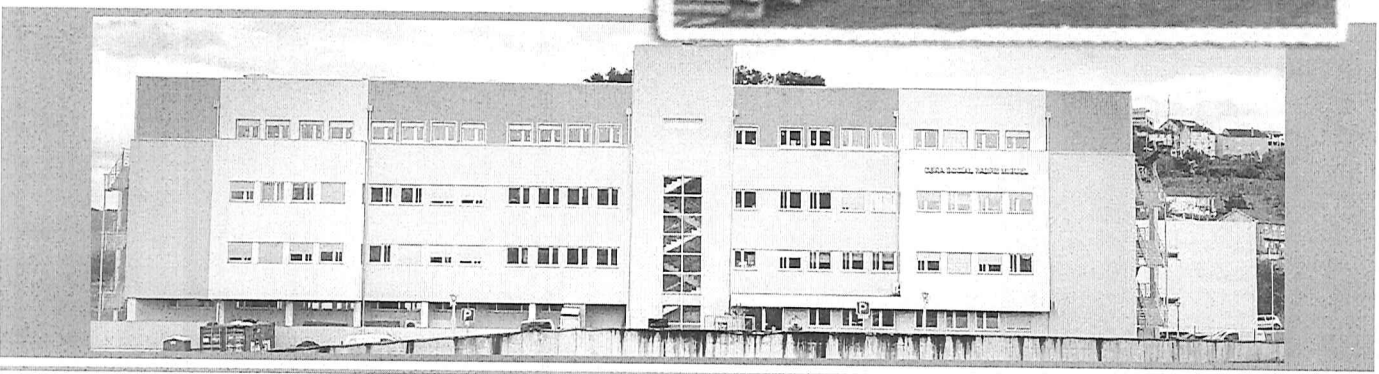
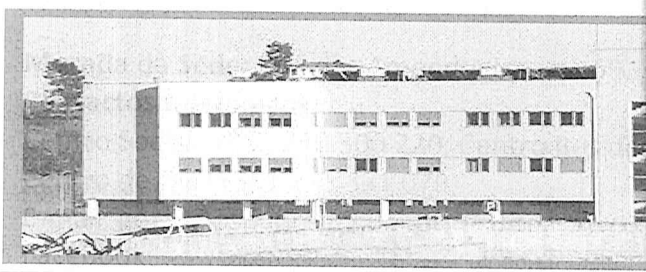
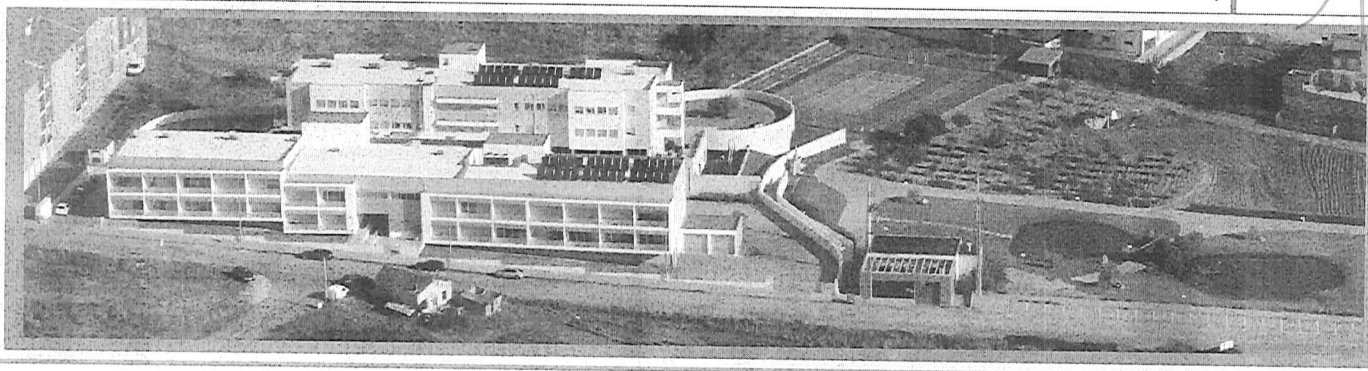


Obra Social Padre Miguel

Plano de Atividades e Orçamento 2026



Morada da Sede: Rua das Amendoeiras n.º 59, 5300-127 Bragança

Contactos telefónicos:

Centro Social: +351 273 300 220; Centro Residencial: +351 273 300 170;

Centro de Dia: +351 273 331 079

E-mail: geral@ospadremiguel.pt Site: www.ospadremiguel.pt

Facebook: www.facebook.com/obrasocialpadremiguel



ÍNDICE

<i>Apresentação</i>	3
<i>I – Enquadramento Institucional</i>	4
<i>II – Plano de Atividades</i>	5
<i>1 – Respostas Sociais</i>	5
<i>1.1 - Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas</i>	5
- Centro Residencial	5
- Centro Social	5
<i>1.2 - Serviço de Apoio Domiciliário I e II</i>	6
<i>1.3 - Refeitório Social</i>	7
<i>1.4 - Centro de Distribuição e armazenamento de Recursos</i>	8
<i>1.5 - Centro de Dia</i>	9
<i>1.6 - Creche</i>	10
<i>2 – Serviços</i>	16
<i>2.1 – Saúde</i>	16
<i>2.2 - Fisioterapia</i>	18
<i>2.3 - Animação Sociocultural</i>	20
<i>III – Orçamento</i>	34
<i>IV – Investimentos</i>	42
<i>V - Considerações Finais</i>	43

Obra Social Padre Miguel

Plano de Atividades e Orçamento 2026



Apresentação

Em 19 de fevereiro de 1992, um grupo de pessoas atentas às lacunas existentes na área social, constitui-se como Comissão Instaladora com a nobre missão de aliviar o sofrimento de alguns carenciados, tendo adotado o nome do altruísta Padre Miguel que ao longo de décadas do seu Ministério Pastoral viveu e conviveu com os pobres de Bragança.

Em 15 de março de 1993 a Obra Social Padre Miguel (OSPM) viria a constituir-se como associação por escritura pública. As Instalações provisórias, na rua Trindade Coelho, nº 2, em Bragança, foram a base de apoio durante os primeiros anos. Em 16 de Fevereiro de 1994 procedeu-se ao registo definitivo dos estatutos da Instituição Particular de Solidariedade Social, reconhecida como pessoa coletiva de utilidade pública. Inaugurado a 16 de dezembro de 2000, o Centro de Acolhimento, no Largo das Amendoeiras, em Bragança, veio permitir o desenvolvimento de uma atividade regular de apoio à família, reabilitação e inserção social de carenciados.

A 30 de agosto de 2009 são inauguradas as instalações onde estão concentrados a maioria dos serviços sob a responsabilidade de órgãos sociais em regime de voluntariado não remunerado.

Atualmente a Obra Social Padre Miguel oferece várias Respostas Sociais, de inclusão dos grupos sociais mais vulneráveis, maioritariamente dos mais idosos.

Total estimado de apoio direto a utentes: 198 pessoas idosas, 66 crianças em creche e 10 pessoas com carência económica e financeira a beneficiar de refeitório social. São ainda apoiadas famílias com dificuldades financeiras através de vestuário e esporadicamente bens alimentares.

Para 2026 encontrar-se-á em desenvolvimento a abertura do 3º piso da ERPI – Centro Social, que acolherá mais 36 idosos.

Acresce ao ano de 2026 a implementação da ERPI - Amélia Coelho, de extrema importância para a região, estruturada para acolher 38 pessoas com princípio de diversas patologias sistémicas. A sua construção tem lugar no terreno paralelo às atuais instalações da O.S.P.M. na Rua das Amendoeiras, o qual tem mais de 40 mil m², doado pela falecida D.ª Amélia Coelho entre outros bens.

O objetivo deste Plano de Atividades e Orçamento é descrever as ações e atividades a desenvolver durante o ano de 2026, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspetiva para o próximo ano nas diferentes respostas sociais.

I – Enquadramento Institucional

A Obra Social Padre Miguel tem em funcionamento as seguintes respostas sociais distribuídas por 3 Equipamentos:

1. Centro Apoio Permanente de Apoio à Família – Largo das Amendoeiras 5300-016 Bragança
2. Centro Social – Bloco I - Rua das Amendoeiras n.º 59 - 5300-127 Bragança
3. Centro Residencial – Bloco II - Rua das Amendoeiras n.º 59 - 5300-127 Bragança
4. Com Acordo de Cooperação:
 - Centro de Dia (18 utentes);
 - Refeitório Social (10 utentes);
 - Serviço de Apoio Domiciliário I (30 utentes);
 - Serviço de Apoio Domiciliário II (50 utentes);
 - Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas – Centro Social (60 utentes)
 - Previsão de mais 36 utentes com o 3.º piso;
 - Creche (66 utentes);
 - ERPI - Amélia Coelho (38 utentes sem informação de acordo).

