

## 8. Impacto Esperado

- Melhoria da qualidade e segurança das refeições servidas;
- Maior motivação e capacitação da equipa;
- Redução de desperdícios e custos operacionais;
- Reforço da ligação entre alimentação, saúde e bem-estar;
- Valorização da imagem da CPA como instituição moderna e sustentável.

## 9. Síntese Final

A **cozinha da Casa do Povo de Alvito (São Pedro)** é um espaço de afeto e nutrição, onde cada refeição representa um **gesto de cuidado e dignidade**.

Com este plano, a CPA compromete-se a garantir **qualidade, inovação e sustentabilidade**, alimentando não só corpos, mas também corações.



### Implementação: 2026



**Casa do Povo de Alvito (São Pedro) – Barcelos, IPSS**



*“Alimentar com qualidade é cuidar com amor.”*

## 11. CANTINA SOCIAL

### UM COMPROMISSO COM A DIGNIDADE E A SOLIDARIEDADE

A **Cantina Social** da Casa do Povo de Alvito representa uma das respostas mais significativas no apoio às populações em situação de vulnerabilidade social e económica. Integrada na rede de respostas sociais da instituição, a Cantina tem como principal objetivo **garantir o direito à alimentação**, promovendo simultaneamente a **inclusão social, a dignidade e o respeito** por cada pessoa apoiada.

Esta resposta insere-se no âmbito do **Programa de Emergência Social**, destinando-se a **fornecer refeições diárias completas** (almoço e/ou jantar) a indivíduos e famílias em situação de carência comprovada, identificadas em articulação com a **Segurança Social, Autarquias e outras entidades locais**.

Mais do que uma resposta alimentar, a Cantina Social é um **espaço de acolhimento, acompanhamento e proximidade**, onde se promove o bem-estar, a dignidade e o vínculo comunitário.



No Plano de Ação 2026, prevê-se:

- O reforço da capacidade de resposta da Cantina, acompanhando as crescentes necessidades da comunidade;
- A melhoria das condições físicas e logísticas do espaço;
- A formação contínua das equipas envolvidas na confeção e distribuição alimentar;
- E a promoção de parcerias locais, garantindo a sustentabilidade e o impacto social desta resposta.



A Cantina Social é, assim, um símbolo do compromisso solidário da Casa do Povo de Alvito, materializando a missão da instituição: servir com dignidade, humanidade e qualidade, garantindo que ninguém é deixado para trás.

## 12. SAÚDE

A Casa do Povo de Alvito visa fornecer atendimento médico individualizado, personalizado e global a cada cliente, trabalhando em conjunto com as famílias para atender às necessidades, possibilidades e expectativas de cada cliente. Este serviço tem como objetivo principal apoiar o envelhecimento saudável e ativo, incentivando as capacidades individuais, como o desenvolvimento da autonomia, a interdependência e a participação ativa na própria saúde. Ao nível da infância, visa garantir um crescimento e desenvolvimento saudáveis por meio da promoção da saúde e da identificação precoce de necessidades de intervenção.

Como resultado, a CPA terá a disposição dos seus clientes uma equipa multidisciplinar composta pelas áreas a seguir:

### 12.1 PSICOLOGIA

O serviço de Psicologia tem como principal missão a promoção do bem-estar emocional, social e cognitivo dos utentes da CPA, tanto nas respostas seniores (ERPI e Centro de Dia), como no apoio à infância. Como objetivo primordial, visa criar respostas individualizadas, ajustadas às necessidades de cada utente, sempre com o intuito de favorecer a integração social, a saúde mental e o bem-estar global. Na vertente sénior, a Psicologia assume um papel



fundamental na adaptação às diferentes fases do envelhecimento, através da prevenção e gestão das alterações emocionais, cognitivas e social inerentes ao processo de envelhecimento.

Assente na escuta ativa, respeito e confidencialidade, o acompanhamento e avaliação psicológica visam promover e preservar a cognição através da estimulação da atenção, memória, funções executivas e outras que funções essenciais à autonomia e à qualidade de vida.

O serviço procura também prevenir o isolamento social, fortalecendo e reforçando as interações e relações interpessoais saudáveis, incentivando à participação em atividades de grupo, promovendo um envelhecimento mais ativo e positivo. De igual modo, o apoio suporte estende-se aos colaboradores da CPA, às famílias, responsáveis e cuidadores dos utentes, contribuindo para a compreensão das necessidades dos idosos e para o desenvolvimento de estratégias de cuidado mais ajustadas, diminuindo o desgaste emocional associado. Na infância, o foco é o desenvolvimento emocional e social das crianças, através do acompanhamento de dificuldades emocionais, comportamentais e de aprendizagem, apoiando educadoras e famílias na criação e promoção de estratégias facilitadoras do desenvolvimento.

#### **12.2 PODOLOGIA**

O serviço de podologia é destinado às pessoas que estão nas respostas sociais seniores. O objetivo deste serviço é melhorar a qualidade de vida dos nossos utentes. Este irá intervir nas alterações não corrigidas, nas agressões múltiplas e nas manifestações nefastas existentes nas unhas do pé e da mão dos utentes nesse sentido.

#### **12.3 CLÍNICA GERAL**

Procede ao acompanhamento médico dos utentes da resposta ERPI, prestando apoio pontual aos utentes de Centro de Dia e das respostas infantis.

#### **12.4 ENFERMAGEM**

A equipa de enfermagem é composta por dois elementos. Prestam cuidados de enfermagem aos utentes do ERPI e do Centro de Dia. Este serviço desempenha um papel crucial nas respostas seniores da CPA, e é ainda mais crucial no nível da resposta ERPI, pois fornecem cuidados de saúde diretos aos utentes, de forma a melhorar e manter o seu bem-estar. Além disso, é essencial acompanhar e capacitar os funcionários que trabalham diretamente com os utentes de forma que haja atenção na prestação de cuidados, prevenção de quedas, hábitos



alimentares e higiénicos, mobilidade e qualidade de vida e formas de tratamento. A Equipa de enfermagem também presta apoio à valência infantil.

## 12.5 FISIOTERAPIA

A fisioterapia atua na resposta de ERPI, com principal foco na promoção de um envelhecimento ativo e com qualidade. Para tal são avaliadas as queixas de dor e as principais limitações de forma individual. Após isso realiza-se tratamentos álgicos, exercícios de mobilidade e estimulação à realização de Atividade da Vida Diária de forma autónoma, de modo a evitar a atrofia muscular e consequentemente retardar o grau de dependência dos idosos.

São realizadas ainda sessões de Fisioterapia Respiratória, para libertação de secreções a fim de evitar infeções respiratórias. Além disso existem classes de movimento em grupo, duas vezes por semana, para promover o convívio entre os idosos, assim como a mantê-los mais ativos e com melhor mobilidade.

## 12.6 NUTRIÇÃO

O serviço de nutrição e alimentação da CPA intervém em três grandes áreas:

- Gestão do Serviço de Produção de Refeições;
- Acompanhamento do processo de produção e distribuição de alimentos;
- Supervisão do cumprimento das boas práticas de higiene e segurança alimentar;
- Acompanhamento e monitorização da entrega das refeições aos utentes das várias valências (desde a infância até ao regime de Apoio Domiciliário);
- Atualização, implementação e monitorização de registos relativos ao plano de higiene e segurança das instalações da cozinha, em vigor na instituição;
- Dar formação aos manipuladores de alimentos e aos colaboradores da instituição que prestam cuidados aos utentes, relativamente a Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar, procedimentos de produção de refeições, particularidades de tipos de dietas alimentares, entre outras temáticas;
- Elaboração e divulgação das ementas para as diversas valências, de acordo com as Circulares em vigor.



## 12.7 NUTRIÇÃO CLÍNICA

- Monitorização periódica do estado nutricional dos utentes das valências senior;
- Intervenções Nutricionais personalizadas, conforme necessidade dos utentes;
- Colaboração com a equipa de enfermagem/médica na instituição na resolução dos mais variados casos com necessidade de intervenção.

## 12.8 EDUCAÇÃO ALIMENTAR

- Realização de um projeto de educação alimentar com a valência infantil com o objetivo de transmitir de forma lúdica a importância da aquisição de hábitos alimentares saudáveis e a sua manutenção ao longo da vida;
- Colaboração com a equipa de saúde na dinamização em atividades a realizar na Instituição, em parceria com as mais diversas valências, de dias ou semanas temáticas.

## PREVISÃO ORÇAMENTAL

Das atividades descritas, apenas se prevê gastos na concretização do projeto de Educação Alimentar, os quais incluirão impressões, ingredientes para confeção de receitas, sementes para cultivo de ervas aromáticas, hortícolas, leguminosas. Prevê-se um possível custo de cerca de 300€.



## SERVIÇOS DE SAÚDE – OBJETIVOS A ATINGIR

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monitorização
Melhorar os serviços prestados aos clientes	Prevenir úlceras de pressão	Aplicar a escala de Braden aquando da admissão de utentes em ERPI e anualmente; Monitorizar o planos de posicionamentos; Formar/sensibilizar as ajudantes de ação direta sobre a importância dos posicionamentos e dos respetivos registo; Vigiar semanalmente a integridade cutânea dos utentes com elevado risco de úlceras de pressão; Realizar, com a colaboração da nutricionista, o acompanhamento/avaliação nutricional dos utentes de maior risco de úlceras de pressão.	Nº de úlceras de pressão	≤ 5	Trimestral
	Prevenir a contaminação pelo vírus da Gripe	Identificar utentes vulneráveis de ERPI e proceder à sua vacinação; Aplicar medidas de prevenção de transmissão de vírus; Sensibilizar colaboradores das respostas seniores e cozinha sobre a importância da vacinação; Proceder à vacinação dos colaboradores.	Percentagem de utentes vacinados	≥90%	Anual
	Prevenir Quedas e promover autonomia	Aplicar a escala de Morse e KATZ aquando da admissão de utentes em ERPI e semestralmente; Manter atualizado o registo de quedas na aplicação e realizar levantamento e avaliação das possíveis causas; Instruir/sensibilizar os utentes a utilizar dispositivos auxiliares de marcha adequados ao seu estado clínico, com a colaboração do Fisioterapeuta; Realizar sessões individuais com utentes semi-dependentes, por parte da fisioterapeuta, estimulando e acompanhando-os na deambulação; Aplicar dispositivos de segurança e ajudas técnicas adequadas ao estado de cada utente; Avaliar a necessidade de utilizar cintos de imobilização confortáveis e adequados à condição de cada utente; Realizar sessões individuais com utentes nas barras paralelas para promover ao exercício e a autonomia; Avaliar a necessidade de adquirir camas articuladas para os utentes semi-dependentes; Avaliar necessidade de adquirir camas articuladas elétricas; Reforçar junto dos colaboradores o procedimento de atuação em caso de queda;	Nº de quedas	≥80%	Anual
				≤10	Trimestral



## SERVIÇOS DE SAÚDE – OBJETIVOS A ATINGIR (CONT.)

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monitorização
Melhorar os serviços prestados aos clientes	Melhorar os cuidados prestados nos primeiros socorros	Fornecer Manual de Primeiros Socorros e dar formação a todos os colaboradores da CPA; Verificar e repor material nas caixas de primeiros socorros dos serviços e viaturas; Elaborar procedimento de atuação em situações de emergência e de encaminhamento para os serviços de urgência dos utentes seniores e dar formação aos colaboradores.	Grau de Eficácia das Ações de Formação	≥85%	Semestral
	Prevenir a doença	Elaborar planos individuais de cuidados na admissão de novos utentes e proceder à sua revisão sempre necessário ou anualmente; Executar técnicas e procedimentos de enfermagem adequados às necessidades de cada utente; Realizar consultas médicas aos utentes periódicamente e sempre que necessário; Garantir o stock mínimo do material de enfermagem; Manter os processos de saúde dos utentes atualizados; Realizar periodicamente avaliações aos pés dos utentes, sobretudo dos que padecem da diabetes, por parte da Podologista, e quando necessário, implementar os tratamentos necessários; Realizar sessões de cinesioterapia respiratória, por parte da fisioterapeuta, aos utentes dependentes de forma a evitar infecções respiratórias; Realizar sessões de estimulação cognitiva; Realizar avaliação diagnóstica aquando da admissão de um novo utente;	Nº de encaminhamentos para os Serviços de urgência por doença	≤10	Trimestral
	Implementar avaliação dos sinais vitais	Avaliar sinais vitais de acordo com as necessidades de cada utente Realizar avaliação de sinais vitais aquando da admissão de um novo utente; Implementar a informatização de todos os registos de enfermagem. Detetar precocemente dos problemas resultantes prevenindo a degeneração e melhorar a qualidade de vida por meio de intervenções pequenas e de relativo baixo custo.	Nº de avaliações realizadas	≥2	Mensal



## SERVIÇOS DE SAÚDE – OBJETIVOS A ATINGIR (CONT.)

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monitorização
Melhorar os serviços prestados aos clientes	Promover a saúde e a melhoria da qualidade de vida	Realizar sessões de esclarecimento acerca de temas de saúde, de acordo com as necessidades detetadas; Realizar integração de novos membros da equipa abordando as rotinas e procedimentos a realizar no serviço ; Esclarecer dúvidas e disponibilizar apoio aos utentes, famílias e colaboradores; Realizar rastreios semestrais para avaliar a glicemia capilar, a tensão arterial, o perímetro abdominal e o peso dos utentes; Realizar rastreios para avaliar peso, altura e IMC da valéncia infantil, semestralmente, de forma a obtermos dados para administração de antipiréticos/analgésicos, bem como para sensibilizar para a prevenção da obesidade infantil; Realizar visitas de enfermagem trimestrais aos utentes do SAD, ou sempre que necessário, de modo a avaliar o estado de saúde dos utentes, a necessidade de ajudas técnicas e esclarecimento/apoio aos familiares; Realizar massagens de relaxamento aos utentes dependentes; Propôr a utilização de equipamentos ou serviços que promovam a saúde, conforto e bem-estar dos utentes; Promover a atividade física e lúdicas que permitam desenvolvimento cognitivo e aumento da força muscular bem como amplitudes de movimento.	Nº de Ações de Esclarecimento realizadas	≥5	Anual
	Promover a estimulação cognitiva.		Nº de Rastreios realizados	≥ 5	Anual
	Promover o bem estar cognitivo e emocional; Avaliação neurocognitiva e emocional aprofundada e avaliação de rastreio.		Nº de sessões realizadas em grupo	≥ 5	Anual
			Nº de avaliações realizadas	≥ 40	Semestral



### 13. TÉNIS DE MESA

#### TÉNIS DE MESA CP ALVITO

#### PLANO ANUAL DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO ÉPOCA 2025/2026

#### INTRODUÇÃO

Formada em 1994, a Secção de Ténis de Mesa da Casa do Povo de Alvito conta, atualmente, com cerca de 60 agentes desportivos, formando atletas do 5 aos 85 anos. Nesta família entram todos aqueles que acreditam que o Desporto, em geral, e o Ténis de Mesa, em particular, são a base para a **Promoção da Saúde, do Bem-Estar Físico e Psicossocial**, bem como aqueles que acreditam que o **Trabalho, a Resiliência e a Dedicação** podem conduzir ao **Alto Rendimento Desportivo**.



#### PROJETOS/OBJETIVOS GERAIS

Focados na Missão de promover o Ténis de Mesa como forma de potenciar **Estilos de Vida Ativos e Saudáveis** e certos da força e da importância que o **Associativismo** desempenha neste papel de **Promoção da Saúde**, em parceria com as **Instituições** e o **Município de Barcelos**, desenvolvemos as nossas atividades inseridas nos seguintes projetos:

**“Alto Rendimento Desportivo”** – Atletas/Equipes que competem em Provas Internacionais/Nacionais/Distritais

**“O Ténis de Mesa Vai à Escola AEVT/CPA”** – Formação de crianças e jovens em parceria com o Agrupamento de Escolas do Vale do Tamel

**“Para Ténis de Mesa”** – Desporto para TODOS, na vertente do desporto adaptado, possibilitando a participação nas provas do circuito Nacional de Para Ténis de Mesa

**“O Ténis de Mesa dos 8 aos 80”** – Promoção da saúde e do bem-estar físico e psicossocial, para todos aqueles que veem no Ténis de Mesa uma oportunidade de se manterem fisicamente ativos e saudáveis.

#### EQUIPAS - TÉNIS DE MESA CP ALVITO

##### · SENIORES

Equipa Sénior Feminina – 2.<sup>a</sup> Divisão Nacional / FPTM

Equipa Sénior Masculina "A" – Divisão Honra Nacional (Zona Norte) / FPTM

Equipas Seniores Masculinas "B" – 2.<sup>a</sup> Divisão Nacional (Zona Norte) / FPTM

Equipas Seniores Masculinas "C" – Campeonatos Distritais / ATM Braga



Equipas Seniores Masculinas "D" – Campeonatos Distritais / ATM Braga  
Equipas Seniores Masculinas "E" – Campeonatos Distritais / ATM Braga  
Equipas ParaTénis de Mesa – Campeonato Nacional e Circuito de Para Ténis de Mesa / FPTM  
Equipa Veteranos – Campeonato Nacional de Veteranos / FPTM

### FORMAÇÃO

Equipa SUB-19 Feminina – Campeonato Nacional / Distrital Equipas / Pares FPTM / ATMB  
Equipa SUB-19 Masculina – Campeonato Nacional / Distrital Equipas / Pares FPTM / ATMB  
Equipa SUB-15 Feminina – Campeonato Nacional / Distrital Equipas / Pares FPTM / ATMB  
Equipa SUB-15 Masculina – Campeonato Nacional / Distrital Equipas / Pares FPTM / ATMB

Para além das competições por equipas, a CP Alvito participa, do mesmo modo, com todos os escalões (Sub 13, Sub 15, Sub 19, Sub 21 e Seniores) nas Competições e Torneios Nacionais (Federação Portuguesa de Ténis de Mesa - FPTM) e nas Competições e Torneios Distritais (Associação de Ténis de Mesa de Braga - ATM Braga).

### PREVISÃO ORÇAMENTAL 2025/2026

#### Mapa de Despesas

Descrição Sumária das Despesas	Montante (€)
Filiação de atletas na FPTM	3000,00
Filiação de equipas na FPTM	400,00
Inscrição Taça de Portugal	110,00
Inscrição de atletas nos Campeonatos Nacionais Individuais/Pares	400,00
Inscrição de equipas nos Campeonatos Nacionais	380,00
Inscrição de atletas nos Torneios Nacionais/Internacionais	2500,00
Inscrição Campeonatos Nacionais Individuais/Círculo ParaTénis de Mesa (Desporto Adaptado)	200,00
Seguro Desportivo	150,00
Arbitragem	520,00
Deslocações/Transporte	4000,00
Alimentação	3600,00
Estadia	1500,00
Equipamentos Desportivos (Equipamentos/Raquetes/Bolas/Colas, etc.)	1500,00
Manutenção de espaço de treinos (água, luz, limpeza e higiene)	3500,00
<b>Total</b>	<b>21.760,00</b>



## Mapa de Receitas

Descrição Sumária das Despesas	Montante (€)
Município de Barcelos	12.000,00
Casa do Povo de Alvito	4.900,00
União de Freguesias de Alvitos (S. Pedro e S. Martinho) e Couto	2.500,00
Donativos Particulares	2.360,00
<b>Total</b>	<b>21.760,00</b>

## PROJETOS FUTUROS – Construção de um espaço próprio para o Ténis de Mesa

Face à dimensão do trabalho desenvolvido até ao momento, bem como aos resultados alcançados pelos nossos atletas, a Secção de Ténis de Mesa da Casa do Povo de Alvito ambiciona construir um *espaço especializado destinado à prática do Ténis de Mesa* concretizando, deste modo, o sonho de poder treinar diariamente num espaço próprio.

O principal objetivo deste espaço é de disponibilizar de forma permanente 8 a 10 mesas de jogo montadas a tempo inteiro, possibilitando, deste modo, alargar horizontes de treino e de atividade regular de promoção da saúde, através da prática do Ténis de Mesa.

Com este “Espaço Próprio” será possível oferecer a todos os interessados recursos materiais e humanos, possibilitando a realização de atividade física regular através da prática do Ténis de Mesa numa perspetiva Promoção da Saúde e combate ao sedentarismo e comportamentos desviantes das nossas crianças e jovens.

Certos das dificuldades que este projeto acarreta, acreditamos que, com a ajuda e empenho de todos: Autarquia, União de Freguesias, Patrocinadores, Amigos e Famílias, este sonho se possa, um dia, tornar realidade.

Até lá, continuaremos a levar o Bom Nome de Alvito e Barcelos de Norte a Sul de Portugal.

## 14. RESPOSTAS SOCIAIS INFANTIS

A **Casa do Povo de Alvito (CPA – IPSS)** tem uma forte tradição no apoio à infância, oferecendo respostas sociais de elevada qualidade e impacto educativo, que visam **promover o desenvolvimento integral da criança e apoiar as famílias** na conciliação entre a vida profissional e familiar.

As **respostas sociais infantis** da CPA englobam diferentes faixas etárias e necessidades, garantindo um acompanhamento próximo, seguro e afetuoso, numa lógica de **educação, inclusão e cidadania**.



#### 14.1 CRECHE

A Creche destina-se a crianças entre os 3 meses e os 3 anos de idade, proporcionando um ambiente acolhedor, seguro e estimulante, que favorece o desenvolvimento afetivo, cognitivo, motor e social.

Objetivos principais:

- Proporcionar cuidados adequados às necessidades individuais de cada criança;
- Promover a socialização e a autonomia;
- Estabelecer uma relação de confiança e parceria com as famílias;
- Criar condições para a igualdade de oportunidades desde a primeira infância.

#### 14.2 PRÉ-ESCOLAR

O Pré-Escolar da Casa do Povo de Alvito tem como missão promover o desenvolvimento global da criança, preparando-a para a entrada no ensino básico e para a vida em sociedade.

No âmbito do Plano de Ação 2026, a instituição aposta na implementação gradual da metodologia Montessori, reforçando o seu compromisso com uma educação centrada na criança, na autonomia e na aprendizagem ativa.

A metodologia Montessori baseia-se na filosofia de **Maria Montessori**, que defende que cada criança é única, curiosa por natureza e capaz de aprender de forma autónoma quando colocada num ambiente preparado e estimulante.

Os seus princípios fundamentais são:

- **Aprendizagem pela experiência** — as crianças exploram, experimentam e aprendem através da prática;
- **Autonomia e responsabilidade** — Cada criança escolhe as suas atividades, desenvolvendo autoconfiança e concentração;
- **Ambiente preparado** — os espaços são organizados para promover a liberdade com limites e o respeito pelo ritmo individual;
- **Papel do educador como guia** — o adulto observa, orienta e apoia, mas não impõe, promovendo a descoberta e a curiosidade natural;
- **Educação para a paz e para os valores humanos** — respeito, cooperação, empatia e solidariedade são pilares da convivência diária.

#### 14.3 CATL – CENTRO DE ATIVIDADES DE TEMPOS LIVRES

O CATL acolhe crianças em idade escolar (1.º ciclo e 2º ciclo), promovendo atividades educativas, culturais e recreativas que complementam o tempo escolar.  
Objetivos:

- Oferecer apoio ao estudo e acompanhamento pedagógico;
- Desenvolver competências pessoais e sociais;



- Incentivar a criatividade, a responsabilidade e o trabalho em grupo;
- Promover hábitos saudáveis e o respeito pelas regras e pelos outros.

As respostas sociais infantis da CPA valorizam a **proximidade e a cooperação com as famílias**, reconhecendo-as como parceiras fundamentais no processo educativo. São promovidas **reuniões regulares, momentos de partilha, atividades intergeracionais e eventos comunitários**, que fortalecem o sentido de pertença e o envolvimento da comunidade local.

#### 14.4 PROJETOS A DESENVOLVER EM 2026

##### PROJETO “SER SEM REDE” – projeto educativo 2025/2026

**Local:** Contexto educativo Casa do Povo de Alvito

**Destinatários:** Utentes Creche, Pré-escolar e CATL

**Calendarização:** setembro a junho de 2026

**Responsável:** Equipa Pedagógica

Projeto que propõe uma reconexão com o mundo natural num tempo dominado pelo digital. Reconhecendo a importância do digital no nosso dia a dia – seja na comunicação, nas aprendizagens – este projeto não propõe a rejeição da tecnologia, mas sim a construção de um equilíbrio saudável entre o tempo online e a vivência do mundo natural, reconhecendo o valor de ambos, mas resgatando o que muitas vezes é deixado de lado: as sensações... Ser Sem Rede é um convite para que as crianças aprendam a estar, sentir e viver com mais consciência. Acreditamos que cultivar espaços e tempos livres de telas pode fortalecer a criatividade, as relações humanas e o bem-estar do ser humano.

##### PROJETO: VIAGENS PELA MINHA CIDADE

**Local:** Contexto educativo Casa do Povo de Alvito

**Destinatários:** Utentes Creche, Pré-escolar e CATL

**Calendarização:** setembro 2025 a dezembro de 2026

**Responsável:** Equipa Pedagógica



Projeto que promove a oportunidade para as crianças conhecerem melhor a sua cidade, explorando os espaços, as tradições, a cultura, as atividades e o património local. Ao longo do ano, serão realizadas visitas a diferentes lugares de interesse, permitindo às crianças valorizar o meio onde vivem, desenvolver o sentido de pertença e compreender a importância de preservar e divulgar a identidade da sua comunidade.



As propostas serão integradas nos planos e salas de forma a estarem ajustadas às diferentes faixas etárias, bem como às intenções de aprendizagem que cada grupo apresenta, garantindo experiências significativas e adequadas ao seu nível de desenvolvimento.

### PROJETO “SABERES E RAÍZES DA TERRA”

**Local:** Contexto educativo Casa do Povo de Alvito e comunidade circundante

**Destinatários:** Utentes Creche, Pré-escolar e CATL

**Calendarização:** março a dezembro de 2026

**Responsável:** Equipa Pedagógica



Um projeto que pretende criar oportunidades de conhecimento e valorização sobre a Terra, a natureza e tradições/costumes. A terra é o ponto de encontro entre a vida e a memória. Dela nascem os alimentos, as histórias, os costumes e os saberes que moldam a nossa cultura e sustentam a nossa existência. **“Saberes e Raízes da Terra”** será um convite à reflexão sobre a importância de preservar os vínculos entre o ser humano, o ambiente e as tradições que atravessam o tempo.

Além disso, reconhecer os saberes tradicionais é reconhecer a sabedoria contida nas práticas quotidianas — nas mãos que plantam, nas vozes que narram, nas comunidades que cuidam e resistem. É valorizar a herança cultural e ambiental que nos ensina a viver com equilíbrio e respeito pela natureza. Mais do que um projeto, “Saberes e Raízes da Terra” é um movimento de reconexão, onde podemos proporcionar às crianças das diversas faixas etárias um olhar para o passado com gratidão e o futuro com responsabilidade, compreendendo que preservar a terra é também preservar a memória, a identidade e a esperança.

### PROJETO “MISSÃO DENTES LIMPINHOS”

**Local:** Contexto educativo do Pré-escolar

**Destinatários:** Utentes Pré-escolar

**Calendarização:** setembro a junho de 2026

**Responsável:** Equipa Pedagógica do Pré-escolar

Cuidar dos dentes vai muito além de deixar o sorriso bonito. A higiene oral é **fundamental para a saúde do corpo inteiro**, e aprender isso desde cedo faz toda a diferença. A boca é a porta de entrada do nosso corpo, pois se não estiver bem cuidada, pode causar problemas não só nos dentes, mas também em outras partes do organismo. A falta de higiene pode causar: *cáries*: buracos nos dentes causados pelas bactérias da placa que se alimentam do açúcar dos alimentos; *gengivites*: inflamação na gengiva que pode causar sangramento, dor e mau hálito; *infeções*: quando as bactérias se espalham e causam infecções mais graves; *mau*



*hálito:* o famoso “bafo”, que é causado por restos de comida e bactérias acumuladas na boca; *dificuldade para mastigar e se alimentar bem*, quando os dentes doem ou estão fracos e *problemas na fala ou autoestima*, especialmente quando os dentes estão danificados ou com má aparência.

Neste sentido, pretendemos retomar a escovagem dos dentes para o pré-escolar 2 e iniciar para o pré-escolar 1.

Promovemos assim o bem-estar geral das crianças, bem como o incentivo para a escovagem. Serão também promovidas sessões informativas sobre o tema, orientadas por dentistas.



### PROJETO: JARDIM DOS SONHOS

**Local:** junto ao Jardim das Descobertas/Parque Infantil/horta Pedagógica

**Destinatários:** utentes Creche, Pré-escolar e CATL

**Calendarização:** abril, maio e junho de 2026

**Responsável:** Equipa Pedagógica

Tendo como base que a CPA é uma Instituição com espaços exteriores privilegiados, as crianças da Creche, Pré-escolar e CATL irão colocar as mãos na terra para construir o Jardim dos sonhos. Este jardim será composto por floreiras em que serão semeadas e plantadas flores: amores-perfeitos e dália e produtos hortícolas, como: alface, alho francês, couve-coração, brócolos e couve-flor. Estas floreiras serão de fácil acesso aos diferentes grupos de crianças, que poderão para além da sua plantação, serem responsáveis pela sua rega, tirar as ervas daninhas enquanto observam o seu crescimento.

Para tornar este projeto ainda mais especial, seriam convidados avós das nossas crianças para ajudarem nesta tarefa que visa: proporcionar um contacto com a natureza, promover o processo de cuidar das plantas e colher os frutos do trabalho, ensinar sobre o ciclo dos alimentos e o incentivo consumo de alimentos frescos e nutritivos. As crianças poderão também trabalhar em equipa, partilhando responsabilidades, para além de contribuírem para deixar os espaços exteriores mais bonitos e perfumados.



### PROJETO: “AMIGOS DO PLANETA” “PEQUENOS RECICLADORES, GRANDES CUIDADORES DO PLANETA”

**Local:** Contexto educativo Casa do Povo de Alvito

**Destinatários:** Utentes, Colaboradores da Infância e Comunidade

**Calendarização:** janeiro a dezembro 2026

**Responsável:** Equipa Pedagógica



É na infância que se constroem valores e atitudes que acompanharão cada indivíduo ao longo da vida. Pensando nisso, este projeto terá como objetivo incentivar e educar as crianças da creche, pré-escolar e CATL sobre a importância da reciclagem e do cuidado com o planeta.