Sem Acordo de Cooperação:

- Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas – Centro Residencial (45 utentes);
- Centro de Distribuição e Armazenamento de Recursos;



II – Plano de Atividades

1 – Respostas Sociais

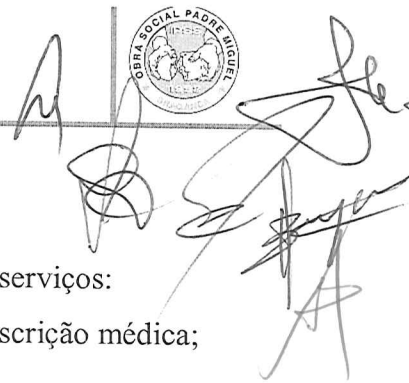
1.1 - Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas

A Obra Social Padre Miguel dispõe de duas Estruturas Residenciais para pessoas idosas:

- Centro Residencial

- Centro Social

Objetivo Geral	Objetivo Específico	Indicadores	Avaliação	Plano de Ação
Proporcionar serviços permanentes e adequados às necessidades biopsicossociais das pessoas idosas, contribuindo para um processo de envelhecimento ativo e potenciando a integração social	Promover a qualidade e eficácia, humanização e respeito pela individualidade	Atingir 95% de satisfação no item de competência técnica e humana através da aplicação do questionário de satisfação ao utente	N.º de utentes satisfeitos no item de competência técnica e humana através da aplicação do questionário de satisfação ao utente	Realizar questionários de satisfação
	Avaliação integral das necessidades do utente	Realizar 100% de Planos Individuais e avaliações	N.º de Planos Individuais e avaliações realizadas	Realizar reuniões de trabalho trimestral
	Participação do utente nas atividades da Instituição	Aumento de 5% da participação dos utentes nas atividades da Instituição	N.º de participação em atividades da Instituição	Incentivar e sensibilizar os utentes para a participação nas atividades da Instituição
	Promover a manutenção da funcionalidade e da autonomia do utente	Aumento de 10% de frequências dos utentes em atividades físicas/desportivas, de animação, socioculturais e de reabilitação.	Nº de participação em atividades da Instituição	Incentivar e sensibilizar os utentes para os benefícios da frequência em atividades físicas/desportivas, de animação, socioculturais e de reabilitação.
Preservar as relações intrafamiliares	Participação do utente e família nas atividades da Instituição	Manter a participação dos familiares nas visitas/ou contactos telefónicos ou videochamadas	N.º de visitas N.º de contactos	Sensibilizar os familiares para manter a participação nas visitas ou contactos telefónicos ou videochamadas



1.2 - Serviço de Apoio Domiciliário I e II

O Serviço de Apoio Domiciliário assegura a prestação dos seguintes serviços:

- a) Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- b) Cuidados de higiene e de conforto pessoal;
- c) Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- d) Higiene habitacional;
- e) Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade.

Os cuidados e serviços podem ser prestados aos dias úteis e aos fins-de-semana das 8h30 às 17h30.

Os serviços e atividades desta resposta dependem da contratualização do serviço por parte do utente.

Objetivo Geral	Objetivo Específico	Indicadores	Avaliação	Plano de Ação
Proporcionar serviços individualizados no domicílio	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes e famílias	Atingir 95% de satisfação com os serviços prestados	Número de utentes satisfeitos	Aplicação de questionário de satisfação
	Garantir a prestação de cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes	Atingir 95% de satisfação com os cuidados prestados	Número de utentes satisfeitos	Aplicação de questionário de satisfação
	Apoiar os utentes na realização das necessidades básicas e atividades da vida diária	Realizar 100% de planos individuais e avaliações	Número de planos individuais realizados	Realização do plano individual
	Contribuir para a permanência dos utentes no domicílio	Manter 100% de utentes no seu domicílio	Número de serviços contratualizados e avaliação das necessidades básicas AVD e AIVD	Promover estratégias que retardem a institucionalização aplicação de escalas geriátricas.

1.3 - Refeitório Social

O Refeitório Social funciona no Equipamento de Centro de Apoio à Família e assegura o fornecimento de refeições a pessoas economicamente desfavorecidas.

Objetivo Geral	Objetivo Específico	Indicadores	Avaliação	Plano de Ação
Fornecer refeições a indivíduos economicamente desfavorecidos	Garantir a alimentação	Garantir 100% da execução do serviço	Número de serviços prestados	Fornecer refeição
	Promover a autoestima através da prática de hábitos de higiene	Aumentar 10% as práticas e hábitos de higiene	Número de utentes que adotou hábitos de higiene regulares	Incentivar e sensibilizar os utentes para o benefício dos hábitos de higiene
	Sinalizar/diagnosticar situações, tendo em vista o encaminhamento.	Aumentar 50% dos encaminhamentos para estruturas sociais adequadas	Número de utentes encaminhados	Realizar o diagnóstico social



1.4 - Centro de Distribuição e armazenamento de Recursos

O Centro de Distribuição e Armazenamento de Recursos apoia famílias, que apresentem dificuldades financeiras, através de vestuário.

Objetivo Geral	Objetivo Específico	Indicadores	Avaliação	Plano de Ação
Apoiar pessoas carenciadas	Fornecer vestuário	Apoiar 20% de pessoas carenciadas	Número de atendimentos e apoios prestados.	Realização de um plano individual para o <i>empowerment</i> de cada indivíduo

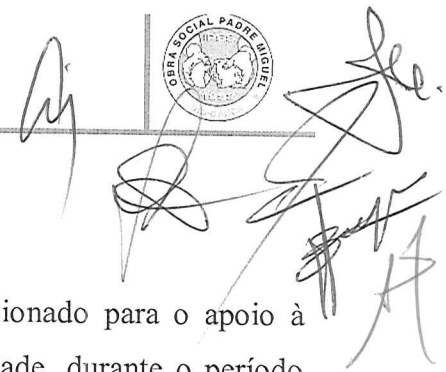
1.5 - Centro de Dia

O Centro de Dia funciona no Equipamento de Centro de Apoio à Família e assegura a prestação dos seguintes cuidados e serviços:

Situação tipo:

- a) Refeições de pequeno-almoço, almoço e lanche;
- b) Atividades de Animação Sociocultural.

Objetivo Geral	Objetivo Específico	Indicadores	Avaliação	Plano de Ação
Proporcionar serviços que contribuam para a manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar	Assegurar a prestação de serviços que satisfaçam as necessidades básicas dos utentes	Atingir em 90% a satisfação das necessidades básicas dos utentes	Número de atividades propostas no plano individual	Realização de planos individuais Prestação de cuidados individualizados
	Garantir o apoio psicossocial	Atingir em 95% de satisfação com os serviços prestados	Número de utentes satisfeitos	Aplicação de questionário de satisfação
	Fomentar as relações interpessoais	Aumentar em 20% a participação dos utentes nas atividades realizadas	Número de participações em atividades realizadas	Realização de atividades em grupo



1.6 - Creche

A creche é um equipamento de natureza socioeducativa, vocacionado para o apoio à família e à criança, destinado a acolher crianças até aos 3 anos de idade, durante o período correspondente ao impedimento dos pais ou de quem exerça as responsabilidades parentais. Tem capacidade para acolher 66 crianças e acordo de cooperação para 66.

Objetivo Geral	Objetivo Específico	Indicadores	Avaliação	Plano de Ação
Facilitar a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar, colaborando com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo evolutivo da criança.	Proporcionar cuidados de higiene pessoal, nutrição e alimentação qualitativa e quantitativamente, adequada à idade da criança.	Atingir 90% de satisfação com os cuidados prestados.	Número de utentes satisfeitos.	Aplicação de questionário de satisfação no final de cada ano letivo.
Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada criança proporcionando condições para o seu desenvolvimento integral.	Avaliar as necessidades de cada criança e desenvolver um plano individual a fim de promover o seu desenvolvimento integral e harmonioso num ambiente de segurança física e afetiva.	Realizar 100% de planos individuais e avaliações.	Número de planos individuais realizados.	Realização dos planos individuais.
Prevenir e despistar precocemente qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o acompanhamento mais adequado.	Avaliar, em conjunto com as famílias, as competências da criança específicas para a sua faixa etária.	Realizar 100% de fichas de avaliação diagnóstica.	Número de fichas de avaliação diagnóstica realizadas.	Realização de fichas de avaliação diagnóstica.
		Realizar 100% de fichas de perfil de desenvolvimento da criança de acordo com a respetiva faixa etária.	Número de fichas de perfil de desenvolvimento realizadas.	Realização de fichas de perfil de desenvolvimento.

As atividades da Creche são planeadas mensalmente e constam do Projeto Pedagógico próprio com calendarização por ano letivo sendo as atividades gerais as seguintes:

Plano de atividades para o ano letivo 2025/2026

ATIVIDADES / CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO	OBJETIVOS COMUNS	RECURSOS MATERIAS	RECURSOS HUMANOS
RECEÇÃO DAS CRIANÇAS	setembro	• Proporcionar uma integração agradável das crianças ao espaço da creche e ao grupo envolvente; • Criar laços de afetividade no grupo; • Conhecer e adaptar-se aos espaços da creche e meio envolvente; • Organizar espaços e materiais, tendo em conta os diferentes grupos de crianças.	• Materiais lúdicos e pedagógicos • Materiais para diferentes áreas de expressão • Materiais de desperdício	• Crianças • Pais e Familiares das crianças • Funcionários da Creche e da restante Instituição
“OUTONO”	setembro	• Aprender que o outono é uma estação do ano; • Tomar conhecimento das alterações sazonais e a sua influência na vida quotidiana.	• Livros • Televisão • CD’s/DVD	• Utentes da Instituição • Comunidade em geral
DIA DA MÚSICA	1 de outubro	• Proporcionar atividades lúdicas associadas a instrumentos musicais; • Descobrir e identificar sons e ritmos; • Explorar canções temáticas.	• Projetor • Leitor de CDs	
DIA MUNDIAL DO ANIMAL	4 de outubro	• Participar em atividades relacionadas com animais; • Explorar histórias relacionadas com o tema; • Descobrir e reconhecer características de animais; • Explorar sons de animais.		
DIA MUNDIAL DO SORRISO	3 de outubro	• Explorar histórias sobre as emoções e expressões faciais; • Construir um painel com sorrisos.		
DIA DAS BRUXAS -	31 de outubro	• Realizar trabalhos alusivos ao tema; • Participar na festa de grupo,		