Através de atividades lúdicas, criativas e educativas, as crianças aprenderão a identificar os diferentes tipos de materiais recicláveis, a separar corretamente o lixo e a dar novos usos a materiais que, de outra forma, seriam descartados. Na rotina diária da creche e do pré-escolar, serão introduzidas ações simples, como a separação do lixo, a criação de brinquedos com materiais recicláveis e pequenas campanhas de sensibilização.



As crianças serão o **fio condutor** deste projeto — levando para casa o que aprendem e partilhando com as suas famílias o valor e a importância de cuidar do planeta. Pretendemos cultivar, desde a infância, o respeito e a responsabilidade ambiental. Ao envolver as crianças e as suas famílias, estaremos a construir uma comunidade mais consciente, solidária e comprometida com a sustentabilidade.

## PROJETO: BIBLIOTECA DIGITAL & TRADICIONAL: UM ESPAÇO PARA TODOS

**Local:** Biblioteca da Infância

**Destinatários:** Todos os Utentes da CPA

**Calendarização:** ano 2026

**Responsável:** Equipa Pedagógica e Direção Técnica

A criação da Sala de Multimédia e a requalificação do espaço bibliotecário representam um marco essencial no desenvolvimento e modernização da instituição, transformando-a num espaço de aprendizagem, cultura e partilha intergeracional. Este projeto nasce da necessidade de adaptar o ambiente educativo às novas realidades tecnológicas, proporcionando às crianças um primeiro contacto com o mundo digital de forma segura, lúdica e orientada.

A nova Sala de Multimédia será um espaço dinâmico e versátil, equipado com recursos tecnológicos adequados a todas as idades. Ao mesmo tempo, a renovação do espaço bibliotecário tornará a biblioteca num ambiente mais acolhedor e apelativo, com zonas de leitura confortáveis, mobiliário adaptado às crianças. A disposição dos espaços será pensada para favorecer a autonomia, a curiosidade e o gosto pela leitura, incentivando momentos de partilha.





## PROJETO: JARDIM DAS DESCOBERTAS

**Local:** Jardim das Descobertas

**Destinatários:** utentes Creche, Pré-escolar e CATL

**Calendarização:** janeiro 2026

**Responsável:** Equipa Pedagógica e Direção Técnica



No decorrer dos anos transatos, o jardim das descobertas apresenta agora novo local físico que já está a ser preparado para conseguirmos construir um contexto educativo no exterior. “Aprender com as mãos na terra e o coração em contacto com a Natureza”

Este lema pretende que o jardim das descobertas ofereça às crianças um espaço vivo, natural e inspirador. É necessário este local para que as crianças possam brincar, explorar e aprender ao ar livre.

Acreditamos que o contacto direto com a natureza é essencial ao desenvolvimento global da criança (físico, emocional, social e cognitivo), promovendo o bem-estar, a curiosidade e a autonomia.

Neste projeto, Jardim das Descobertas, será criado um ambiente em constante transformação, onde cada canto vai convidar a criança à descoberta e exploração.

Este espaço será dividido em pequenos espaços (áreas, ver imagem ao lado) tais como: Cozinha de lama; pintura livre; cantinho das construções naturais; canteiros sensoriais; cantinho da leitura ao ar livre / cantinho do relaxamento; cantinho de experimentação de sons e movimento; caixa de areia; movimento livre e estruturado; ateliers livres e local de reunião/grupo.

Contudo, estes espaços podem e devem ser alterados e ajustados consoante as necessidades das crianças.

Pretende-se que este espaço seja destinado a crianças da creche e pré-escolar com um dos objetivos principais o contacto com a natureza e materiais naturais/reias.

Aprender lá fora, de uma forma lúdica, é a forma mais natural e saudável da criança se desenvolver.

*“O brincar livre não se ensina, mas a brincar a criança aprende.”* – Professor Carlos Neto.



## PROJETO: ALIMENTAR BRINCADEIRAS

**Local:** contexto educativo da Creche e Pré-escolar

**Destinatários:** utentes Creche, Pré-escolar

**Calendarização:** setembro a junho de 2026

**Responsável:** Equipa Pedagógica e Nutricionista



A infância é uma fase essencial para a formação de hábitos saudáveis que acompanharão a criança ao longo da vida.

Assim, com o projeto “**Alimentar Brincadeiras**”, pretendemos contribuir para o desenvolvimento integral das crianças, promovendo a consciência sobre a importância de uma alimentação saudável de forma prazerosa e significativa. Através das histórias, das brincadeiras e das experiências práticas ao longo do ano letivo, queremos que as crianças aprendam a valorizar os alimentos e a cuidar melhor de si mesmas — enquanto brincam e se divertem!

## **PROJETO: CONSTRUÇÃO DE PISCINA EXTERIOR PARA USO DOS UTENTES DAS RESPOSTAS INFANTIS**

### **ENQUADRAMENTO E JUSTIFICAÇÃO**

Desde o período da pandemia de COVID-19, temos identificado uma necessidade crescente de proporcionar aos nossos utentes momentos de lazer e atividades ao ar livre, que promovam o bem-estar físico e emocional.

Devido à distância em relação à praia, à ausência de transporte próprio (autocarro) e ao elevado custo que as deslocações representam para as famílias, as atividades de verão têm sido limitadas a uma única semana por ano. Esta limitação reduz significativamente as oportunidades de experiências enriquecedoras e de convívio em ambiente lúdico e seguro.

### **OBJETIVO DO PROJETO**

O presente projeto visa a construção de uma piscina exterior nas nossas instalações, destinada ao uso dos utentes das respostas infantis durante a estação do verão.

A criação deste espaço permitirá:

- Aumentar o leque de atividades de lazer e de tempo ao ar livre;
- Promover o desenvolvimento motor e social das crianças;
- Alongar o período de “férias de verão” de uma semana para até três meses, proporcionando uma ocupação saudável e divertida durante todo o verão;
- Responder a uma necessidade sentida pela comunidade educativa e pelas famílias;
- Valorizar e diferenciar a instituição, tornando-a mais atrativa para novos utentes.

### **BENEFÍCIOS ESPERADOS**

- Melhoria da qualidade de vida e bem-estar das crianças;
- Fortalecimento das relações entre utentes e equipa educativa;
- Redução de custos para as famílias, que poderão contar com atividades de verão acessíveis e próximas;
- Criação de um espaço seguro, controlado e adaptado à faixa etária das crianças;
- Aumento da atratividade e competitividade da instituição no contexto local.



## CONCLUSÃO

A construção desta piscina exterior representa um **investimento estratégico e socialmente relevante**, que permitirá oferecer experiências únicas e memoráveis aos nossos utentes, reforçando o nosso compromisso com o bem-estar, a inclusão e o desenvolvimento integral das crianças.

### *Apresentação das Atividades – Ano 2026*

As atividades definidas para o ano de 2026 abrangem as respostas infantis, seniores e intergeracionais, promovendo uma intervenção educativa e social articulada e integrada. Todas as propostas estão inseridas nos projetos de sala e são desenvolvidas em estreita articulação com as diferentes áreas e valências pertencentes à Casa do Povo, bem como com a comunidade envolvente.

Este planeamento anual visa potenciar aprendizagens significativas, reforçar laços entre gerações e promover o desenvolvimento integral dos participantes, valorizando a cooperação, a partilha de saberes e o fortalecimento da identidade comunitária.

Seguem-se as atividades previstas para o decorrer do ano de 2026:

#### **Janeiras:**

Teatro Dia de Reis – 05 de janeiro  
Cantar as janeiras – 24 de janeiro  
Sintonizados no Amor – 13 de fevereiro

#### **Carnaval:**

Carnaval - (18 fevereiro)

CATL - (dia 16)  
A Galinha- 2 de abril  
Semana Cultural - Abril (dia 13 a 17)  
Festa de encerramento do ano letivo - 20 de junho  
“Sabores e Saberes da Nossa Terra” – setembro  
Dia do pijama – 20 novembro  
Festa de Natal 19 de dezembro  
Viagens pela minha cidade – visitar locais da comunidade  
Projeto Alimentar brincadeiras  
Encontros no jardim das descobertas  
Workshops e ações de sensibilização/formação



## Atividades Complementares

A Casa do Povo de Alvito acredita que proporcionar atividades complementares aos seus utentes desempenha um papel fundamental na construção de aprendizagens significativas, apoiando o desenvolvimento global de cada criança. Estas propostas enriquecem o quotidiano educativo, oferecendo experiências diversificadas que estimulam a curiosidade, a criatividade, a autonomia e a interação social, sempre em articulação com os projetos de sala e as intenções pedagógicas de cada grupo:

- Expressão musical – creche e pré-escolar;
- Educação motora – creche e pré-escolar;
- Happyoga – creche e pré-escolar;
- Meio aquático – pré-escolar;
- Inglês – pré-escolar.

A Casa do Povo de Alvito compromete-se, até 2026, a:

- **Formar as equipas** na metodologia Montessori;
- **Adequar o espaço físico e os materiais** à filosofia educativa;
- **Integrar a abordagem Montessori** com os princípios do Currículo Nacional para a Educação Pré-Escolar;
- **Envolver as famílias** num processo participativo e de partilha pedagógica.

## 15. RESPOSTAS SOCIAIS SENIORES

### 15.1 ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS (ERPI)

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) é uma resposta social destinada a acolher e apoiar pessoas com 65 ou mais anos de idade que, por diferentes motivos — ausência de suporte familiar, dependência física ou social, ou necessidade de acompanhamento permanente —, necessitam de um ambiente de vida seguro e adequado às suas necessidades.

A ERPI assume o compromisso de proporcionar **cuidados de qualidade, humanizados e personalizados**, assegurando o respeito pela **dignidade, autonomia e individualidade** de cada residente.

No contexto do envelhecimento populacional e das novas dinâmicas sociais, a instituição reforça, através deste Plano de Ação 2026, a sua missão de promover o envelhecimento ativo e a inclusão social, favorecendo o bem-estar integral dos seus residentes e fortalecendo os vínculos com as famílias e a comunidade envolvente.

#### Objetivo Geral

Garantir um envelhecimento digno, saudável e participativo dos residentes da ERPI, através de ações integradas de promoção da saúde, bem-estar, inclusão social e qualidade nos cuidados prestados.



## Objetivos Específicos

- Promover o bem-estar físico e mental dos residentes por meio de atividades regulares de saúde e lazer;
- Reforçar a autonomia e a autoestima, estimulando a participação ativa nas rotinas de funcionamento diário da instituição;
- Melhorar a comunicação e o envolvimento das famílias no processo de cuidado;
- Assegurar a formação contínua dos profissionais e a qualidade dos serviços prestados;
- Incentivar a integração da ERPI com a comunidade local, criando parcerias e intercâmbios;
- Promover a intergeracionalidade, sempre que seja possível;
- Melhorar as condições e as instalações, de forma a otimizar a forma de trabalho das colaboradoras;
- Desenvolver atividades que possam contribuir para um bom ambiente entre colegas.

## PROJETOS A DESENVOLVER

### Projetos Estratégicos Complementares – ERPI 2026

#### PROJETO “NOVA CASA, NOVA VIDA” – CONSTRUÇÃO E MODERNIZAÇÃO DO EDIFÍCIO DA ERPI

Criar uma infraestrutura moderna, acessível e sustentável que promova conforto, segurança e qualidade de vida aos residentes, adequando o espaço físico às normas atuais e às novas necessidades do envelhecimento.

NOVA CASA,  
NOVA VIDA



#### Descrição

O projeto visa a **construção** de um novo edifício para a ERPI, SAD, Centro de Dia e Serviços com foco em **acessibilidade, sustentabilidade e inovação tecnológica**. O espaço será pensado para maximizar o bem-estar e a autonomia dos residentes, integrando áreas de convivência amplas, quartos personalizados, zonas terapêuticas e espaços verdes.

#### Principais Ações

- Elaboração do **projeto arquitetónico e técnico** com enfoque em acessibilidade universal;
- Integração de **energias renováveis** (painéis solares, iluminação LED e gestão inteligente de energia);
- Criação de **zonas terapêuticas e sensoriais internas** (sala Snoezelen, fisioterapia e relaxamento);
- Implementação de **sistemas de monitorização inteligente** (sensores de queda, alertas de saúde e teleassistência).



## RESULTADOS ESPERADOS

- Melhoria do conforto térmico e acústico;
- Redução de custos energéticos;
- Aumento da capacidade de acolhimento e bem-estar dos residentes;
- Ambiente mais seguro e inclusivo.

## PROJETO “JARDIM DOS SENTIDOS” – REQUALIFICAÇÃO DO JARDIM SENSORIAL DA ERPI

Requalificar o jardim sensorial existente, transformando-o em um **espaço terapêutico, inclusivo e de convivência ativa**, que estimule os sentidos, promova relaxamento e favoreça o contacto com a natureza, permitindo a visita de outras instituições e talvez, mais tarde, aberto a quem nos queira visitar.

## Descrição

O **Jardim dos Sentidos** será revitalizado com uma abordagem terapêutica e educativa, integrando elementos naturais, tecnológicos e artísticos. O espaço permitirá **atividades de estimulação cognitiva e motora, terapia ocupacional, horticultura terapêutica e atividades Intergeracionais**.

## PRINCIPAIS AÇÕES

- Criação de **percursos acessíveis** com piso antiderrapante e sinalização tátil;
- Instalação de **canteiros elevados** para horticultura e aromaterapia;
- Introdução de **zonas de descanso** com mobiliário ergonômico;
- Inclusão de **música ambiente e elementos aquáticos** para relaxamento sensorial;
- Realização de **oficinas ecológicas e terapias ao ar livre**.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Melhoria do bem-estar físico e emocional dos residentes;
- Aumento do convívio social e da interação com o meio ambiente;
- Reforço da autonomia e do equilíbrio emocional;
- Redução de níveis de ansiedade e isolamento.

## “CUIDAR COM SENTIDO” – TERAPIAS INTEGRATIVAS E BEM-ESTAR EMOCIONAL NA ERPI

O envelhecimento não é apenas um processo biológico — é também emocional, social e espiritual. Em muitas ERPI, os idosos vivem sentimentos de solidão, perda e despersonalização, o que impacta diretamente o seu bem-estar global.



### DESCRIÇÃO

O projeto “Cuidar com Sentido” surge como uma proposta inovadora e não tecnológica, baseada em terapias naturais, expressão artística, estímulos sensoriais e rituais de cuidado que promovem autoconhecimento, autoestima e vitalidade.

A inovação do projeto está em tratar o cuidado como experiência emocional e simbólica, não apenas como resposta funcional.

### OBJETIVO GERAL

Promover o bem-estar emocional e a qualidade de vida dos idosos por meio de terapias integrativas e expressivas, fortalecendo a ligação entre corpo, mente e ambiente.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estimular a expressão de emoções e memórias positivas;
- Reforçar a autoestima e o sentido de vida dos residentes;
- Melhorar o ambiente emocional e relacional da ERPI;
- Reduzir sintomas de ansiedade, depressão e agitação;
- Criar rotinas de relaxamento, toque e conexão interpessoal.