HALLOWEEN		- por sala; • Confeção de receitas de culinária.		
SÃO MARTINHO	11 de novembro	• Reviver a tradição e costumes alusivos à data; • Realizar trabalhos alusivos ao Magusto; • Explorar histórias sobre o tema.		
DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA	20 de novembro	• Promover atividades associadas aos direitos da criança; • Refletir sobre os valores da família e escola enquanto necessidades das crianças.		
DIA NACIONAL DO PIJAMA	20 de novembro	• Trazer os pijamas vestidos para a creche; • Participar em atividades sobre o tema; • Explorar o livro da missão pijama.		
“INVERNO”	dezembro	• Vivenciar o inverno como uma estação do ano; • Tomar conhecimento das alterações sazonais e a sua influência na vida vegetal e animal.		
NATAL	dezembro	• Promover a relação, escola, família e comunidade; • Explorar histórias sobre o tema; • Realizar trabalhos relacionados com o Natal.		
FESTA DE NATAL	19 de dezembro	• Participar ativamente na festa de Natal; • Vivenciar as tradições do Natal.		
DIA DE REIS	6 de janeiro	• Dar a conhecer às crianças o tradicional Dia de Reis; • Elaborar Coroas de reis.		
DIA MUNDIAL DO PUZZLE	29 de janeiro	• Fomentar o gosto por puzzles; • Estimular a criatividade; • Explorar puzzles diversos.		
DIA DA NÃO VIOLÊNCIA E DA PAZ	30 de janeiro	• Exploramos poemas sobre a paz; • Pinturas de imagens associadas aos poemas.		
S. VALENTIM		• Refletir sobre a importância		



	13 de fevereiro	do amor e amizade pelo próximo; •Elaborar trabalhos sobre a amizade •Despertar na criança os afetos. •Realizar atividades alusivas ao tema do amor.
CARNAVAL	16 de fevereiro	•Despertar a fantasia e o imaginário nas crianças, levando-as a vivenciar o projeto com a alegria no mundo do faz de conta; •Participar na festa de carnaval.
“PRIMAVERA”	março	•Realizar trabalhos primaveris; •Conhecer características da primavera; •Promover atividades relacionadas com a estação do ano.
DIA DO PAI	19 de março	•Estimular a relação pais / filhos; •Sensibilizar para a importância da família e dos seus diferentes elementos; •Realizar trabalhos para o pai ou figura paternal; •Explorar histórias sobre o tema.
DIA MUNDIAL DA ÁRVORE E DIA MUNDIAL DA ÁGUA	20/23 março	•Sensibilizar para a importância de proteger o meio ambiente, salientando a importância da floresta e da preservação da água; •Realizar trabalhos com material de desperdício.
DIA MUNDIAL DO TEATRO	27 de março	•Dramatização de histórias, recorrendo a diferentes formatos;
MÊS DA PREVENÇÃO CONTRA OS MAUS TRATOS NA INFÂNCIA	abril	• sensibilizar a comunidade escolar para a importância do tema; •Realizar trabalhos alusivos ao Laço Azul.
PÁSCOA	2 de abril	• Promover as tradições



		alusivas às festividades da Páscoa; • Vivenciar as tradições da Páscoa.	
DIA INTERNACIONAL DO LIVRO INFANTIL	2 de abril	• Fomentar o gosto e o respeito pelo livro; • Estimular a relação criança / livro; • Explorar livros e contos tradicionais; • Participar em atividades de grande grupo.	
DIA MUNDIAL DO BEIJO	13 abril	• Construção de um cartaz com beijos das crianças; • Sensibilizar para a importância do afeto e carinho.	
DIA MUNDIAL DA DANÇA	29 de abril	• Promover atividades relacionadas com a dança, • Despertar a fantasia e o imaginário nas crianças.	
DIA DA MÃE	30 de abril	• Estimular a relação pais /filhos, • Elaborar trabalhos alusivos ao dia da mãe.	
DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA	15 de maio	• Valorizar a família como instituição que promove o “bem-estar” da criança; • Reconhecer a constituição e importância da família; • Envolver a família em atividades.	
DIA INTERNACIONAL DO BRINCAR	28 maio	• Proporcionar às crianças um dia exclusivo de jogos e brincadeiras e diversão.	
DIA MUNDIAL DA CRIANÇA	1 de junho	• Proporcionar momentos de convívio entre todas as crianças da Instituição; • Participar num piquenique no jardim exterior. • Despertar e valorizar o respeito pela natureza;	
DIA MUNDIAL DO AMBIENTE	5 de junho	• Sensibilizar a criança para a importância da reciclagem; • Realizar atividades relacionadas com o ambiente.	
	26 junho	• Proporcionar o convívio entre a comunidade educativa e	



FESTA FINAL DE ANO		comunidade escolar; • Divulgar e partilhar experiências de aprendizagens realizadas ao longo do ano letivo.	
“VERÃO”	Julho	• Descobrir características desta estação; • Realizar atividades alusivas à temática; • Atividades lúdicas promovendo o contacto com o exterior.	

Nota:

Este plano de atividades não se restringe apenas à instituição, constrói-se com o envolvimento de toda a comunidade. Esta é uma instituição em que pais, crianças e comunidade em geral se envolvem em processos de construção coletiva, o que perspetiva uma educação de qualidade.

2 – Serviços

2.1 – Saúde

Atividades a desenvolver durante o ano de 2026

1. Cuidados de Enfermagem Diários

- Administração da terapêutica conforme prescrição médica;
- Monitorização regular de parâmetros vitais (tensão arterial, glicemia capilar, temperatura, frequência cardíaca e saturação de oxigénio);
- Vigilância do estado geral dos utentes e deteção precoce de alterações clínicas;
- Prevenção e tratamento de úlceras de pressão e outras lesões cutâneas;
- Apoio em consultas médicas internas e externas;
- Procedimento para a realização de cuidados específicos de enfermagem a todos os utentes que necessitam (algaliação, entubação com sonda nasogástrica, administração de infetáveis, entre outros...

2. Gestão e Controlo da medicação

- Atualização e revisão periódica dos cardex's terapêuticos;
- Validação dos medicamentos com a farmácia;
- Administração segura da medicação, garantindo o cumprimento das normas de boas práticas;
- Articulação com os médicos responsáveis relativamente a ajustes terapêuticos;
- Arquivo de toda a informação dos utentes no respetivo processo individual.

3. Promoção da Saúde e Prevenção da Doença

- Realização de rastreios periódicos (tensão arterial, glicemia e peso);
- Promoção e vacinação em colaboração com as unidades de saúde (gripe, COVID-19, pneumocócica, entre outras);
- Dinamização de sessões de educação para a saúde dirigidas a utentes e colaboradores (alimentação saudável, hidratação prevenção de quedas, saúde oral,...);
- Implementação de medidas de controlo e prevenção de infeções;
- Promoção da autonomia de cada utente, incentivando na realização das suas atividades de vida diária;

4. Acompanhamento clínico e articulação multidisciplinar

- Agendamento de consultas médicas e exames complementares;
- Comunicação contínua com as famílias e cuidadores sobre o estado de saúde e evolução dos utentes;
- Colaboração com outros profissionais (médicos, fisioterapeuta, psicólogo, nutricionista, auxiliares, animador e diretoras técnicas) para garantir um acompanhamento global.

5. Gestão de situações de Urgência e emergência

- Atuação imediata em situações agudas (quedas, hipoglicemia, descompensações cardiorrespiratórias, entre outros...);
- Aplicação de protocolos de emergência e contacto com os serviços de urgência (INEM) sempre que necessário;
- Registo e análise dos incidentes ocorridos.

6. Formação e Desenvolvimento profissional

- Participação da equipa de enfermagem em formações internas e externas;
- Acolhimento e orientação de alunos de enfermagem em estágio curricular;
- Reuniões regulares de equipa.

7. Avaliação de Planeamento Individualizado de Cuidados

- Atualização dos Planos Individuais dos utentes;
- Avaliação do grau de dependência e monitorização da evolução funcional dos utentes;
- Definição de objetivos terapêuticos e estratégias de intervenção em conjunto com a equipa multidisciplinar.

2.2 - Fisioterapia

A Fisioterapia é uma profissão da saúde que se estrutura a partir das ciências da saúde, ciências sociais, humanas, da comunicação, da educação e do comportamento.

O foco da intervenção da Fisioterapia é o movimento e a sua disfunção nas mais diversas atividades ao longo de todo o ciclo de vida. A intervenção pode ser dirigida à pessoa nas mais diversas condições de saúde.

Aplicaram-se métodos e técnicas de tratamento no âmbito da fisioterapia, tais como, cinesioterapia, eletroterapia, termoterapia, massoterapia, entre outros, sempre adaptadas a cada utente.

CINESIOTERAPIA

A cinesioterapia é o uso do movimento ou exercício como forma de tratamento, o recurso autodenomina-se *cinesio* que significa movimento. É uma técnica que se baseia nos conhecimentos de anatomia, fisiologia e biomecânica, com o intuito de proporcionar ao paciente um melhor e mais eficaz trabalho de prevenção, cura e reabilitação. O exercício terapêutico tem como objetivo manter, corrigir e/ou recuperar uma determinada função, ou seja, restaurar a função normal de corpo ou manter o bem-estar (SHESTACK, 1987).

ELETROTERAPIA

Existe uma diversidade de correntes que podem ser utilizadas na eletroterapia, cada qual com particularidades próprias quanto às indicações e contraindicações, tendo todas elas um objetivo comum: produzir algum efeito no tecido a ser tratado, que é obtido através das reações físicas, biológicas e fisiológicas que o tecido desenvolve ao ser submetido à terapia.

Entre os principais efeitos esperados do uso dessa(s) forma(s) da energia eletromagnética estão os efeitos térmicos (aumento da temperatura tecidual), a produção de contração muscular (auxiliares na complementação dos programas de exercícios fisioterapêuticos) e estimulação, por sua frequência, capaz de induzir analgesia e reparação de tecidos (efeitos anti-inflamatórios).