### PRINCIPAIS AÇÕES

- Círculos de Afeto: encontros semanais com partilha de histórias de vida, poesia, música e objetos simbólicos;
- Terapia do Toque e Aromaterapia: sessões de relaxamento com óleos essenciais, massagens leves e sons naturais;
- Oficina das Emoções: atividades artísticas e expressivas (pintura, colagem, mandalas, jardinagem emocional);
- Rituais de Bem-Estar: celebrações mensais de conquistas e memórias (datas pessoais, aniversários, histórias de vida);
- Formação da Equipa: capacitação dos colaboradores em escuta ativa, empatia e técnicas de humanização do cuidado;

**Espaço Sensorial Terapêutico:** requalificação de uma sala com aromas, cores suaves, tecidos naturais e iluminação acolhedora.



## PARCERIAS POTENCIAIS

- Universidades e escolas de terapias complementares;
- Associações culturais e artísticas locais;
- Farmácias ou lojas de produtos naturais;
- Autarquia (apoio financeiro e logística).

## RESULTADOS ESPERADOS

- Melhoria do humor, autoestima e socialização dos idosos;
- Ambiente institucional mais humano, calmo e empático;
- Fortalecimento dos vínculos afetivos entre residentes e profissionais;
- Reconhecimento da ERPI como **referência em cuidado humanizado e inovador**.

## SUSTENTABILIDADE

Após o primeiro ano, o projeto poderá integrar-se à rotina institucional, com capacitação interna da equipa para garantir continuidade e baixo custo operacional.

## OFICINA DE SABERES

A valorização dos saberes tradicionais e das experiências de vida é essencial para promover a **autoestima, a identidade e o sentido de utilidade social** das pessoas idosas. Muitos residentes de ERPI possuem histórias, talentos e ofícios (como costura, culinária, agricultura, música, carpintaria, bordado, entre outros) que correm o risco de se perder.



### DESCRIÇÃO

A **Oficina de Saberes** surge como um **espaço de partilha e aprendizagem mútua**, onde os idosos são reconhecidos como **mestres de experiência**, transmitindo conhecimento às novas gerações e fortalecendo os vínculos com a comunidade.

A inovação do projeto está em inverter o papel tradicional do idoso como “recetor” de cuidados, transformando-o em **agente ativo e produtor de cultura**.



## OBJETIVO GERAL

Promover a valorização da pessoa idosa através da partilha dos seus saberes, experiências e talentos, reforçando a identidade individual e coletiva e o diálogo entre gerações.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estimular a autoestima e o protagonismo social dos residentes;
- Reforçar a integração intergeracional e comunitária;
- Preservar e divulgar saberes e tradições locais;
- Promover aprendizagens mútuas entre idosos, jovens e comunidade;
- Fomentar o envelhecimento ativo e o bem-estar emocional.

## PRINCIPAIS AÇÕES

- **Mapeamento de Saberes:** identificação dos talentos e experiências dos residentes;
- **Oficinas Mensais:** encontros temáticos (ex.: culinária tradicional, costura criativa, música popular, hortas e remédios naturais, artesanato, histórias de vida);
- **Intercâmbio Geracional:** parceria com escolas, universidades seniores e associações juvenis para troca de saberes;
- **Exposição e Feira de Saberes:** mostra anual aberta à comunidade com produtos, demonstrações e apresentações;
- **Criação do “Caderno de Saberes da ERPI”:** registo das histórias, receitas e memórias partilhadas nas oficinas.

## PARCERIAS

- Escolas e agrupamentos escolares;
- Universidade Sénior;
- Junta de Freguesia e Câmara Municipal;
- Associações culturais e artesanais locais;
- Famílias dos residentes e voluntários.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Reforço da autoestima e valorização da identidade dos idosos;
- Criação de laços intergeracionais significativos;
- Preservação de memórias e tradições locais;
- Maior integração social da ERPI na comunidade;
- Reconhecimento da ERPI como espaço de cultura e aprendizagem viva.



## SUSTENTABILIDADE

A “Oficina de Saberes” será incorporada como **atividade permanente** da ERPI, com oficinas trimestrais e envolvimento de voluntários, garantindo continuidade sem grandes custos adicionais.

## INTEGRAÇÃO COM O PLANO DE AÇÃO 2026

Esses projetos estão alinhados com as **linhas estratégicas da ERPI**:

- Promoção da **qualidade de vida e bem-estar global**;
- Melhoria contínua das **infraestruturas e serviços**;
- Estímulo à **inovação social e tecnológica**;
- Fortalecimento da **integração comunitária e intergeracional**.

## RECURSOS NECESSÁRIOS

- **Humanos:** direção técnica, auxiliares, enfermeiros, fisioterapeuta, animador sociocultural, psicólogo, assistente social, voluntários.
- **Materiais:** equipamentos de fisioterapia, materiais de oficina e lazer, computadores/tablets, mobiliário adequado.
- **Financeiros:** recursos próprios, comparticipações, doações e candidaturas a programas de apoio.
- **Espaço físico:** áreas funcionais acessíveis, seguras e acolhedoras, com adequação às necessidades dos residentes.

## INDICADORES DE AVALIAÇÃO

- Taxa de participação dos residentes nas atividades (>80% de adesão);
- Redução de queixas de solidão e apatia (medida por questionário semestral);
- Grau de satisfação dos residentes e familiares (>85% de aprovação);
- N° de horas de formação contínua por colaborador (até 40h anuais);
- N° de parcerias comunitárias ativas (mínimo 5 ao longo do ano);
- Relatórios de acompanhamento individual atualizados trimestralmente

## 15.2 CENTRO DE DIA

O Centro de Dia da Casa do Povo de Alvito (CPA – IPSS) é uma resposta social que visa promover o bem-estar, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas idosas, proporcionando-lhes um ambiente de convivência, apoio e segurança. Com uma forte ligação à comunidade local, o Centro de Dia representa um espaço de partilha, afeto e dignidade, onde cada utente é valorizado enquanto pessoa e cidadão.



O espaço do Centro de Dia foi pensado para garantir acessibilidade, segurança e conforto, promovendo a autonomia e a participação ativa dos utentes. Dispõe de salas amplas, zonas de lazer, refeitório, jardim sensorial e áreas de descanso, criando um ambiente familiar, agradável e estimulante.

O Centro de Dia da CPA é mais do que um espaço de apoio — é um lugar de vida, de relações e de valorização humana, onde cada dia é uma oportunidade para envelhecer com dignidade, bem-estar e alegria.

No âmbito do Plano de Ação 2026, a Casa do Povo de Alvito propõe-se a:

- **Requalificar e modernizar as instalações** do Centro de Dia;
- **Reforçar os recursos humanos**, assegurando uma resposta mais personalizada e eficiente;
- **Aumentar a oferta de atividades intergeracionais e terapêuticas**;
- **Aprofundar a articulação com os serviços de saúde e de apoio domiciliário**;
- **Implementar boas práticas de gestão da qualidade**, garantindo um serviço de excelência.

## PROJETOS A DESENVOLVER

### 1. Estimulação Cognitiva e Motora

- Sessões regulares de **ginástica sénior**, alongamentos e exercícios de equilíbrio;
- Atividades de **treino de memória, jogos de lógica e leitura orientada**;
- Criação de um **programa de estimulação sensorial** no jardim terapêutico;
- Oficinas de **expressão plástica e manualidades** com materiais reciclados.

### 2. Atividades Culturais e Recreativas

- Dinamização da **Oficina dos Saberes**, promovendo a partilha de experiências e saberes tradicionais;
- Realização de **dias temáticos e festas comemorativas** (Carnaval, Santos Populares, Natal, etc.);
- **Sessões de cinema, leitura e música ao vivo**;
- **Passeios culturais e de convívio** (praias, museus, feiras e espaços naturais).

### 3. Promoção da Saúde e Bem-Estar

- Acompanhamento de enfermagem e medicação supervisionada;
- Sessões de relaxamento, respiração e alongamento;
- Rastreios de saúde em parceria com o centro de saúde local;
- Ações de sensibilização sobre alimentação, hidratação e segurança no domicílio.



#### 4. Envolvimento Familiar e Comunitário

- **Reuniões e encontros com famílias** para partilha e acompanhamento individualizado;
- **Atividades intergeracionais** com a Creche e o CATL;
- **Parcerias com escolas, juntas de freguesia e associações locais;**
- **Celebração de dias abertos e eventos comunitários;**
- **Comemoração** do Dia da Família.

#### 5. Melhoria das Condições e Serviços

- Requalificação dos espaços interiores e exteriores, tornando-os mais acessíveis e acolhedores;
- Aquisição de novos equipamentos de conforto e segurança;
- Reforço dos recursos humanos para garantir acompanhamento individualizado;
- Implementação de indicadores de qualidade e satisfação dos utentes e famílias.

Em 2026, o Centro de Dia da Casa do Povo de Alvito pretende consolidar-se como um espaço de vida ativa, de afeto e de dignidade, onde cada idoso é respeitado na sua individualidade e estimulado a viver de forma plena, participativa e feliz.

#### 15.3 SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) da Casa do Povo de Alvito tem como principal missão assegurar o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas que, por razões de idade, dependência ou fragilidade social, necessitam de apoio nas suas atividades diárias, permanecendo no seu domicílio.

Esta resposta social pretende promover a autonomia, segurança e inclusão, garantindo um serviço humanizado e de proximidade.

##### Objetivos Gerais

- Proporcionar cuidados personalizados que favoreçam a **permanência do utente no seu meio habitual de vida**;
- **Prevenir situações de isolamento, solidão e exclusão social**;
- Assegurar **condições de higiene, conforto e alimentação adequadas**;
- Promover a **autonomia, dignidade e bem-estar emocional** dos utentes;
- Reforçar a **ligação com as famílias e a rede comunitária**.

Em 2026, o Serviço de Apoio Domiciliário da CPA continuará a ser um pilar essencial da ação social local, promovendo um envelhecimento digno, seguro e feliz, através de uma intervenção próxima, humanizada e de qualidade.

Assim, para 2026, pretendemos:



## 1. Cuidados Diretos e Apoio nas Atividades Diárias

- Prestação de **apoio nas atividades de vida diária** (higiene pessoal, alimentação, mobilidade);
- Preparação e entrega de **refeições equilibradas**, adaptadas a cada utente;
- Apoio na **organização doméstica e higiene habitacional**;
- Supervisão e apoio na **toma da medicação**;
- Acompanhamento em **consultas médicas e pequenas deslocações**;
- **Serviço de lavandaria e engomadaria**.

## 2. Acompanhamento Psicossocial e Afetivo

- Visitas regulares de acompanhamento social e emocional;
- Escuta ativa e apoio ao combate da solidão;
- Articulação com familiares e cuidadores informais, reforçando a rede de suporte;
- Avaliação periódica das necessidades e grau de dependência de cada utente;
- Implementação de planos individuais de intervenção.

## 3. Promoção da Saúde e Prevenção

- Parcerias com o **Centro de Saúde** e **farmácias locais** para monitorização de parâmetros de saúde;
- **Rastreios de tensão arterial, glicemia e peso**;
- Ações de **educação para a saúde** (alimentação, mobilidade, prevenção de quedas);
- Formação de cuidadores formais e informais em **boas práticas de cuidado domiciliário**.

## 4. Envolvimento Comunitário e Parcerias

- Reforço da articulação com **serviços de saúde, autarquias e forças de segurança**;
- Criação de **redes de voluntariado de proximidade**;
- **Intervenções conjuntas com o Centro de Dia e ERPI**, em situações de transição de resposta;
- Participação em **projetos interinstitucionais de apoio à pessoa idosa**.

## 5. Melhoria da Qualidade e Sustentabilidade do Serviço

- **Implementação de procedimentos do Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ)**;
- Reforço dos **recursos humanos**, garantindo equipas multidisciplinares e qualificadas;
- **Aquisição de equipamentos de apoio técnico** (cadeiras, camas articuladas, produtos de mobilidade);
- **Renovação da frota automóvel** para melhorar a eficiência nas deslocações;
- Criação de **indicadores de monitorização e avaliação da satisfação dos utentes e famílias**.



## ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

### ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL EM CONTEXTO DE RESPOSTAS SOCIAIS SENIORES

A animação sociocultural — também conhecida, no conceito de humanitude, como “animação solidária” — é uma poderosa ferramenta para promover a qualidade de vida, a inclusão social e o bem-estar emocional das pessoas idosas. Mais do que simples atividades, trata-se de momentos de partilha, aprendizagem e alegria que incentivam a participação ativa dos nossos seniores no quotidiano da ERPI e do Centro de Dia. Estas ações estimulam competências, fortalecem laços e valorizam cada pessoa como um ser único.

Neste plano de ação, seguimos dois princípios fundamentais: individualidade e respeito. Acreditamos que cada idoso tem uma história, talentos e formas próprias de se expressar — e é nesse reconhecimento que nasce a verdadeira inclusão. Promover a individualidade significa dar voz, autonomia e espaço para que cada um participe de forma genuína. Já o respeito traduz-se num ambiente seguro e acolhedor, onde todos se sentem ouvidos e valorizados. O objetivo é simples, mas essencial: criar experiências que reforcem o bem-estar coletivo, cultivando a alegria e o sentido de pertença.

### TEMA INSTITUCIONAL 2025 – 2026 “SER SEM REDE”

No projeto institucional deste ano, transversal a todas as valências, surge o subtema “Ser sem rede”, onde se pretende trabalhar a importância dos recursos tecnológicos na atualidade. Claro que os objetivos aqui explanados serão aplicados às diferentes respostas consoante o grupo a intervir:

- Capacitar os utentes para o equilíbrio entre o “natural” e o “digital”.
- Sensibilizar as famílias para a importância do contacto com a natureza em equilíbrio com o uso digital.

## PROJETOS INTERGERACIONAIS

### QUE NUNCA CAIAM AS PONTES ENTRE NÓS – UMA RELAÇÃO INTERGERACIONAL

Ao longo dos anos, temos construído pontes entre as diferentes respostas sociais. Em 2026, queremos continuar a reforçar essas ligações, promovendo momentos de encontro entre as áreas sénior e infantil.

Sob o lema “**Que nunca caiam as pontes entre nós – uma relação intergeracional**”, este projeto pretende aproximar gerações, criando oportunidades de aprendizagem e afeto mútuo.



### “Histórias ao telefone”

Atividade intergeracional, realizada em parceria com a Escola Secundária de Vizela. semanalmente os alunos realizam videochamada e narram uma história para os utentes.

#### Objetivos:

- Estimular a **memória, atenção e imaginação** através da escuta ativa de histórias.
- Proporcionar **momentos de afeto, alegria e companhia**;
- Reforçar a **autoestima** e o sentimento de valorização enquanto parte da comunidade;
- Estimular o **uso de tecnologias digitais** (videochamada, tablet, telemóvel) de forma simples e acompanhada;
- Criar pontes de diálogo entre escola e instituição;
- Promover uma imagem positive do envelhecimento;
- Contribuir para a inclusão digital e emocional dos idosos.

### ANIMAÇÃO MUSICAL - “DESPERTAR MUSICAL”

A música é um elo universal — une, emociona e desperta memórias. O projeto Despertar Musical, dinamizado pelo professor Orlando, oferece momentos semanais de alegria e descontração, com sessões de 45 minutos repletas de ritmo e boa disposição.