TERMOTERAPIA

A termoterapia é a aplicação terapêutica de qualquer substância ao corpo que resulta no aumento ou diminuição da temperatura dos tecidos corporais estimulando a termorregulação corporal.



MASSOTERAPIA

A massagem é uma das mais antigas e simples formas de terapia e um método para tocar e pressionar diversas regiões do corpo para aliviar a dor, relaxar, estimular e tonificar. A massagem faz muito mais que produzir uma sensação agradável na pele, atuando sobre os tecidos macios (músculos, tendões e ligamentos) para melhorar o tônus muscular. Embora ela afete principalmente os músculos logo abaixo da pele, os seus benefícios podem alcançar as camadas mais profundas de músculos e possivelmente até os próprios órgãos. A massagem também estimula a circulação do sangue e ajuda o sistema linfático (que corre paralelo ao sistema circulatório), melhorando a eliminação de detritos ao longo do corpo.

PLANO SEMANAL DE FISIOTERAPIA

O serviço de fisioterapia prestou os devidos cuidados a todos os utentes para respostas Sociais das Estruturas Residenciais para pessoas idosas, sendo os tratamentos prestados durante o horário da manhã, de segunda-feira a sexta-feira.

Durante este período, familiares ou responsáveis, podem contatar o serviço e/ou terapeuta para esclarecimento e acompanhamento do processo do idoso.

De acordo com as necessidades demonstradas ao longo do ano, fosse por doença, trauma e/ou prevenção do estado de saúde, criou-se um plano individualizado com objetivo principal de melhorar ou atenuar o deteriorar da condição de cada utente.

2.3 - Animação Sociocultural

Pretende-se continuar a assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos idosos residentes em ERPI e Centro de Dia, de forma a promover estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo, através da estimulação cognitiva, física e social. Desta forma, e tendo como a principal ferramenta a Animação, continuaremos a prosseguir o objetivo primordial de prevenir e retardar as dificuldades características desta faixa etária bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social dos idosos.

As atividades que a seguir propostas podem sofrer alterações conformas as indicações da DGS em virtude da pandemia COVID-19.

Objetivos específicos das atividades

- Aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas;
- Reforçar as identidades culturais e convívio inter-geracional;
- Aumentar o tempo ocupacional;
- Promover a socialização;
- Promover a troca de experiências;
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;
- Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;

Durante o ano são desenvolvidas nas diferentes respostas sociais diversas atividades, consoante o mês e a época que decorre. Desenvolvemos atividades de maior importância, tais como algumas comemorações e visitas e durante a semana desenvolvemos atividades conforme a seguinte orientação:

Atividades cognitivas ou mentais

Jogos de estimulação cognitiva

O objetivo dos jogos / atividades de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva, e,

prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Esta atividade será desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem o desenvolvimento de Operações Aritméticas Simples, Jogo das Diferenças, Jogo do Labirinto, Jogo de Memória, Sudoku, Sopa de Letras, Puzzles e Damas.

- **Material:** Papel, Caneta, Livros de Atividades, Puzzle, Damas, entre outros.
- **Recursos Humanos:** Animador Sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).

Treino de Escrita

Esta atividade consiste em aulas de alfabetização e em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos utentes letrados.

- **Material:** Papel, material de escrita, quadro, livros de leitura.
- **Recursos Humanos:** Animador Sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).

Ginástica de Manutenção / Treino de marcha

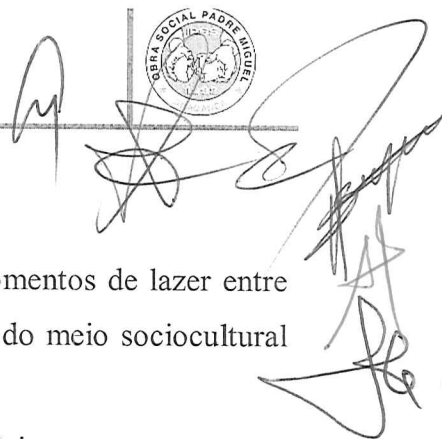
As aulas de ginástica têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida e contribuir para a estabilização e retardamento do processo de envelhecimento.

Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a autoestima.

- **Material:** Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, arcos, balões, jogo do arco, jogo do burro, cadeiras, elásticos, paus, tecidos, entre outros.
- **Recursos Humanos:** Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).

Jogos Lúdicos

Os Jogos lúdicos têm a função de divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades têm estes objetivos, mas a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.



Sessão de cinema

A sessão de cinema tem como objetivo, promover interação e momentos de lazer entre utentes, relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.

- **Material:** Sala multimédia, videoprojector, portátil, colunas, cadeiras.
- **Recursos Humanos:** Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).

Atelier de Expressão Plástica

As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

Estas atividades passam por Pintura, costura, trabalhos em feltro, colagens, modelagem (utilizando materiais como barro e pasta de modelar)

- **Material:** Lã, Algodão, tecido, Agulha, Papel, Canetas, lápis, pincéis, tela, tinta, barro, pasta de modelar, missangas, objetos em madeira, materiais recicláveis.
- **Recursos Humanos:** Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais).

Atelier de cozinha

Este atelier pretende fomentar a partilha de saberes e experiências, relembrar hábitos. Tem também como objetivos estimular a motricidade fina, promover o saber fazer e o espírito de grupo.

Passeio Jardim / exterior

Pretende-se promover momentos de lazer e de conhecimento aos utentes e incentivar a prática da atividade física.

Visitas culturais

Visa a promoção de momentos de lazer e de conhecimento aos utentes e incentivar os idosos a conhecer novos locais.

Dança/Baile

A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os utentes, uma vez que para estes a dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida.



Esta atividade será desenvolvida através de organização de festas, de bailes e de tardes de dança onde os utentes poderão praticar danças de salão, dança tradicional, dança de roda, jogos com dança, onde os utentes se possam exprimir livremente, tem como objetivo a manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e da autonomia.

- **Material:** CD's de música popular, Leitor de CD, aparelhagem de som e microfones.
- **Recursos Humanos:** Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares), idosos, artistas/grupos externos à Instituição.



Plano Semanal de Atividades de Animação Sociocultural

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h00-09h45 *Estimulação cognitiva e/ou física dependentes Salão Centro Social	09h00-09h45 *Estimulação cognitiva e/ou física dependentes Salão Centro Social	09h00-09h45 *Estimulação cognitiva e/ou física dependentes Salão Centro Residencial	09h00-09h45 *Estimulação cognitiva e/ou física dependentes Salão Centro Social	09h00-12h30 <u>Centro Residencial</u>
09h45-10h45 *Ginásio	09h45-10h45 *Ginásio ou Parque Geriátrico	09h45-10h45 *Ginásio	09h45-10h45 Snozeland	10h45-12h45 *Caminhada ao Centro da Cidade/Atelier/Atividades Diversas
11h00-12h30 <u>Centro Residencial</u> <u>Utentes Autónomos</u> *Estimulação cognitiva	11h00-12h30 <u>Centro Social</u> <u>Utentes Dependentes</u> *Estimulação cognitiva	11h00-12h30 <u>Centro Residencial</u> <u>Utentes Autónomos</u> *Estimulação cognitiva		
12h30-14h00 – Almoço				
14h00 – 16h00 <u>Centro de Dia</u> <u>e Centro Social</u> Ginástica de Manutenção/ Expressão Plástica / Estimulação cognitiva	14h00 – 17h30 <u>Centro Social</u>	14h00 – 16h00 <u>Centro Residencial</u> <u>Utentes Autónomos</u> *Estimulação cognitiva / Expressão Plástica / Jogos Lúdicos	14h00 – 16h00 <u>Centro de Dia</u> <u>e Centro Social</u> Ginástica de Manutenção/ Expressão Plástica / Estimulação cognitiva	14h00-16h00 <u>Centro Social</u> <u>Utentes Autónomos</u> *Expressão Plástica/Estimulação Cognitiva
16h30 – 17h30 <u>Centro Social</u> <u>Salão</u> Ginástica de Manutenção	*Caminhada ao Centro da Cidade/Atelier/Atividades Diversas	16h00-17h30 <u>Centro Residencial</u> <u>Utentes Dependentes</u> Estimulação cognitiva	16h00-17h30 <u>Centro Social</u> <u>Utentes Dependentes</u> *Estimulação cognitiva	16h00-17h30 <u>Centro Social</u> <u>Salão</u> Ginástica de Manutenção

As atividades de Ginástica de Manutenção, Sessão de Cinema, Baile ou Saídas para o exterior são realizadas com os utentes do Centro Residencial, Centro Social e Centro de Dia.
*Alternâncias semanais: 1.ª Semana: Atelier de cozinha “Doce Avó”; 2.ª Semana: Baile; 3.ª Semana: Cinema; 4.ª Semana: Passeio.