#### Objetivos principais:

- Proporcionar momentos de diversão e entretenimento;
- Estimular a expressão emocional e a interação social;
- Criar experiências positivas que contribuem para o bem-estar global dos idosos.
- Projeto de Musicoterapia – “Música para os Nossos Ouvidos”

A música portuguesa e regional faz parte da nossa identidade e das memórias afetivas de cada idoso. Este projeto, dinamizado pela Professora Sílvia Carvalho, pretende resgatar essas emoções através de sessões semanais de 1 hora cheias de boas energias e sorrisos.

#### Objetivos:

- Promover o bem-estar, a socialização e a comunicação;
- Estimular memórias e reminiscências, reforçando capacidades cognitivas;
- Melhorar o estado emocional e o convívio;
- Preservar a identidade cultural através de canções tradicionais e populares.

Através da música, fortalecem-se relações, emoções e lembranças — transformando cada encontro num momento de partilha e felicidade.



### Projeto “Mãos às compras” – Levar os Idosos às Compras

Ir às compras é, para muitos, uma tarefa simples — mas para os nossos seniores institucionalizados, pode transformar-se num momento de liberdade, memória e prazer. O projeto “Mãos às compras” nasce com o objetivo de proporcionar aos idosos experiências fora do contexto institucional, permitindo-lhes reconquistar o papel ativo nas decisões do quotidiano e fortalecer o sentido de utilidade e pertença.

#### Objetivos:

- Promover a autonomia e autodeterminação dos idosos, estimulando a tomada de decisões;
- Incentivar a interação social com a comunidade;
- Estimular memórias e competências cognitivas;
- Proporcionar momentos de lazer e bem-estar;
- Reforçar a ligação entre colaboradores e residentes.

As saídas serão organizadas de forma planeada e segura, em pequenos grupos, acompanhados por elementos da equipa técnica.

O destino principal será o mercado local ou superfícies comerciais próximas, onde os participantes poderão escolher produtos pessoais ou pequenos mimos.

Cada saída será preparada com atividades de planeamento e reflexão, terminando com um momento de partilha sobre a experiência.

### Projeto “Manhãs desportivas”

O envelhecimento institucionalizado traz desafios acrescidos, como o **sedentarismo**, a **perda de autonomia funcional**, o **isolamento** e o **declínio cognitivo**. A realização de manhãs desportivas adaptadas pretende **estimular o movimento, promover o convívio e aumentar a autoestima** dos utentes, através de atividades físicas seguras, lúdicas e socializadoras.

O projeto reforça também o papel da instituição como promotora de **envelhecimento ativo e saudável**, conforme as orientações da Organização Mundial de Saúde e do Plano Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas.

#### Objetivo Geral

Promover o bem-estar global dos idosos institucionalizados por meio da prática regular e adaptada de atividades físicas e recreativas.

#### Objetivos específicos

- Estimular as capacidades motoras, cognitivas e sociais;
- Reduzir o sedentarismo e prevenir complicações da imobilidade;
- Melhorar o equilíbrio, a coordenação e a força muscular;
- Fomentar o convívio e a cooperação entre utentes;
- Aumentar o sentimento de pertença e satisfação pessoal;
- Promover a autonomia nas atividades de vida diária.



## Campeonato Sênior de Boccia

O Município de Barcelos apresentou uma candidatura do Projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos", ao Aviso NORTE2030-2024-6 | Planos de Ação Intermunicipais pela Inclusão de Grupos Vulneráveis (ITI), uma iniciativa abrangente coordenada pelo Município de Barcelos e que envolve três entidades copromotoras: SOPRO - Solidariedade e Promoção; Cruz Vermelha Portuguesa e Centro Social da Paróquia de Arcoselo, tendo como objetivo, responder aos desafios do envelhecimento no território, promovendo uma abordagem integrada e multisectorial.

A operação foca-se na promoção da autonomia, saúde e participação das pessoas mais velhas (+65 anos), contemplando várias iniciativas.

### Objetivos:

- Promover a inclusão social, o lazer e o bem-estar físico e mental de pessoas idosas por meio da prática da Boccia.
- Incentivar a prática desportiva de forma lúdica e acessível;
- Melhorar a coordenação motora, equilíbrio e raciocínio estratégico;
- Estimular o convívio social e o trabalho em equipa;
- Reduzir o sedentarismo e o isolamento social.

### Agenda temática: “Sentir Sénior”

Dando continuidade ao projeto “Sentir Sénior” que tem como principal foco a estimulação sensorial, através de atividades relacionadas com os hábitos, vivências e costumes dos destinatários em contexto rural, associados aos benefícios do estímulo sensorial, os ateliês propostos para a agenda temática continuarão a ser dinamizados.

São eles:

- Atelier: “O nosso pão”
- Atelier "Doce sabor"
- Atelier “Chá com histórias”
- Atelier das tradições
- Atelier “Semear com amor”
- Atelier “Aromas e doces da natureza”
- Atelier “Chapéus á muitos”
- Atelier “Espantalhos com ‘art.’”
- Workshop "É tempo de sentir"
- Atelier “Relaxar e Sentir”
- Atelier "Olho vivo"
- Atelier “Ouvir o silêncio”
- Atelier "Ol (d) fato



O nosso jardim sensorial, oferece uma gama de benefícios físicos aos nossos idosos, promovendo não apenas o bem-estar geral, mas também melhorias específicas na mobilidade, conforto físico e estilo de vida ativo.

Sempre que as condições climatéricas permitem, os nossos idosos são encorajados a realizar caminhadas e atividades físicas leves no nosso espaço sensorial, onde a presença de elementos naturais estimulantes incentivam a mobilidade e a coordenação motora, contribuindo para a manutenção da autonomia e da agilidade.



## CASA DO POVO DE ALVITO

Mês	Nome Atividade	Objetivos	Descrição Atividade	Destinatários	Dinamizadores	Recursos a envolver			Local
						Humano	Logístico	Financeiro	
Janeiro (dia a definir)	Encontro de Reis -Goi	Promover o convívio interinstitucional	Atividade a definir	Utentes seniores	Grupo de trabalho GOI	Animadora, AAD Motoristas	Carrinha Autocarro	Gasóleo	A definir
Fevereiro	Dança sentada “Viva o Entrudo”	Estimular a coordenação motora Proporcionar momentos de lazer	Danças sentadas	Utentes seniores	Animadora e fisioterapeuta	Animadora, fisioterapeuta	Sala convívio idosos		Casa do Povo de Alvito
Março (dia 8)	Dia da Mulher	Valorizar a mulher Proporcionar momentos de lazer e convívio	Passeio com almoço convívio	Utentes seniores	Animadora	Animadora Motoristas AAD	Carrinha autocarro	Gasóleo Almoço	A definir
Março (dia 19)	Dia do Pai	Valorizar a pessoa idosa e os seu papel na família	Passeio com lanche convívio Oferta de uma lembrança	Utentes seniores	Animadora	Animadora e AAD	Carrinha e autocarro	Lanche – 50 euros Lembranças-50euros	A definir
Abri (dia 19)	Missa Pascal CPA	Promover vivências religiosas oriundas do meio sociocultural dos idosos.	Celebração pascal.	Utentes seniores	Animadora	Animadora Padre AAD	Sala convívio idosos		Casa do Povo de Alvito
Abri (a definir)	Semana Cultural	A definir	Atividades a definir	Comunidade da CPA	Equipa pedagógica; animadora	Animadora, colaboradoras e utentes		A definir	Casa do Povo de Alvito
Abri (dia a definir)	Celebração Pascal (GOI)	Promover o convívio interinstitucional	Atividade a definir	Utentes seniores	Animadora e grupo de trabalho GOI	Animadora, colaboradora	Carrinha Autocarro	Gasóleo	A definir
Maio (dia 4 maio)	Dia da Mãe	Valorizar a pessoa idosa e o seu papel na família	Passeio com lanche convívio Oferta de lembrança	Utentes ERPI e familiares	Animadora	Animadora AAD		Lanche-50euros Lembranças-50 euros	A definir
Maio (dia 13)	Aparições de Fátima	Promover vivências religiosas oriundas do meio sociocultural dos idosos. Reviver tradições.	Procissão de Nª Sr. <sup>a</sup>	Utentes seniores	Animadora	Animadora e colaboradoras	A definir	Esponjas para arranjos florais, flores 150€	Casa do Povo de Alvito
Junho	Santos populares (GOI)	Promover o convívio interinstitucional	A definir	Utentes seniores	Animadora	Animadora AAD	A definir	Gasóleo	A definir



## CASA DO POVO DE ALVITO

(data a definir)						Motorista			
Julho (data a definir)	Praia autónomo e semiautónomo	Proporcionar momentos de lazer e bem-estar	Praia	Utentes seniores	Animadora	Animadora AAD Motorista	Carrinhas	150 euros gasóleo, 200 euros barracas	Apúlia
Julho (dia a definir)	Dia dos Avós (Câmara Municipal de Barcelos)	Valorização da pessoa idosa	Atividade a definir	Utentes seniores	Animadora	Animadora, AAD Motorista	Carrinhas	Gasóleo	A definir
Agosto (dia a definir)	Festa da Família	Proporcionar momentos de convívio; estreitar laços familiares	Apresentação de um musical pelos idosos; Lanche convívio; tarde recreativa	Utentes seniores e familiares	Equipa respostas sociais seniores	Equipa respostas sociais seniores	Pavilhão	Lanche 200; musical. 200€	Casa do povo de Alvito
Setembro (data a definir)	Desfolhada intergeracional	Reviver tradições e costumes	Desfolhada e música tradicional	Utentes seniores e infantis	Animadora Educadoras	Animadora e educadoras Motorista Trabalhadora da horta	Horta intergeracional	Grupo musical-100€	Casa do Povo de Alvito
Outubro (dia a definir)	Dia da pessoa idosa (GOI)	Promover o convívio interinstitucional	Atividade a definir	Utentes seniores	Animadora e grupo trabalho GOI	Animadora, AAD	Carrinha a autocarro	Gasóleo	A definir
Outubro (semana a definir)	XXV Jornadas Seniores	Proporcionar o convívio interinstitucional; valorizar colaboradores respostas sociais seniores; capacitar colaboradores	Atividades diversificadas ao longo da semana: XVConcurso Bengal 'art	Utentes seniores; convidados	Equipa técnica sénior	Equipa respostas sociais seniores	A definir	Gastos com gasóleo carrinha; lanches aos convidados – 150 € Prémios para bengal 'art – 100€	Casa do Povo de Alvito
Novembro (data a definir)	Magusto para as instituições do concelho de Barcelos - GOI	Assinalar a festividade Promover o convívio interinstitucional	Atividades recreativas e musicais com os seniores. Lanche convívio.	Utentes seniores	Animadora; grupo trabalho GOI	Animadora e colaboradora	Carrinhas	Gasóleo	A definir
Novembro (Semana 2 a 6)	Visitas aos Cemitérios	Promover a valorização das crenças e valores religiosos.	Visita aos cemitérios	Utentes seniores	Animadora	Animadora e motorista	Carrinha	Gasóleo	Freguesias do concelho de Barcelos
Dezembro (data a definir)	Missa de Natal	Promover vivências religiosas oriundas do meio socio cultural em que estão inseridos	Missa de Natal	Utentes seniores	Animadora	Animadora Padre AAD		Verba para padre	Sala de convívio



## CASA DO POVO DE ALVITO

Dezembro (data a definir)	Festa de Natal: Respostas Sociais Seniores	Reconhecer o Natal como festa da cultura de valores: fraternidade, “família”, solidariedade, amizade. Estreitar laços familiares	Festa de Natal com utentes e familiares; apresentação de musicasúpeças teatrais aos familiares pelos utentes.	Utentes seniores familiares	Equipa respostas sociais seniores	Coordenadora; Animadora e AAD das Respostas Sociais Seniores		lembança de Natal para utentes (500 euros) Material para musical - 150 euros 100 euros ensaios extras musicoterapeuta; 50 € para material de decoração	Casa do Povo de Alvito
Janeiro a dezembro	Musicoterapia	Proporcionar a abertura dos canais de comunicação, onde são valorizadas as experiências e produções musicais do idoso, podendo ser reforçada sua a autoestima, fortalecer a sua identidade própria/ grupal e assim serem estimuladas outras áreas cognitivas.	Sessão semanal de 1H	Utentes seniores	Musicoterapeuta; animadora	Animadora, musicoterapeuta	Instrumentos musicais	25€ por sessão	Sala de atividades
Janeiro a dezembro	Animação musical	Promover o bem-estar das pessoas idosas, a socialização e comunicação, através da dinamização de momentos de descontração, bom humor e musicalidade	Sessão semanal de 45m	Utentes seniores	Animador musical; animadora	Animadora, animador musical	Instrumentos musicais	22€ por sessão	Sala e convívio ERPI
Janeiro a dezembro	Assinalar o aniversário	Valorizar o utente	Assinalar o aniversário	Utentes seniores ERPI	Animadora	Animadora		200 euros	Refeitório
Janeiro a dezembro	Passeios e saídas	Proporcionar momentos de lazer	Visitas religiosas; passeios sociais	Utentes seniores	Animadora	Animadora AAD motorista	Autocarro e carrinha adaptada	250€	A definir



## CASA DO POVO DE ALVITO

Março a novembro	Agenda temática “Sentir Séniors”	Estimular os 5 sentidos Valorizar o saber fazer	Atividades calendarizadas na agenda temática	Utentes seniores	Animadora ASG	Animadora ASG	Carrinha adaptada	400€	Horta intergeracional e jardim sensorial
Janeiro a dezembro	Que nunca caiam as pontes entre nós – uma relação intergeracional	Estreitar relações Intergeracionais	Visitas regulares aos avozinhos	Utentes respostas sociais seniores	Educadoras	Animadora séniors educadoras			Sala de estar dos idosos
Janeiro a junho	Histórias ao telefone	Aproximar idosos e as novas tecnologias Estimular a comunicação entre gerações	Sessão de histórias através de videochamada	Utentes das respostas sociais seniores	Animadora séniors	Animadora séniors			Sala de atividades
Novembro a junho	Campeonato de Boccia	Promover um envelhecimento ativo e o convívio Favorecer a competição sadia	Participação na liga I e na Liga II do campeonato	Utentes das respostas sociais seniores	CMB Animadora séniors	Animadora séniors			Pavilhão de Adães/CPA e outras instituições
Setembro a Maio	Manhãs Desportivas	Promover hábitos de vida saudável Combater o sedentarismo Assegurar as condições de bem-estar físico e psíquico	Jogo de bowling, jogo das garrafas, jogo de basquete, jogo do buraco negro, jogo do balão, jogo corrida das garrafas e jogo dos marcos Jogo de polybat :::::	Utentes Respostas sociais seniores	Animadora e fisioterapeuta	Animadora e fisioterapeuta	Material inerente á atividade	100 euros	Pavilhão
Janeiro a dezembro	“Mãos ás compras”	Promover a autonomia e autodeterminação dos idosos, estimulando a tomada de decisões.	Realizar compras	Utentes da resposta social ERPI	A definir	A definir	Carrinha		



## 16. PROJETOS E INOVAÇÃO

### HABITAÇÃO COLABORATIVA

#### VIVER JUNTOS – HABITAÇÃO COLABORATIVA SÉNIOR

##### 1. Enquadramento

O envelhecimento da população e as novas formas de vida exigem **respostas sociais inovadoras** que combinem **autonomia, segurança e convivência**. O projeto “**Viver Juntos – Habitação Colaborativa Séniior**” surge como uma resposta moderna ao isolamento e à solidão, promovendo um **modelo de habitação partilhada e solidária** entre pessoas idosas ou em situação de vulnerabilidade social.