Plano Anual de Atividades Socioculturais - 2026

MÊS	DIA	ATIVIDADE	DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE	OBJETIVOS	RECURSOS MATERIAIS e ou LOGÍSTICOS	RECURSOS HUMANOS	RESPOSTA SOCIAL
JANEIRO	06 TERÇA	Dia dos Reis	Celebração do dia dos Reis; Confeção de bolo-rei, com os utens.	- Promover atitudes de participação e cooperação em atividades musicais; - Reviver tradições populares. - Promover o convívio entre os utens.	- Pandeiretas; - Caixas; - Coluna portátil. - Produtos/utensílios para a confeção do Bolo-rei	Responsável: Animador sociocultural Colaboração: Responsável da cozinha.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia
	29 QUINTA	Dia Mundial do Puzzle	Realizar diversas atividades com os utens - Puzzle /Estimulação cognitiva.	Estimular a concentração e a memória.	- Puzzles; - Sala de atividades do Centro Residencial; - Sala de atividades do Centro Social	Responsável: Animador sociocultural	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia
	30 SEXTA	XXVII Feira da Caça e Turismo	Visita a XXVII Feira da Caça e Turismo	Promover o convívio entre os utens.	3 Carrinhas	Responsável: Animador sociocultural Colaboração: Ajudante de Ação Direta/Estagiários.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD
	6 SEXTA	45ª Feira do Fumeiro	Visita a 45ª Feira do Fumeiro em Vinhais	Promover o convívio entre os utens	3 Carrinhas	Responsável: Animador sociocultural Colaboração: Ajudante de Ação Direta/Estagiários.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD.
FEVEREIRO	13 SEXTA	Dia do Amor / Amizade	- Elaboração de cartaz, com frases alusivas ao amor; - Confeção de bolachas em forma de coração, com os utens; - Decoração na Instituição alusivo ao tema.	Promover o convívio entre os utens.	Cartolinas vermelhas	Responsável: Animador sociocultural Colaboração: Responsável da Cozinha	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia

Obra Social Padre Miguel



	19 QUINTA	Aniversário da OSPM	Aniversário da OSPM;	Aniversário da OSPM	A definir	Responsável: Direção	Utentes, colaboradores, sócios e Órgãos Sociais da OSPM
FEVEREIRO	DE 2 A 17 DE FEV.	Carnaval	- Decoração da Instituição alusivo a época carnavalesca; - Elaboração dos fatos carnavalescos; - Baile na Instituição; - Participação no desfile da cidade.	- Fomentar o convívio; - Estimular a destreza manual e a motricidade fina; - Desenvolver a capacidade lúdica.	- Cartolinas; - Tesouras; - Lápis; - Marcadores; - Tubos de cola; - Sacos Plásticos.	Responsável: Animador sociocultural Colaboração: Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia SAD
	18 QUARTA	Quaresma	Manter/Promover hábitos religiosos.	Visualização da Eucaristia com cerimónias das cinzas através dos meios audiovisuais.	- Televisão; - Videoprojectores.	Responsável: Animador sociocultural	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia
	06 SEXTA	Chá (memórias)	Recreação de memórias – Papel da mulher ao longo do tempo.	- Convívio entre idosos; - Promover o bem-estar e a autoestima; - Promover o diálogo e a troca de opiniões.		Responsável: DT Centro Residencial	Centro Social; Centro Residencial
MARÇO	09 SEGUNDA	Dia Internacional da Mulher	- Entrega de lembranças a todas as mulheres (utentes e colaboradoras); - Desfile de Moda.	- Estimular o trabalho em equipa; - Promover o diálogo e a troca de opiniões; - Aproximar os idosos. - Promover o bem-estar e a autoestima.	- Cartolinas; - Tesouras; - Lápis; - Marcadores; - Tubos de cola; - Aparelhagem Sonora	Responsável: Animador sociocultural Colaboração: - Estagiários - DT Centro Residencial - DT SAD - DT CD - DT SOCIAL	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD
	19 QUINTA	Dia de São José (Dia do pai)	- Entrega de lembranças a todos os homens (utentes) - Desfile de Moda	- Estimular o trabalho em equipa; - Promover o diálogo e a troca de opiniões; - Aproximar os idosos. - Promover o bem-estar e a autoestima.	- Cartolinas; - Tesouras; - Lápis; - Marcadores; - Tubos de cola; - Aparelhagem Sonora	Responsável: Animador sociocultural; Colaboração: - DT Centro Social; - DT Centro Residencial; - DT Centro de Dia - DT SAD Estagiários do IPB	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD

[Handwritten signatures and initials]

Obra Social Padre Miguel



MARÇO	Março-Junho	Primavera	- Decorar a instituição com o objetivo de diferenciar as estações do ano; - Plantação de flores em vasos a colocar no terraço da instituição; - Plantação de flores nos canteiros da instituição.	- Estimular o trabalho em equipa; - Promover o diálogo e a troca de opiniões; - Promover o bem-estar e a autoestima.	- Cartolinas; - Tesouras; - Lápis; - Tubos de cola; - Marcadores; - Vasos; - Terra; - Flores; - Sementes	Responsável: Animador sociocultural; Colaboração: - DT Centro Social; - DT Centro Residencial; - DT Centro de Dia Estagiários do IPB	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia.
	20 SEXTA	Dia da Felicidade	- Elaboração de um cartaz, com frases alusivas à felicidade; - Convidar Bombos de PARADA (SETE INFANTES)	Estimular a criatividade do idoso;	- Cartolinas; - Tesouras; - Lápis; - Marcadores; - Tubos de cola.	Responsável: Animador sociocultural	Centro Social; Centro Residencial. Centro de Dia. SAD
		Saúde Oral	- Observação da cavidade oral dos utentes; - Orientação sobre higiene oral.	Prevenir infeções orais e melhorar o conforto.	Kits de higiene oral e distribuição de planfletos.	Responsável: Equipa de Enfermagem Colaboração: Alunos estagiários do IPB Colaboração com clínica dentária e marcas.	
	27 SEXTA	Dia Mundial do Teatro	- Proporcionar um dia diferente aos nossos utentes, com uma ida ao Teatro Municipal; - Realização de uma peça de teatro.	Promover o bem-estar e a autoestima.	3 Carrinhas	Responsável: DT Residencial Colaboração: Ajudante de Ação Direta/Estagiários do IPB.	Centro Social; Centro Residencial. Centro de Dia; SAD.
ABRIL	5 (Realizar dia 2 QUINTA)	Páscoa	- Visualização de um filme sobre a vida de Jesus; - Oferta de lembrança aos utentes, alusiva à época; - Confeção do Folar com os utentes.	- Estimular a criatividade do idoso; - Vivenciar a época.	- Videoprojector; - Computador; - Material para a confeção do Folar.	Responsável: Animador sociocultural	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia.
	6 SEGUNDA	Dia Mundial da Atividade Física	- Atividades na Instituição; - Caminhada (utentes e colaboradores)	Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos.	- Bolas; - Arcos; - Material lúdico recreativo.	Responsável: Animador sociocultural	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia. SAD

[Handwritten signatures and initials]

Obra Social Padre Miguel



	7 TERÇA	Dia Mundial da Saúde	Rastreios de tensão arterial, glicemia capilar e IMC	Promover estilos de vida saudável;	• Kit de glicemia, tensímetros, balanças, mesas, folhas de registo.	Responsável: Equipa de Enfermagem	
ABRIL	23 QUINTA	Dia Mundial do Livro	• Ida à Biblioteca Municipal de Bragança; • Leitura de um excerto de um livro nas diferentes respostas sociais; • Tertúlia (leitura).	• Desenvolver o gosto pela leitura; • Estimular a participação dos utentes.	• 3 Carrinhas	Responsável: Animador sociocultural Colaboração: Alunos Estagiários do IPB	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia.
	25 (Realizar dia 24 SEXTA)	Dia da Liberdade	• Decoração da instituição alusiva ao 25 de Abril; • Visualização de um filme/documentário; • Exposição sobre a temática.	• Promover a cultura e desenvolver o raciocínio cognitivo.	• Cartolinas; • Tesouras; • Lápis; • Marcadores; • Tubos de cola; • Sala Multimédia	Responsável: Animador sociocultural	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia
	29 QUARTA	Dia Mundial da Dança	• Baile; • Convite – Escola de dança (JDC / Dança de salão).	• Proporcionar aos nossos utentes um dia diferente, cheia de música e de dança.	• Salão de convívio.	Responsável: Animador sociocultural;	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia.
	1 SEXTA	Feira das Cantarinhas e do Artesanato	• Visita à Feira das Cantarinhas com os utentes pelas ruas da cidade.	• Proporcionar momentos de diversão e não deixar perder a tradição.	• 3 Carrinhas	Responsável: • Animador sociocultural Colaboração: Ajudante de Ação Direta/Estagiários.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD.
MAIO	5 TERÇA	Dia Mundial da Higienização das mãos	• Distribuição de panfletos.	• Reforçar a importância da higiene das mãos na prevenção das infeções.	• Panfletos	Responsável: Equipa de Enfermagem Colaboração: Alunos estagiários do IPB	Colaboradores Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia
	Data a definir	Feira do Emprego, Educação e da Solidariedade	• Visita à Feira do Emprego, Educação e da Solidariedade com os utentes.	• Proporcionar saídas para o exterior.	• 3 Carrinhas	Responsável: • Animador sociocultural Colaboração: Ajudante de Ação Direta/Estagiários.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia SAD.