Inspirado nos princípios da **solidariedade, partilha e participação ativa**, este modelo propõe a criação de **espaços residenciais colaborativos** integrados no novo edifício da CPA, onde os residentes vivem de forma autónoma, mas com **apoio mútuo e acompanhamento da instituição**.

##### 2. Objetivos

- Promover novas formas de habitar com dignidade e autonomia na terceira idade;
- Combater a solidão e o isolamento, fortalecendo redes de vizinhança e amizade;
- Fomentar o envelhecimento ativo e solidário;
- Criar ambientes seguros, confortáveis e sustentáveis;
- Reforçar a integração comunitária e intergeracional.

##### 3. Estrutura do Projeto

###### Modelo de Habitação

- Pequenos **apartamentos privados**, com áreas comuns partilhadas (cozinha, lavandaria, jardim, sala de convívio);
- **Espaços verdes e acessíveis**, inspirados no conceito de aldeia comunitária;
- **Gestão participada**, onde os residentes colaboram na organização e manutenção;
- Apoio técnico e social permanente da **equipa da CPA** (assistente social, animador, auxiliar).

##### 4. Público-Alvo

- Idosos autónomos ou semi-autónomos, que não necessitam de internamento em ERPI;
- Pessoas em situação de isolamento social;
- Casais ou pequenos grupos que desejem viver de forma independente, com apoio de proximidade;
- Eventualmente, jovens ou famílias integradas em programas de **solidariedade intergeracional**.



## 5. Atividades a Desenvolver

- **Criação de espaços colaborativos** (horta, cozinha, oficina comum, sala de convívio);
- **Oficinas de vizinhança ativa:** partilha de tarefas, refeições e momentos culturais;
- **Programa de voluntariado interno** (entre residentes e com outros serviços da CPA);
- **Eventos intergeracionais** com escolas e associações locais;
- **Ações de capacitação e formação** em gestão doméstica, sustentabilidade e bem-estar;
- **Acompanhamento técnico personalizado** para cada residente.

## 6. Inovação e Sustentabilidade

- Modelo baseado na **economia partilhada e no apoio comunitário**;
- **Sustentabilidade ambiental:** uso de energia solar, compostagem, horta comunitária e reutilização de águas pluviais;
- **Sustentabilidade social:** partilha de custos, responsabilidades e afetos.

## 7. Impacto Esperado

- **Redução do isolamento** e melhoria do bem-estar emocional dos residentes;
- **Promoção da autonomia e da segurança**;
- **Criação de laços sociais sólidos** e de apoio mútuo;
- **Integração ativa dos idosos na comunidade local**;
- **Modelo replicável** em outras IPSS ou contextos rurais.

## 8. Parcerias e Recursos

- **Parcerias:** Autarquia, Segurança Social, programas de habitação social e universidades;
- **Recursos humanos:** equipa técnica da CPA (assistente social, animador, cuidador, voluntários);
- **Recursos materiais:** espaço habitacional adaptado, mobiliário acessível, equipamentos de conforto e segurança.

## 9. Síntese

O projeto “**Viver Juntos – Habitação Colaborativa Séniors**” representa uma **nova forma de envelhecer com autonomia, dignidade e companhia**.

Mais do que um espaço físico, é uma **comunidade viva**, onde se promove a solidariedade, a entreajuda e o direito a envelhecer com qualidade e propósito.

 **Implementação:** 2026–2027

 **Casa do Povo de Alvito – IPSS**

 “Mais do que uma casa, um modo de viver em conjunto.”



## JARDIM SENSORIAL – CASA DO POVO DE ALVITO

### PROJETO INOVADOR: “SENTIR COM A NATUREZA”

#### 1. Enquadramento

O Jardim Sensorial da Casa do Povo de Alvito é um espaço de bem-estar e estimulação que contribui para o equilíbrio físico, cognitivo e emocional dos utentes da instituição. Com o Projeto “Sentir com a Natureza”, pretende-se transformar este espaço num **laboratório natural de experiências multissensoriais**, promovendo o **envelhecimento ativo, a terapia pela natureza e a interação entre gerações**.

O projeto baseia-se na ideia de que **a natureza é uma forma de terapia**, e que os estímulos táticos, olfativos, visuais e auditivos do jardim podem ser estruturados para **melhorar o humor, a memória, a mobilidade e a autoestima** dos idosos.

#### 2. Objetivos Gerais

- Reforçar o papel terapêutico e educativo do jardim sensorial;
- Promover o **bem-estar físico e emocional dos utentes** através de experiências naturais;
- Fomentar a **integração intergeracional**, envolvendo crianças, jovens e idosos em atividades conjuntas;
- Desenvolver práticas de **sustabilidade e educação ambiental**;
- Criar um **espaço dinâmico e inclusivo**, aberto à comunidade.

#### 3. Eixos de Intervenção e Atividades Inovadoras

##### Eixo 1 – Estimulação Sensorial e Terapêutica

- “**Percorso dos Sentidos**”: circuito sensorial com diferentes texturas (relva, casca de pinheiro, areia, pedras lisas, cortiça), aromas e sons naturais;
- “**Aromas da Memória**”: horta de plantas aromáticas (lavanda, hortelã, alecrim, manjericão) associada a oficinas de lembranças olfativas;
- “**Som do Jardim**”: instalação de elementos sonoros naturais (moinhos de vento, sinos, bambus) que estimulem a audição e a calma;
- Sessões de “Terapia Verde”: atividades orientadas de relaxamento, respiração e alongamento no jardim.

##### Eixo 2 – Envolvimento Intergeracional

- “**Cuidar com as Mão**s”: crianças do pré-escolar e idosos juntos em pequenas tarefas de jardinagem;
- Criação do “**Cantinho das Histórias da Terra**”, onde os idosos partilham experiências sobre a vida rural e as tradições agrícolas;
- **Oficinas conjuntas de plantação e reciclagem criativa**, utilizando materiais reutilizáveis (garrafões, pneus, paletes)



### Eixo 3 – Sustentabilidade e Educação Ambiental

- Introdução de sistemas de rega gota a gota e reaproveitamento de águas pluviais;
- Construção de hotéis de insetos e casinhas de pássaros com os utentes;
- Compostagem comunitária, envolvendo a cantina social;
- Exposições e visitas abertas à comunidade, para promover a consciência ecológica local.

### Eixo 4 – Relaxamento e Socialização

- Criação de “ilhas de descanso” com bancos ergonómicos e sombra natural;
- Sessões de musicoterapia e meditação ao ar livre;
- Tardes temáticas no jardim (chá ao pôr do sol, contos ao ar livre, jogos de mesa naturais).

## 4. Recursos Necessários

- **Equipa técnica:** direção técnica, animador sociocultural, fisioterapeuta, auxiliar de ação direta, voluntários;
- **Materiais:** plantas, flores, sementes, ferramentas de jardinagem, bancos, sinalética em madeira, elementos naturais decorativos;
- **Parcerias:** Junta de Freguesia, escolas locais, associações ambientais e empresas agrícolas.

## 5. Impacto Esperado

- Aumento da satisfação e bem-estar dos utentes;
- Melhoria do **bem-estar físico e emocional** dos utentes;
- Melhoria da memória e coordenação motora em idosos com demência ligeira;
- Redução de sintomas de ansiedade e apatia;
- Maior integração entre gerações e sentimento de pertença comunitária;
- Valorização do património natural e ambiental local;
- Criação de um **espaço de terapia, partilha e alegria**.

## 6. Avaliação e Sustentabilidade

- Monitorização mensal das atividades e recolha de testemunhos;
- Avaliação semestral do impacto através de observação direta e questionários;
- Manutenção anual do espaço com envolvimento da comunidade e voluntariado.

## Atividades Principais

**Percorso dos Sentidos** – circuito com texturas, aromas e sons naturais.

**Aromas da Memória** – horta de ervas aromáticas e oficina olfativa.

**Som do Jardim** – instalação de elementos sonoros e naturais.

**Oficina dos Saberes Verdes** – partilha de experiências entre idosos e crianças.

**Cantinho das Histórias da Terra** – espaço de conversa sobre tradições agrícolas



**Compostagem e sustentabilidade** – reaproveitamento de resíduos e materiais naturais.

**Tardes no Jardim** – sessões de relaxamento, música e convívio ao ar livre.

## Síntese Final

O projeto “**Sentir com a Natureza**” transforma o Jardim Sensorial da Casa do Povo de Alvito num **espaço vivo de terapia, partilha e aprendizagem**, onde a natureza se torna o elo entre gerações e a principal fonte de equilíbrio, bem-estar e alegria.

💡 **Casa do Povo de Alvito – IPSS**

💬 “*Na natureza, cada sentido floresce.*”

📅 **Implementação: 2026**

🌿 **Duração:** Contínua e sustentável

## HORTA PEDAGÓGICA

### PROJETO INOVADOR: “RAÍZES COM VIDA” – HORTA PEDAGÓGICA INTERGERACIONAL

#### 1. Enquadramento

A **Casa do Povo de Alvito** valoriza a ligação entre gerações e a aprendizagem através da natureza.

O projeto “**Raízes com Vida**” pretende transformar a horta existente num **espaço educativo, terapêutico e sustentável**, onde **crianças, idosos e comunidade** possam cultivar não só alimentos, mas também **valores, memórias e afetos**.

Este projeto integra as áreas da **educação ambiental, envelhecimento ativo e coesão social**, reforçando o papel da CPA enquanto agente de inovação social e sustentabilidade local.

#### 2. Objetivos

- Promover a **educação ambiental e alimentar** junto das crianças e idosos;
- Estimular o **contacto com a terra como forma de terapia e bem-estar**;
- Fomentar a **aprendizagem intergeracional**, através da partilha de saberes agrícolas tradicionais;
- Desenvolver **práticas ecológicas e sustentáveis** no dia a dia da instituição;
- Transformar a horta num **espaço vivo de cidadania e partilha**.



### 3. Eixos de Intervenção e Atividades Inovadoras

#### Eixo 1 – Aprender com a Terra

- **“Mãos na Terra”:** oficinas práticas de plantação, colheita e compostagem;
- **“Do campo à mesa”:** atividades que ligam a horta à cantina social e às refeições da instituição;
- **Criação de hortas verticais e canteiros acessíveis,** adaptados a pessoas com mobilidade reduzida;
- **Diário da Horta:** cada grupo (crianças, idosos, colaboradores) regista o crescimento das plantas e as aprendizagens.

#### Eixo 2 – Envelhecimento Ativo e Terapia Verde

- Sessões de **hortoterapia**, combinando jardinagem e bem-estar emocional;
- **Oficinas de saberes agrícolas:** partilha de técnicas tradicionais com as novas gerações;
- **Dias abertos no jardim**, com degustações e mostras de produtos;
- Atividades sensoriais para utentes com demência ligeira (texturas, aromas e cores das plantas).

#### Eixo 3 – Sustentabilidade e Comunidade

- **Compostagem comunitária**, envolvendo restos da cantina social;
- **Sistema de rega sustentável** (gota a gota e recolha de águas pluviais);
- Parcerias com **agricultores locais e escolas** para troca de sementes e aprendizagens;
- Criação do **Mercadinho Solidário da Horta**, com produtos frescos e artesanais.

#### Eixo 4 – Educação e Criatividade

- **Ateliers temáticos:** “A Magia das Sementes”, “A Água que nos Alimenta”, “O Jardim dos Aromas”;
- Produção de **materiais pedagógicos** (livro da horta, marcadores de plantas, mine estufa de garrafa);
- **Exposições e feiras verdes** com produtos e fotografias da horta;
- **Campanha “Adota uma Planta”**, envolvendo famílias e parceiros.

### 4. Público-Alvo

- Crianças do pré-escolar e CATL;
- Idosos do Centro de Dia e ERPI;
- Colaboradores e voluntários da CPA;
- Comunidade local e famílias.



## 5. Parcerias e Recursos

- **Parcerias:** Junta de Freguesia, escolas, associações ambientais, agricultores locais, comércio tradicional;
- **Recursos humanos:** educadores, animadores, auxiliares, voluntários e utentes;
- **Materiais:** ferramentas de jardinagem, sementes, compostores, sinalética, sistemas de rega, bancadas e vasos reciclados.

## 6. Impacto Esperado

- Maior bem-estar físico e emocional dos participantes;
- Promoção da autonomia e da consciência ecológica;
- Integração entre gerações e partilha de experiências;
- Redução do desperdício e valorização da sustentabilidade local;
- Criação de um espaço vivo, educativo e terapêutico, aberto à comunidade.

## 7. Síntese Final

O projeto “Raízes com Vida” propõe uma horta pedagógica que é muito mais do que um espaço de cultivo — é um laboratório de vida, solidariedade e aprendizagem, onde cada semente plantada é também um laço criado entre gerações e com a natureza.

**Implementação:** 2026

**Casa do Povo de Alvito – IPSS**

“*Quem planta com amor, colhe futuro.*”

## MINI – ZOO

### PROJETO INOVADOR: “AMIGOS DA QUINTA” – MINI ZOO PEDAGÓGICO E TERAPÊUTICO

#### 1. Enquadramento

O projeto “Amigos da Quinta” nasce da vontade de aproximar a natureza, os animais e as pessoas, promovendo o bem-estar, a aprendizagem e o contacto com o meio rural. Inspirado nas antigas quintas pedagógicas e nas terapias assistidas com animais, o Mini Zoo Pedagógico e Terapêutico será um espaço de interação, descoberta e partilha, aberto aos utentes da CPA e à comunidade.

A iniciativa integra os eixos de educação ambiental, envelhecimento ativo e desenvolvimento infantil, alinhando-se com a missão da CPA de criar respostas sociais humanizadas e inovadoras.

#### 2. Objetivos

- Promover o contacto direto com os animais e a natureza;
- Estimular o bem-estar físico e emocional dos idosos e crianças;



- Valorizar a identidade rural e o património local;
- Desenvolver atividades pedagógicas e terapêuticas com base no cuidado animal;
- Fomentar a cooperação intergeracional e comunitária;
- Reforçar a sustentabilidade e a educação ecológica.

### 3. Estrutura e Animais

O Mini Zoo será composto por pequenos recintos seguros e acessíveis, com espécies de fácil cuidado e ligação emocional:

- **Aves de capoeira:** galinhas, patos, pombas;
- **Animais de pequeno porte:** coelhos, cabras-anãs, ovelhas, porquinhos-da-índia;
- **Animais de médio porte:** pôneis, burros;
- **Zona verde interativa:** horta e jardim sensorial integrados;
- **Espaço educativo:** mini galinheiro didático, painel de curiosidades e cantinho da leitura rural.

### 4. Atividades Inovadoras

#### Eixo 1 – Pedagogia e Aprendizagem

- “**Cuidar e Aprender**” – oficinas para crianças sobre alimentação, higiene e comportamento animal;
- “**Do Campo à Mesa**” – ligação entre o mini zoo, a horta pedagógica e a cantina social;
- “**Histórias da Quinta**” – contos e jogos educativos sobre o mundo rural.

#### Eixo 2 – Terapia e Envelhecimento Ativo

- Sessões de Terapia Assistida com Animais (Pet Therapy) para idosos;
- Passeios sensoriais e momentos de relaxamento junto aos animais;
- Oficinas intergeracionais onde crianças e idosos cuidam juntos dos animais.

#### Eixo 3 – Sustentabilidade e Comunidade

- Construção dos recintos com materiais reciclados e ecológicos;
- Compostagem de resíduos orgânicos do mini zoo para fertilizar a horta;
- Visitas abertas à comunidade e escolas;
- Parcerias com associações agrícolas e veterinárias locais.

### 5. Público-Alvo

- Utentes do Centro de Dia e ERPI;
- Crianças do Pré-Escolar e CATL;
- Famílias e comunidade local;
- Escolas e entidades parceiras do concelho.



## 6. Recursos e Parcerias

- **Recursos humanos:** animador sociocultural, educadores, auxiliares, voluntários e técnicos agrícolas;
- **Materiais:** cercas, bebedouros, abrigo, sinalética, materiais reciclados;
- **Parcerias:** autarquia, escolas, veterinários, produtores locais e associações ambientais.

## 7. Impacto Esperado

- Aumento do bem-estar e da autoestima dos idosos;
- Melhoria da cognição e da motricidade através do contacto com os animais;
- Desenvolvimento de valores ambientais e de empatia nas crianças;
- Reforço dos laços Intergeracionais e comunitários;
- Criação de um espaço único de inclusão, aprendizagem e alegria.

## 8. Sustentabilidade

- Recolha de alimentos excedentes e desperdícios da cantina para alimentação animal;
- Manutenção feita com apoio de voluntários e utentes;
- Atividades regulares de sensibilização ambiental e adoção responsável.

## 9. Síntese Final

O projeto “**Amigos da Quinta**” transforma o espaço exterior da Casa do Povo de Alvito num **refúgio vivo e educativo**, onde cada animal é também um **companheiro terapêutico e um professor natural**.

Mais do que um mini zoo, é **um espaço de encontros, sorrisos e aprendizagem partilhada** — um verdadeiro símbolo do compromisso da CPA com o **cuidado, a natureza e a vida**.

**Implementação:** 2026–2027

**Casa do Povo de Alvito – IPSS**

“*Cuidar dos animais é cuidar de nós.*”

## PROJETO INTEGRADOR: “ESPAÇO VERDE TERAPÊUTICO CPA”

### CASA DO POVO DE ALVITO – IPSS

### PLANO DE AÇÃO 2026

#### 1. Enquadramento Geral

O Espaço Verde Terapêutico CPA nasce do compromisso da **Casa do Povo de Alvito** em criar ambientes vivos e inspiradores, que promovam o **bem-estar físico, emocional e social** dos seus utentes, famílias e comunidade.



Este projeto integrador reúne três eixos complementares — **Jardim Sensorial, Horta Pedagógica e Mini Zoo Pedagógico e Terapêutico** — formando um **ecossistema de aprendizagem, terapia e sustentabilidade**, onde **natureza e cuidado se encontram**.

Mais do que um conjunto de espaços verdes, é um **laboratório comunitário de vida e afetos**, pensado para todas as idades e adaptado às necessidades de uma IPSS moderna e humanista.

## 2. Eixos do Projeto

### Eixo 1 – Jardim Sensorial “Sentir com a Natureza”

Um espaço multissensorial que desperta os cinco sentidos através de aromas, texturas, sons e cores. Ideal para idosos com défices cognitivos, crianças pequenas e atividades de relaxamento. Atividades: percursos sensoriais, oficinas de aromas, meditação e estímulo cognitivo.

### Eixo 2 – Horta Pedagógica “Raízes com Vida”

Um espaço educativo e produtivo onde se aprende sobre a terra, a alimentação e a sustentabilidade. Promove a partilha de saberes entre gerações e reforça o elo entre natureza e comunidade. Atividades: oficinas de cultivo, compostagem, hortoterapia, horta vertical e mercadinho solidário.

### Eixo 3 – Mini Zoo “Amigos da Quinta”

Um espaço de contacto com pequenos animais, que combina **educação ambiental e terapia assistida**. Estimula o afeto, o sentido de responsabilidade e o equilíbrio emocional. Atividades: PET therapy, oficinas de cuidado animal, visitas escolares e dias abertos à comunidade.

## 3. Objetivos Comuns

- Promover o envelhecimento ativo e saudável;
- Fomentar a aprendizagem intergeracional;
- Estimular a ligação à natureza e o respeito pelos seres vivos;
- Reduzir o isolamento e aumentar a autoestima dos utentes;
- Reforçar a sustentabilidade ambiental e social da CPA;
- Criar um modelo replicável de espaço terapêutico em contexto institucional.

## 4. Público-Alvo

- Idosos da ERPI e Centro de Dia;
- Crianças do Pré-escolar e CATL;
- Colaboradores, famílias e voluntários;
- Comunidade local, escolas e parceiros.

## 5. Recursos e Sustentabilidade

- **Equipa Técnica Multidisciplinar:** animadores, educadores, técnicos de ação social, terapeutas e voluntários;

**CASA DO POVO DE ALVITO**

- **Materiais ecológicos:** madeira reciclada, rega sustentável, sinalética educativa, compostores e recantos verdes;
- **Parcerias Locais:** autarquia, escolas, produtores agrícolas, veterinários, associações ambientais;
- **Sustentabilidade financeira:** pequenos eventos solidários, doações em espécie e candidaturas a programas de inovação social.

**6. Impacto Esperado**

- Melhoria global do bem-estar físico, cognitivo e emocional dos utentes;
- Reforço da coesão intergeracional e comunitária;
- Valorização da identidade rural e ecológica de Alvito;
- Consolidação da CPA como referência em inovação social e ambiental no Concelho de Barcelos.

**7. Síntese Final**

O Espaço Verde Terapêutico CPA é um **projeto transformador**, que semeia experiências, partilha e afetos.

É a expressão viva da missão da Casa do Povo de Alvito: **cuidar com sentido, educar com amor e crescer em comunidade**.

📅 **Implementação:** 2026–2028

📍 **Casa do Povo de Alvito – IPSS**

💬 “*Da terra e dos afetos nasce a vida.*”



## Orçamento 2026



## 16 – ORÇAMENTO PARA 2026

Orçamento 2026		
SNC-ESNL	Rendimentos e Gastos	Valor EUR
71-72	<b>Vendas e serviços prestados</b>	576.343,29
75	<b>Susídios, doações e legados à exploração</b>	927.960,53
73	Variação nos inventários da produção	
74	Trabalhos para a própria entidade	
61	<b>Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas</b>	100.010,66
62	<b>Fornecimentos e serviços externos</b>	276.785,00
63	<b>Gastos com o pessoal</b>	966.751,43
65	<b>Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)</b>	
67	Provisões (aumentos/reduções)	
67	Provisões específicas (aumentos/reduções)	
66	Aumentos/reduções de justo valor	
78	<b>Outros rendimentos e ganhos</b>	29.546,37
68	<b>Outros gastos e perdas</b>	3.373,00
	<b>Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento. e impostos</b>	186.930,10
64	<b>Gastos/reversões de depreciação e amortização</b>	140.000,00
	<b>Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)</b>	46.930,10
79	Juros e rendimentos similares obtidos	
69	<b>Juros e gastos similares suportados</b>	3.538,00
	<b>Resultado antes de impostos</b>	43.392,10
	Impostos sobre o rendimento do período	
	<b>Resultado líquido do período</b>	43.392,10



## CASA DO POVO DE ALVITO

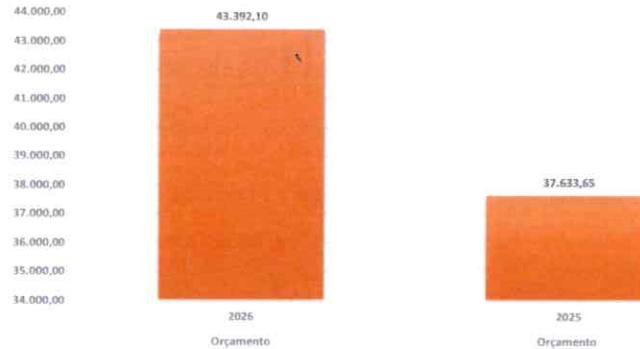
## ORÇAMENTO DE EXPLORAÇÃO

Casa do Povo de Alvito, IPSS

Orçamento de exploração para o período de 2026

	Creche	Jardim de Infância	ATL	ERPI	Centro de Dia	Apoio Domiciliário	ATL c/ Almoço	Atividades Desportivas	Cantina Social	Orçamento 2026	Orçamento 2025
Vendas e serviços prestados	+ 5.741,33	53.533,33	40.140,00	346.567,99	56.534,66	53.863,99	19.618,66		343,33	576.343,29	600.614,85
Subsídios, doações e legados à exploração	+ 325.596,00	102.606,85	27.529,71	219.387,42	32.665,71	166.251,42	26.082,85	21.760,00	6.080,57	927.960,53	853.309,00
Variação nos inventários da produção	+/-										
Trabalhos para a própria entidade	+/-										
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas	- 20.402,22	9.001,60	1.000,11	44.004,69	8.000,85	12.000,64	5.000,53		600,02	100.010,66	117.949,00
Fornecimentos e serviços externos	- 53.045,20	38.253,75	2.550,25	102.010,00	20.402,00	25.502,50	12.751,25	21.760,00	510,05	276.785,00	231.912,67
Gastos com o pessoal	- 220.517,80	106.010,17	73.670,06	320.198,03	57.340,11	161.178,96	23.002,54		4.833,76	966.751,43	941.529,53
Ajustamentos de inventários (perdas/reversões)	+/-										
Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)	+/-										
Provisões (aumentos/reduções)	+/-										
Provisões específicas (aumentos/reduções)	+/-										
Outras imparidades (perdas/reversões)	+/-										
Aumentos/reversões de justo valor	+/-										
Outros rendimentos e ganhos	+ 4.220,91	4.220,91	4.220,91	4.220,91	4.220,91	4.220,91	4.220,91			29.546,37	6.019,00
Outros gastos e perdas	- 701,58	505,95	33,73	1.484,12	269,84	202,38	168,65		6,75	3.373,00	3.118,00
<b>Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos</b>	= 40.891,44	6.589,62	-5.363,52	102.479,48	7.408,47	25.451,84	8.999,44	0,00	473,33	186.930,10	165.433,65
Gastos/reversões de depreciação e amortização	+/-	29.120,00	21.000,00	1.400,00	61.600,00	11.200,00	8.400,00	7.000,00		280,00	140.000,00
<b>Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)</b>	= 11.771,44	-14.410,38	-6.763,52	40.879,48	-3.791,53	17.051,84	1.999,44	0,00	193,33	46.930,10	45.433,65
Juros e rendimentos similares obtidos	+/-										
Juros e gastos similares suportados	- 735,90	530,70	35,38	1.556,72	283,04	212,28	176,90		7,08	3.538,00	7.800,00
<b>Resultado antes de impostos</b>	= 11.035,53	-14.941,08	-6.798,90	39.322,76	-4.074,57	16.839,56	1.822,54	0,00	186,25	43.392,10	37.633,65
Impostos sobre o rendimento do período	+/-										
<b>Resultado líquido do período</b>	= 11.035,53	-14.941,08	-6.798,90	39.322,76	-4.074,57	16.839,56	1.822,54	0,00	186,25	43.392,10	37.633,65

Resultado líquido do período





## CASA DO PVO DE ALVITO

## ORÇAMENTO DE EXPLORAÇÃO

Casa do Povo de Alvito, IPSS

Mapa de exploração proveitos vs despesas para o período 2026

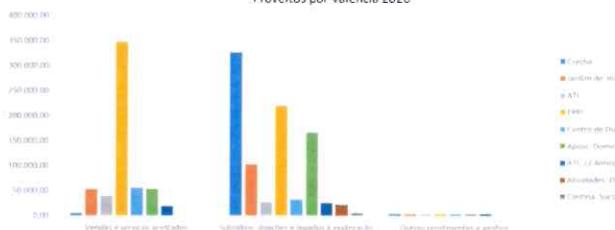
## Proveitos

	Creche	Jardim de Infância	ATL	ERPI	Centro de Dia	Apoio Domiciliário	ATL c/ Almoço	Atividades Desportivas	Cantina Social	Orçamento 2026	Orçamento 2025
Vendas e serviços prestados	+ 5.741,33	53.533,33	40.140,00	346.567,99	56.534,66	53.863,99	19.618,66		343,33	576.343,29	600.614,85
Subsídios, doações e legados à exploração	+ 325.596,00	102.606,85	27.529,71	219.387,42	32.665,71	166.251,42	26.082,85	21.760,00	6.080,57	927.960,53	853.309,00
Outros rendimentos e ganhos	+ 4.220,91	4.220,91	4.220,91	4.220,91	4.220,91	4.220,91	4.220,91			29.546,37	6.019,00
Total proveitos	335.558,24	160.361,09	71.890,62	570.176,32	93.421,28	224.336,32	49.922,42	21.760,00	6.423,90	1.533.850,19	1.459.942,85

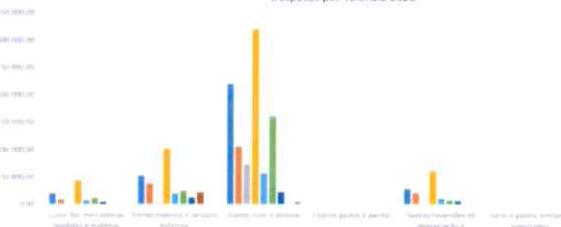
## Despesas

	Creche	Jardim de Infância	ATL	ERPI	Centro de Dia	Apoio Domiciliário	ATL c/ Almoço	Atividades Desportivas	Cantina Social	Orçamento 2026	Orçamento 2025
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas	- 20.402,22	9.001,60	1.000,11	44.004,69	8.000,85	12.000,64	5.000,53		600,02	100.010,66	117.949,00
Fornecimentos e serviços externos	- 53.045,20	38.253,75	2.550,25	102.010,00	20.402,00	25.502,50	12.751,25	21.760,00	510,05	276.785,00	231.912,67
Gastos com o pessoal	- 220.517,80	106.010,17	73.670,06	320.198,03	57.340,11	161.178,96	23.002,54		4.833,76	966.751,43	941.529,53
Outros gastos e perdas	- 701,58	505,95	33,73	1.484,12	269,84	202,38	168,65		6,75	3.373,00	3.118,00
Gastos/reversões de depreciação e amortização	- 29.120,00	21.000,00	1.400,00	61.600,00	11.200,00	8.400,00	7.000,00		280,00	140.000,00	120.000,00
Juros e gastos similares suportados	- 735,90	530,70	35,38	1.556,72	283,04	212,28	176,90		7,08	3.538,00	7.800,00
Total despesas	324.522,71	175.302,17	78.689,52	530.853,56	97.495,85	207.496,76	48.099,88	21.760,00	6.237,65	1.490.458,09	1.422.309,20