[Handwritten signatures and initials]

Obra Social Padre Miguel



Maio	13 TERÇA	Comemorações de Fátima	• Visualização das celebrações de Fátima; • Proporcionar momentos religiosos.	• Manter/promover hábitos religiosos.	• Salão de convívio; • Televisão.	Responsável: • Animador sociocultural	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia
	Data a definir	Dia Internacional do Fascínio das Plantas	• Participação dos nossos utentes na comemoração do dia Internacional do Fascínio das Plantas.	• Proporcionar saídas para o exterior.	• 3 Carrinhas	Responsável: • Animador sociocultural Colaboração: Ajudante de Ação Direta/Estagiários.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia
	17 (realizar dia 15 SEXTA MANHÃ)	Dia Mundial da Hipertensão arterial	• Rastreo, tensão arterial aos utentes.	• Promover a vigilância regular da tensão arterial e reforçar a adesão a terapêutica anti hipertensora	• Tensiómetro; • Folha de registo e panfletos	Responsável: Equipa de Enfermagem Alunos estagiários do IPB	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD.
	17 (realizar dia 15 SEXTA TARDE)	Dia Mundial da Internet	• Atividades com os utentes da Instituição, relativamente adquirir novos conhecimentos e competências nesta área.	• Participação ativa dos utentes no conhecimento das novas tecnologias.	• Computadores; • Sala multimédia.	Responsável: • Animador sociocultural	
	18 SEGUNDA	Dia Internacional dos Museus	• Visitar Museu Rural de Salselas • lanche no Santuário de Stª Ambrósio	• Permitir novas descobertas; • Promover/estimular o conhecimento cultural e histórico; • Promover o convívio.	• 2 Carrinhas	Responsável: • Animador sociocultural; • DT das diferentes respostas sociais Colaboração: Ajudante de Ação Direta/ Alunos Estagiários do IPB.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;
	22 SEXTA	X Encontro de Jogos Tradicionais	• Convidar várias instituições (IPSS- Terceira Idade)	• Promover o convívio; • Participação Ativa dos Utentes.		Responsável: • Animador sociocultural; • DT das diferentes respostas sociais Colaboração: Ajudante de Ação Direta. Convide à Associação de Jogos Tradicionais.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD

[Handwritten signatures and initials]

Obra Social Padre Miguel



JUNHO	5 QUINTA	Semana da Saúde	Participar na semana da saúde, organizada pela UFSSM, Escola Superior de saúde. Realização de vários rastreios.	Participação ativa dos utentes.	3 Carrinhas	Responsável: - Animador sociocultural; Equipa de Enfermagem; Colaboração: - Ajudante de Ação Direta/Estagiários.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD.
	Data a definir	Apanha da cereja	- Realizar a apanha da cereja com a colaboração dos utentes da Instituição. - Confeição de bolo de cereja.	Participação ativa dos utentes.		Responsável: - Animador Sociocultural; Colaboração: - Ajudante de Ação Direta/Estagiários	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia
	15 SEGUNDA	Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa	Sessão de sensibilização com colaboradores sobre respeito, dignidade e direitos da pessoa idosa.	Promover cultura de respeito e empatia	Projeção mini-Filme, discussão sobre o tema e sobre o manual de prevenção de maus tratos e negligência ao idoso	Enfermagem e alunos	Colaboradores
	24 QUARTA	Comemoração dos Santos Populares	- Comemoração dos santos populares, com realização de: - Baile com os utentes e colaboradores; - Sardinhada. - Passeio Anual com utentes.	- Recordar tradições; - Lazer	Aparelhagem sonora;	Responsável: - Animador sociocultural - DT das diferentes respostas sociais Colaboração: - Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia SAD
JULHO	Data a definir (ÚLTIMA SEMANA)	Passeio Anual - Régua	Passeio à Albufeira do Azibo - Macedo de Cavaleiros, com Pícnic.	- Fomentar o convívio; - Conhecer lugares turísticos.	1 Autocarro.	Responsável: - Animador sociocultural - DT das diferentes respostas sociais Colaboração: - Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia Colaboradores; Direção. SAD
	2 QUINTA	Passeio à Albufeira do Azibo		Conhecer lugares turísticos da região transmontana.	3 Carrinhas	Responsável: - Animador sociocultural; Colaboração: - Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia SAD

[Handwritten signatures and initials]

Obra Social Padre Miguel



JULHO	Datas a definir	Passeios a Aldeias	- Visita às aldeias do concelho; - Passeio à Nª Srª do Carmo, em Parada, com lanche convívio.	Fomentar o convívio;	3 Carrinhas	Responsável: - Animador sociocultural; Colaboração: - Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD
	26 (realizar dia 24 SEXTA)	Dia Mundial dos Avós	- Promover o convívio entre Avós e Netos; - Exposição de Fotos com Avós e Netos.	Fomentar o convívio e os laços entre gerações;	Sala de convívio;	Responsável: - Animador sociocultural; - DT das diferentes respostas sociais Colaboração: - Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia
AGOSTO	Datas a definir	Passeios a Aldeias	Visita às aldeias do concelho.	- Proporcionar aos idosos um momento de lazer e de descoberta de saberes. - Reviver os momentos passados na sua aldeia.	3 Carrinhas	Responsável: - Animador sociocultural; Colaboração: - Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia SAD
SETEMBRO	SEMANA DO DIA 7 AO 11	Dia Mundial da Alfabetização	Atividades ao longo da semana.	Desenvolver as capacidades cognitivas dos utentes.	- Sala de atividades; - Fichas de atividades	Responsável: Animador sociocultural;	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia.
	4 SEXTA	Visita a Nossa Senhora da Serra	Presença nas novenas.	Proporcionar um momento de cariz religioso aos idosos.	3 Carrinhas	Responsável: - Animador sociocultural; Colaboração: - Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia SAD
	9 SEXTA	Visita Srª Agonia (Chãos)	Assistir a missa	Proporcionar um momento de cariz religioso aos idosos.	3 Carrinhas	Responsável: - Animador sociocultural; Colaboração: - Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia SAD
	12 SEGUNDA	Visita a Santa Rita (Terroso)	Assistir a missa	Proporcionar um momento de cariz religioso aos idosos.	3 Carrinhas	Responsável: - Animador sociocultural; Colaboração: - Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia SAD
	21 (realizar dia 22)	Dia mundial da doença de alzheimer	Jogos de estimulação cognitiva com demonstração de equipamento de snoezelen;	- Desenvolver as capacidades cognitivas dos utentes; - Estimular a memória e	- Sala de Multimédia; - Fichas de atividades;	Responsável: - Animador sociocultural; Colaboração: - Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Obra Social Padre Miguel



SEG.)		Exposição de fotos antigas dos utentes.	fortalecer o vínculo social.	Fotografias; Músicas.	Equipa de Enfermagem	
OUTUBRO	1 QUINTA	Dia Internacional do Idoso Dia Mundial da Música	Celebrar o dia com concerto musical.	- Estimular o relacionamento interpessoal com outros idosos; - Promover momentos de lazer e entretenimento no exterior.	Responsável: Animador sociocultural	Centro Social; Centro Residencial; Centro de dia; SAD.
	05 (Realizar dia 6 TERÇA)	Implantação da República	Visualização de um documentário.	Sala Multimédia	Responsável: Animador sociocultural	Centro Social; Centro Residencial;
	07 QUARTA	Dia Nacional dos Castelos	Visita a cidadela do Castelo de Bragança.	COMBOIO	Responsável: Animador sociocultural;	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia
	10 (Realizar dia 9 SEXTA)	Dia Mundial da Saúde Mental	Sessão de relaxamento, música, mural de mensagens positivas, atividades capacitantes.	Música; tapetes de relaxamento, sala.	Responsável: Equipa de Enfermagem Colaboração: Animador sociocultural	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia colaboradores
	16 QUINTA	Dia Mundial da Alimentação	Confeção de uma receita saudável.	Alimentos	Responsável: Animador sociocultural	Centro Social; Centro Residencial; Centro Dia.
	Data a definir	Apanha dos Marmelos	- Participação dos utentes na apanha dos marmelos; - Confeção da marmelada.	Marmelos; açúcar e panelas	Responsável: Animador sociocultural Colaboração: Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial;
	23 SEXTA	XX Feira da Castanha - Vinhais	Visita a Feira da Castanha	3 Carrinhas	Responsável: Animador sociocultural; Colaboração: Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia SAD
	29 QUINTA	Dia Mundial do AVC	Ação de sensibilização	Ação de formação	Responsável: Equipa de Enfermagem Colaboração: Animador sociocultural	Colaboradores

[Handwritten signatures and initials]

Obra Social Padre Miguel



NOVEMBRO	5 QUARTA	Dia Mundial do Cinema	• Visualização de filmes na instituição.	• Proporcionar aos idosos um momento de lazer e de descoberta de saberes.	• Sala Multimédia	Responsável: Animador Sociocultural	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia. SAD
	11 QUARTA	Dia de São Martinho	• Comemoração do Magusto na Instituição; • Decoração da Instituição alusiva ao tema; • Realização de um baile entre os colaboradores e utentes com lanche convívio.	• Manter a tradição; • Fomentar o convívio.	• Castanhas; • Assadores; • Aparelhação sonora.	Responsável: Animador Sociocultural Colaboração: Ajudante de Ação Direta	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD
	14 QUINTA	Dia Mundial da Diabetes	• Rastreio de glicemia, aconselhamento alimentar	• Promover alimentação equilibrada e monitorização glicémica.	• Kits de glicemia, panfletos	Responsável: Equipa de Enfermagem	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD
DEZEMBRO	Data a designar	Natal	• Decoração da Instituição alusiva da Quadra natalícia; • Realizar a "Semana do Natal" com várias atividades na Instituição. • Participação no Concurso de Presépios realizado pela CMB; • Festa de Natal dos idosos e com as crianças da creche; • Visita a Terra Natal e de Sonhos.	• Sensibilizar para os valores humanos e familiares da época; • Fomentar o convívio e fortalecer os laços sociais. • Partilhar a alegria do Natal.	• Cartolinas; • Carrinhas • Tesouras; • Lápis; • Tubos de cola; • Marcadores; • Videoprojector; • Portátil; • Mesa de Som; • Colunas.	Responsável: Animador sociocultural; Colaboração: • Ajudante de Ação Direta.	Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD; CRECHE; Colaboradores



III – Orçamento

O Orçamento permite planejar e estimar os gastos, os rendimentos e os investimentos para o ano de 2026 e estabelecer as metas e objetivos a alcançar. Desta forma é possível acompanhar e comparar os resultados e tomar medidas corretivas ou preventivas, caso necessário.

À semelhança dos anos anteriores, os valores foram calculados tendo por base os valores médios obtidos até ao mês de setembro, conjugados com outras informações atualizadas, nomeadamente de valores protocolados, serviços prestados nas diferentes respostas sociais e comportamento expectável de algumas rubricas de rendimentos e gastos, devidamente ajustados aos efeitos previsíveis da inflação.

A OSPM prevê manter todas as respostas sociais no máximo da sua ocupação, estando prevista a abertura do 3º piso da ERPI a partir de janeiro de 2026, que acolherá mais 36 idosos, ficando com capacidade instalada para 96 utentes. Para o efeito contará com apoio de um quadro de pessoal constituído por 124 trabalhadores e contando também com serviços médicos, de advocacia e de fisioterapia em regime de prestação de serviços.

Prevê-se ainda poder continuar a beneficiar de apoio ao pessoal efetivo da Instituição através das diferentes medidas de Estágios Profissionais, +Ativação/+Inclusão, Emprego Apoiado em Mercado Aberto e outras medidas de apoio à contratação, sempre em estreita colaboração com o IEFP.

1- Rendimentos

Os Rendimentos da Obra Social Padre Miguel estimam-se em **3 655 010,82 euros**.

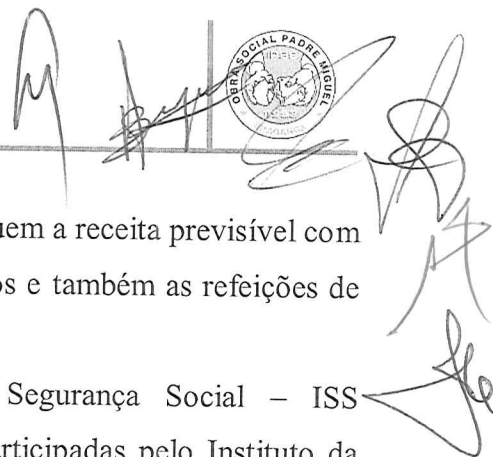
Quadro - ESTIMATIVA DAS PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS (rubrica 72)

RESPOSTA SOCIAL	Nº Utentes	COMPARTICIPAÇÃO	
		MENSAL	ANUAL
Mensalidades utentes			
Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)	80	16 893,60	202 723,20
Estrutura Residencial p/ pessoas idosas (ERPI)	78	58 344,00	700 128,00
Centro de Dia	18	4 945,32	59 343,84
Residência p/ Pessoas Idosas (Privado)	44	66 682,44	800 189,28
Residência p/ Pessoas Idosas (Privado) - DUV		254,17	3 050,00
		147 119,53	1 765 434,32
Quotizações		833,33	10 000,00
		833,33	10 000,00
Serviços Secundários		4 500,00	54 000,00
		4 500,00	54 000,00
Acordos de cooperação do ISS			
Infância e juventude – Creche	66	35 716,53	428 598,40
Família e comunidade – Ref./Cantina Social	10	2 354,30	28 251,60
Terceira idade – ERPI	78	57 953,26	695 439,12
Terceira idade – Centro de Dia	18	4 997,88	59 974,56
Terceira idade – SAD	80	34 016,00	408 192,00
		135 037,97	1 620 455,68
TOTAL		287 490,83	3 449 890,00

Os serviços prestados pela instituição correspondem a 94,40% dos rendimentos esperados e totalizam uma estimativa de 3 449 890,00€.

No apuramento das mensalidades de utentes que correspondem a 1 765 434,32€, 51,17%, foram utilizados os montantes atualmente pagos, quer pelos utentes nas diversas respostas, quer pela comparticipação familiar, atualizados, bem como, os valores restantes dos direitos de utilização vitalícia das *suítes* vendidas, sendo a base de imputação mensal a utilização da suite. Na ERPI, previu-se a entrada gradual dos novos utentes para o 3º piso, até atingir a capacidade plena (96 utentes) a meados de 2026.

As quotizações, estimadas em 10 000,00€, 0,29%, são respeitantes aos cerca de 800 sócios ativos, com uma quota média anual de 12€.



Os serviços secundários, que ascendem a 54 000,00€, 1,57%, incluem a receita previsível com as fraldas e demais produtos de higiene, fisioterapias, cabeleireiros e também as refeições de familiares de visita.

Os valores dos acordos de cooperação com Instituto da Segurança Social – ISS 1 620 455,68€, 46,97%, são relativos às respostas sociais comparticipadas pelo Instituto da Segurança Social e foram determinados com base no estabelecido no Compromisso de Cooperação para o Setor Social e Solidário para o biénio 2025-2026 e inflacionados para 2026. De realçar que se mantém o princípio da gratuidade das creches, conhecido como “creche feliz”, a todas as crianças nascidas após 1 setembro 2021.

Quadro - ESTIMATIVA DE SUBSÍDIOS, DOAÇÕES E LEGADOS À EXPLORAÇÃO (rubrica 75)

	SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO	Nº beneficiários	COMPARTICIPAÇÃO	
			MENSAL	ANUAL
IEFP	Estágios / +Ativação/+Inclusão / EAMA e Outros Incentivos ao emprego	7+8	5 388,77	64 665,29
Outros	Doações e Heranças / Donativos		875,00	10 500,00
	TOTAL		6 263,77	75 165,29

Os subsídios, doações e legados à exploração correspondem a 75 165,29€, 2,1% dos rendimentos esperados.

Foram determinados de acordo com os valores protocolados com Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), relativamente às diferentes medidas de apoio ao emprego, atualizando o IAS para 2026; e relativamente às Doações, Heranças e Donativos estes foram apurados de acordo com as atuais parcerias com o Modelo/Continente e outros mecenas.

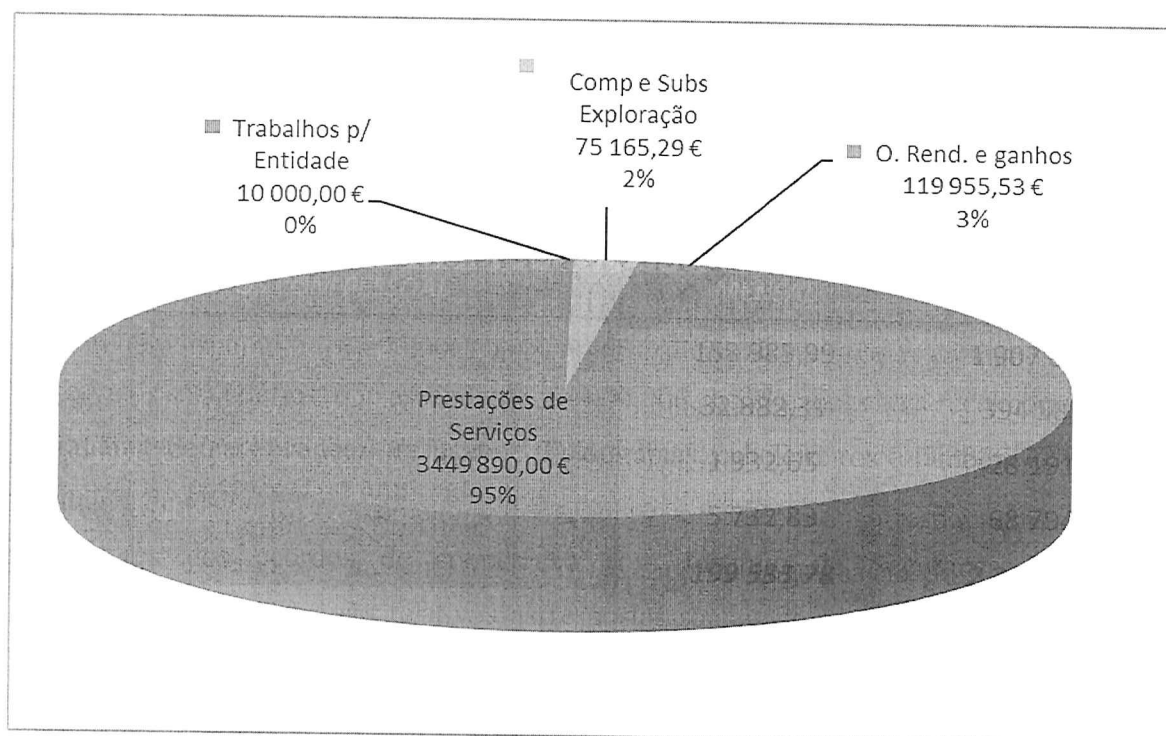
São também esperados 10 000,00€, 0,3%, de trabalhos para a própria entidade, relativos aos produtos hortícolas provenientes do cultivo das hortas da OSPM.

Na rubrica de outros rendimentos, temos 119 955,53€ que correspondem a 3,3% dos rendimentos esperados e incluem 6 000,00€ a título de consignação de IRS que passou de 0,5% para 1% para as IPSS; temos 95 455,53€ de imputação de subsídios ao investimento relativos aos programas PARES 1.0, MEDIDA 5, Norte2020, Fundação “La Caixa” do BPI,

PRR – Mobilidade Verde Viaturas elétricas SAD, PRR – Mobilidade Verde Viatura elétrica ERPI, PARES 3.0, e CMB; e 18 500,00€ de outras fontes de rendimentos extraordinários.

Na rubrica juros, dividendos e outros rendimentos similares não se prevê qualquer valor.

Gráfico – RENDIMENTOS PREVISIONAIS 2026



2- Gastos

Os Gastos totais da Obra Social Padre Miguel estimam-se em **3 587 564,29 euros**.