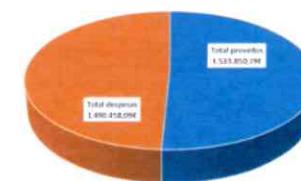
Proveitos por Valência 2026



Despesas por Valência 2026



Proveitos VS Despesas 2026





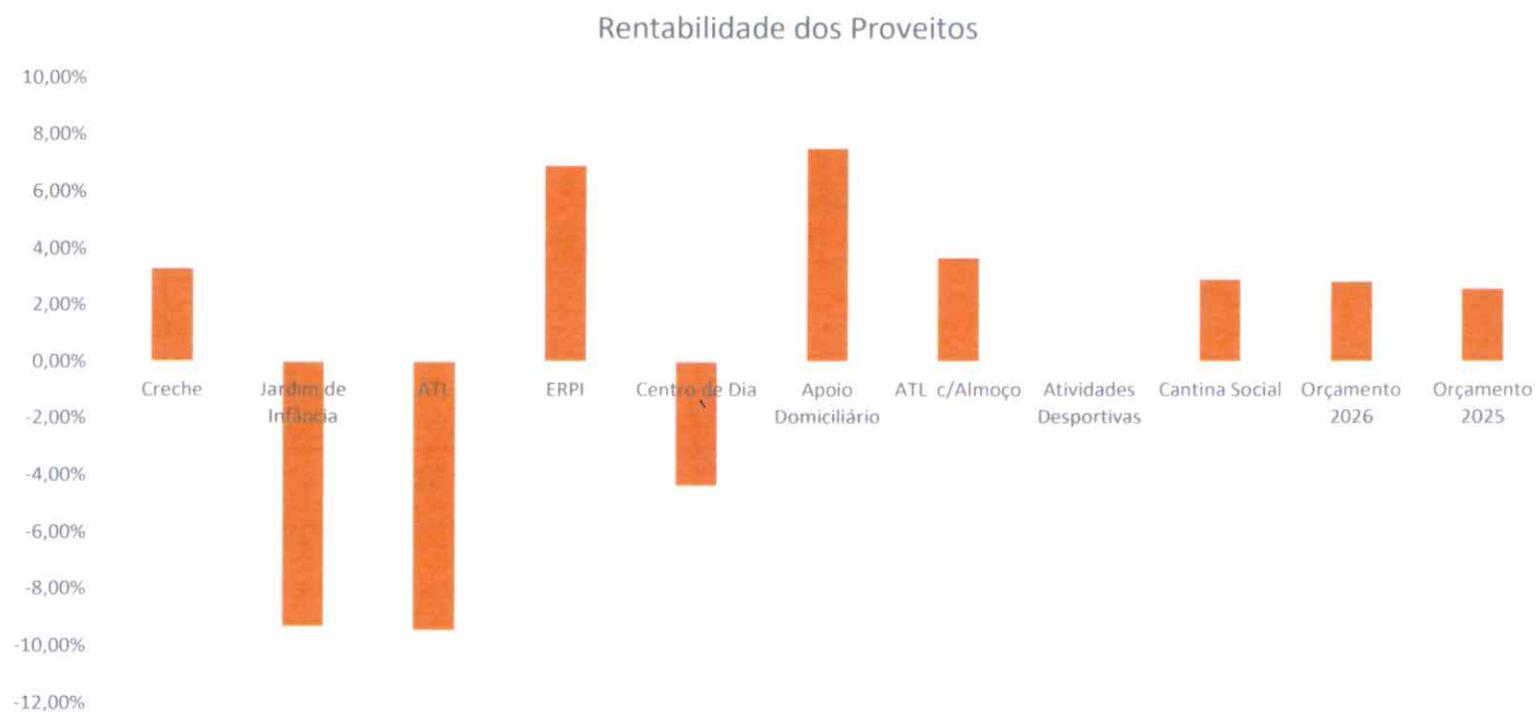
## RÁCIOS FINANCEIROS

Rentabilidade dos Proveitos										
Creche	Jardim de Infância	ATL	ERPI	Centro de Dia	Apoio Domiciliário	ATL c/ Almoço	Atividades Desportivas	Cantina Social	Orçamento 2026	Orçamento 2025
3,29%	-9,32%	-9,46%	6,90%	-4,36%	7,51%	3,65%	0,00%	2,90%	2,83%	2,58%
Cash - Flow										
Creche	Jardim de Infância	ATL	ERPI	Centro de Dia	Apoio Domiciliário	ATL c/ Almoço	Atividades Desportivas	Cantina Social	Orçamento 2026	Orçamento 2025
40.155,53	6.058,92	-5.398,90	100.922,76	7.125,43	25.239,56	8.822,54	0,00	466,25	183.392,10	157.633,65
Valor Acrecentado Bruto (VAB)										
Creche	Jardim de Infância	ATL	ERPI	Centro de Dia	Apoio Domiciliário	ATL c/ Almoço	Atividades Desportivas	Cantina Social	Orçamento 2026	Orçamento 2025
261.409,24	112.599,79	68.306,53	422.677,51	64.748,59	186.630,80	32.001,99	0,00	5.307,08	1.153.681,53	1.106.963,18



## RÁCIOS FINANCEIROS

Rentabilidade dos Proveitos										
Creche	Jardim de Infância	ATL	ERPI	Centro de Dia	Apoio Domiciliário	ATL c/Almoço	Atividades Desportivas	Cantina Social	Orçamento 2026	Orçamento 2025
3,29%	-9,32%	-9,46%	6,90%	-4,36%	7,51%	3,65%	0,00%	2,90%	2,83%	2,58%

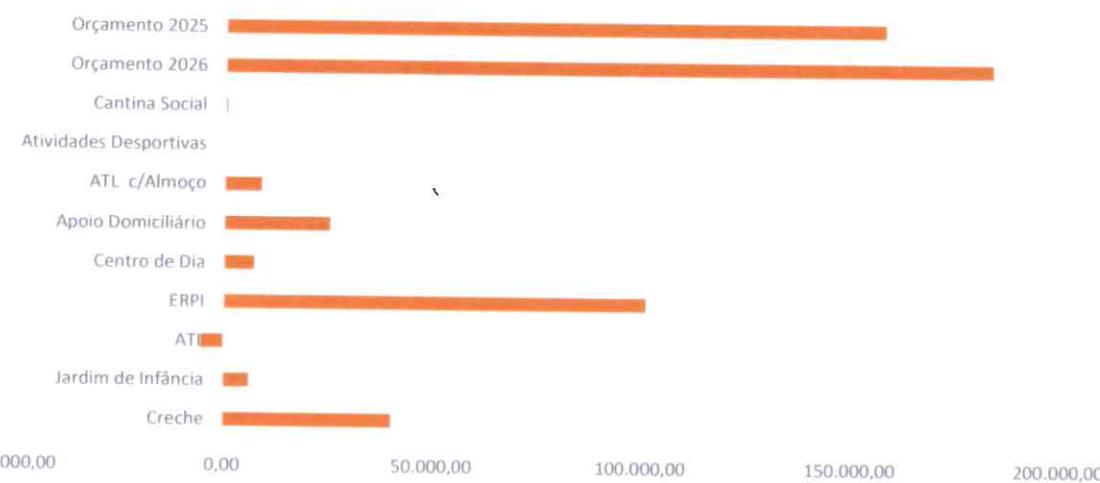




## RÁCIOS FINANCEIROS

Cash - Flow										
Creche	Jardim de Infância	ATL	ERPI	Centro de Dia	Apoio Domiciliário	ATL c/Almoço	Atividades Desportivas	Cantina Social	Orçamento 2026	Orçamento 2025
40.155,53	6.058,92	-5.398,90	100.922,76	7.125,43	25.239,56	8.822,54	0,00	466,25	183.392,10	157.633,65

Cash - Flow

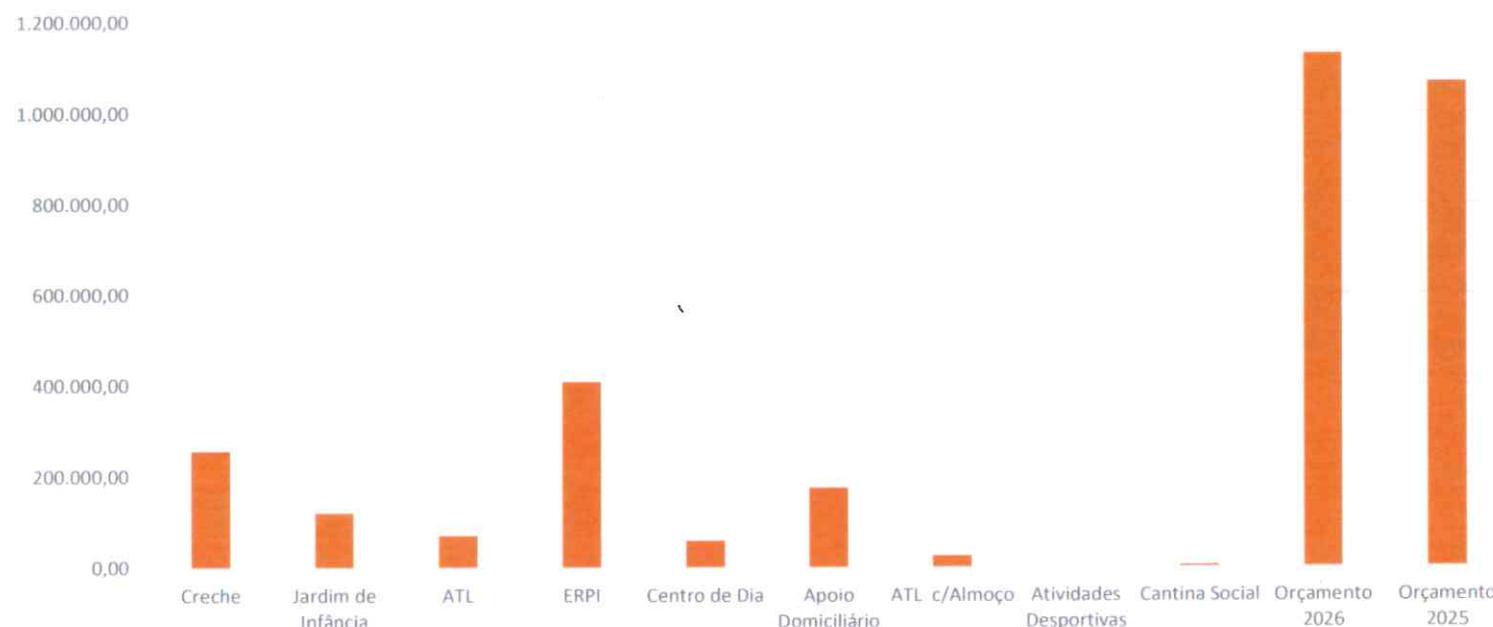




## RÁCIOS FINANCEIROS

Valor acrescentado bruto (VAB)										
Creche	Jardim de Infância	ATL	ERPI	Centro de Dia	Apoio Domiciliário	ATL c/Almoço	Atividades Desportivas	Cantina Social	Orçamento 2026	Orçamento 2025
256.904,11	121.532,73	71.386,97	408.511,08	60.465,85	176.290,92	27.050,17	0,00	5.781,26	1.127.923,08	1.066.540,18

Valor Acrescentado Bruto (VAB)





## PLANO DE INVESTIMENTOS 2026

## INVESTIMENTOS

	Valor €
Aquisição de Carrinha elétrica adaptada 9 lug.- PRR	42.407,72
Aquisição de Carrinha elétrica adaptada 5 lug.- PRR	38.645,74
Custos da Candidatura Habitação Colaborativa Comunit.	54.540,00
Intervenção no Jardim Sensorial, horta intergeracional e minizoo	10.000,00
Construç rua coberta ramada e coz. Reg.apoio JS	95.000,00
Aquisição de terrenos/imóveis	12.000,00
Construção de coberto/ACTIV/TM	10.000,00
Construção de Habitação Colaborat e Comunit Passal	1.389.873,07
Construção obras apoio ao equipam.to da Habitaç. Colab	125.000,00
Equipamento de mobiliário e acessórios Abit. Colaborat.	405.000,00
50% do IVA da Construção da Habitação C.C.	287.500,00
Construção de rua ligação para circulação emergência	1.500,00
Auditório com salas e gabinetes apoio	3.000,00
Candidat e construção Edifício-32 ERPI;45 SAD;40 CD	3.000,00
Intervenção na área idosa (Quartos/salas/corred/piso/wc)	20.616,00
Contratualização Apoio Técnico e fiscaliz. Hab. Colaborat.	32.452,00
Cobertura da rampa de acesso para entrada principal	2.200,00
Cobertura do acesso à lavandaria e capela	8.500,00
Adaptaç. espaço para apoio Creche e Jl	12.500,00
Instalação painéis fotovoltaicos na cobertura infância-PRR	38.900,00
Obras sanitários ATL e CD para cumprimento legislação	6.875,00
Equipamentos para o projeto Montessori	9.757,00
Equipamento Básico Apetrechamento Geral	8.500,00
Equipamento Básico Desfibrilhador + formação RH	4.500,00
Ativos de Rede - Computadores Desktops	3.690,00
Hardware Utilizadores	12.461,00
<b>Total investimentos</b>	<b>2.638.417,53</b>

## RECURSOS

PRR - Financiam.to Mobilid Verde Carrinha Eletr 9L	40.000,00
PRR - Financiam.to Mobilid Verde Carrinha Eletr 5L	25.000,00
PRR - Financiam.to Proj. Eficiênc. Energética	142.587,00
PRR - Financiamento Habitação Colaborativa	942.120,00
PRR - Financ.to mobiliario e equipam Habit. Colaborat	65.000,00
Contrair empréstimo bancário	950.000,00
Vendas de Bens	140.000,00
Fundos Próprios	145.000,00
Apoio da Autarquia (Câmara)	160.000,00
Angariação de fundos	28.710,53
<b>Total recursos</b>	<b>2.638.417,53</b>



CASA DO POVO DE ALVITO

PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO 2026

## PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2026 A DIREÇÃO

Aprovado por unanimidade na Reunião de Direção de 17 de novembro de 2025

Presidente

José Araújo Silva

Vice-Presidente

Ana Isabel Freitas

Secretário

Mary Belkys Silva

Tesoureiro

Luis Miguel Fernandes

Vogal

Martinho Arantes



## O Conselho Fiscal

Os membros do Conselho Fiscal da Casa do Povo de Alvito reuniram aos vinte e um dias do mês de novembro de 2025, nas instalações da Instituição para discussão e apresentação do parecer relativo ao Plano de Ação e Orçamento 2026 e o Mapa de Investimento. Neste sentido, o Conselho Fiscal deliberou, por UNANIMIDADE dar PARECER FAVORÁVEL ao Plano de Ação e Orçamento para 2026, conforme Ata Nº 91 a ser apresentada na Assembleia Geral do próximo dia vinte e oito de novembro de 2025.

**Presidente**

Marco Ferreira Linhares

**Vogal**

Manuel Agostinho Maciel

**Vogal**

Salvador Oliveira



### A Assembleia Geral

Aprovado por unanimidade na Assembleia Geral de 28 de novembro de 2025.

#### Presidente

Carla Marlene Quintas

#### 1º Secretário

Maria da Conceição Pinheiro

#### 2º Secretário

Vítor Magalhães