Quadro – ESTIMATIVA DOS GASTOS COM PESSOAL (rubrica 63)

GASTOS COM PESSOAL	MENSAL	ANUAL
Remunerações	158 985,99	1 907 831,82
Encargos s/ remunerações	32 882,31	394 587,76
Seguros de Acidentes de Trabalho	1 932,65	23 191,74
Outros gastos com pessoal	5 732,83	68 794,00
TOTAL	199 533,78	2 394 405,32

O Quadro de Pessoal encontra-se estruturado da seguinte forma:

Categorias	nº colaboradores afetos
Diretora Técnica	4
Animador Sociocultural	1
Educador Social	1
Contabilista Certificada	1
Aprov.	1
Escriturária de 1ª	1
Escriturária Principal	1
Enc. Serv. Gerais	2
Empr- Armazém	1
Técnico Manutenção	1
Aux. A. Ocup.	1
Enfermeiro-chefe	1
Enfermeiros de 1ª	3
Enfermeiros de 3ª	2
Cozinheiro-Chefe	2
Cozinheiros 1ª	1
Cozinheiros 2ª	1
Cozinheiros 3ª	1
Cozin 3ª - Redução DLD	1
Aj. Cozinha	5
Aj. Cozinha - Redução def	4
Aj. Cozinha - Redução dld	1
Aj. Cozinha - Redução 1ºem	1
Educadora	2
AAE 1ª	2
AAE 2ª	3
AAE 2ª - Redução def	1
AAE 3ª	1
AAE 3ª - Redução 1ºem	1
AAE 2ª/DT	1
AAD 1ª	18
AAD 2ª	10
AAD 2ª - Redução def	1
AAD 3ª	10
AAD 3ª - red. 1ºemp	2
ASG 3ª	12
ASG 3ª - Redução 1º em	3
ASG 3ª - Redução dld	2
ASG 2ª	4
ASG 1ª	2
ASG 1ª - Redução dld	1
Horto Floric - red. Def	1
Lavadeira	1
EPR	1
CEI	2
+Inclusão	4
+Ativação	1
TOTAL	124

Prevê-se que 66,74% dos gastos sejam referentes a gastos com pessoal, nos pressupostos acima indicados, que incluem o reforço do quadro de pessoal para a ERPI, conforme rácios exigidos pelo ISS. Compreende também os serviços de medicina, higiene e segurança no trabalho, formação profissional, gratificações, comissões, diuturnidades, abonos para falhas, bem como a bolsa e demais abonos a pagar aos beneficiários do IEFPI, nas diferentes medidas de apoio à contratação.

Obra Social Padre Miguel



Quadro – ESTIMATIVA DOS CMVMC (rubrica 61)

CUSTO DAS MERCADORIAS VENDIDAS E MATÉRIAS CONSUMIDAS	MENSAL	ANUAL
Mercadorias – Prod. Higiene	3 750,00	45 000,00
Géneros Alimentares	39 583,33	500 000,00
Fertilizantes e corretivos	41,67	500,00
Sementes e Plantas/Outros P. Agrícolas	41,67	500,00
Material Hoteleiro/Outros	125,00	1 500,00
TOTAL	43 541,67	522 500,00

Os custos das mercadorias vendidas e matérias consumidas perfazem o montante de 522 500,00€, 14,56% dos gastos totais.

Compreendem o consumo de fraldas/p. higiene adquiridos para os utentes e os gastos com as refeições diárias para utentes, familiares e colaboradores, bem como o consumo de sementes/plantas e fertilizantes/corretivos para o cultivo das hortas próprias.

Quadro – ESTIMATIVA DOS FSE (rubrica 62)

FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	MENSAL	ANUAL
Serviços especializados	9 166,67	110 000,00
Materiais	1 208,33	14 500,00
Energia e Fluidos	20 750,00	249 000,00
Serviços diversos	6 750,00	81 000,00
TOTAL	37 875,00	454 500,00

Os fornecimentos e serviços externos perfazem o montante de 454 500,00€, 12,67% dos gastos totais.

Os “serviços especializados” no montante de 110 000,00€ incluem, entre outros, os honorários (medicina, jurídico e fisioterapia), o Revisor Oficial de Contas, o serviço informático da F3M, os gastos com a conservação e reparação dos 3 edifícios, equipamentos e viaturas que se estimam em 40 000,00€ e os encargos com saúde que perfazem 6 000,00€.

Os “materiais” no montante de 14 500,00€ incluem as ferramentas e utensílios de desgaste rápido, livros e documentação técnica e os gastos com material de escritório.

Obra Social Padre Miguel



A “energia e fluidos” no montante de 249 000,00€ decompõe-se em gastos de eletricidade 85 000,00€, combustível das viaturas 6 000,00€, gás natural dos edifícios 140 000,00€ e água 18 000,00€.

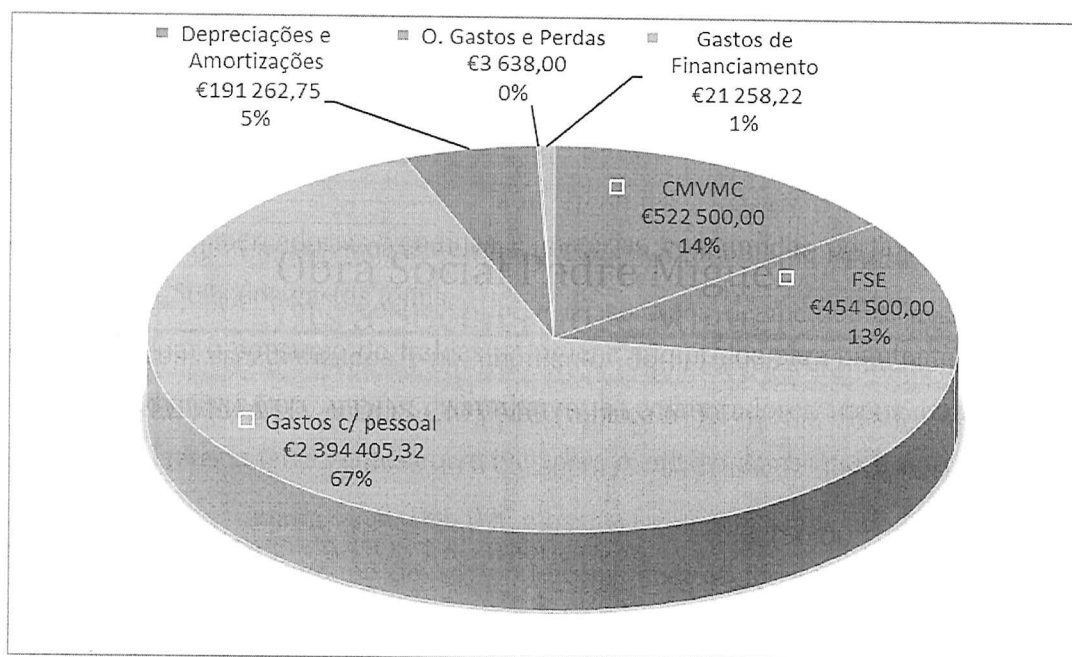
Os “serviços diversos” no montante de 81 000,00€ incluem, entre outros, 60 000,00€ de gastos com a limpeza, higiene e conforto; 7 500,00€ de comunicações e 12 000,00€ de seguros.

Os gastos de depreciações e amortizações, 5,33% dos gastos totais, prevêm-se em 191 262,75€.

Os outros gastos e perdas ascendem a 3.638,00€, 0,10%, sendo 3.000,00€ estimados para impostos e 638,00€ para quotizações.

Os gastos de financiamento prevêm-se em 21 258,22€, 0,59%, dos quais de 513,45€ são do contrato de financiamento junto da Caixa de Crédito Agrícola Mútuo, necessário à construção do Centro Residencial e cujo empréstimo termina em 2028; e 20 744,77€ são do contrato de financiamento junto de outra instituição bancária, para a construção da ERPI “Amélia Coelho” nos terrenos em frente ao Centro Residencial Padre Miguel.

Gráfico – GASTOS PREVISIONAIS 2026





3- Resultado

O resultado líquido estimado é positivo, em **67 446,53 euros**, e é traduzível, por um lado pelo aumento da capacidade instalada da ERPI, e por outro lado, pelo inevitável aumento dos gastos com pessoal, sem, contudo, descurar a contínua melhoria dos serviços a prestar aos nossos utentes e à comunidade e sempre em cumprimento com os rácios mínimos exigidos de colaboradores.

Quadro - DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS PREVISIONAL

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS PREVISIONAL		EUROS	%
RENDIMENTOS			
	<i>Prestações de Serviços</i>	3 449 890,00	94,40
	<i>Trabalhos para a Própria Entidade</i>	10 000,00	0,3
	<i>Comparticipações e Subsídios à Exploração</i>	75 165 ,29	2,1
	<i>Outros rendimentos e ganhos</i>	119 955,53	3,3
	<i>Juros, dividendos e os rendimentos similares</i>	0,00	0,0
	Total Rendimentos	3 655 010,82	
GASTOS			
	<i>CMVMC</i>	522 500,00	14,56
	<i>FSE</i>	454 500,00	12,67
	<i>Gastos com Pessoal</i>	2 394 405,32	66,74
	<i>Gastos de Depreciações e Amortizações</i>	191 262,75	5,33
	<i>Outros Gastos e Perdas</i>	3 638,00	0,10
	<i>Gastos de Financiamento</i>	21 258,22	0,59
	Total Gastos	3 587 564,29	
RESULTADO LÍQUIDO PREVISIONAL		67 446,53	

IV – Investimentos

No que concerne a obras estruturais, a direção da O.S.P.M. espera que a construção da ERPI “Amélia Coelho” esteja concluída em agosto de 2026, cujo início ocorreu a 16 de outubro de 2025.

A direção da O.S.P.M., após verificadas diversas situações anómalas com a candidatura efetuada atempadamente ao PRR (deferimento aprovado, quantificado e comunicado, com indeferimento posterior) decidiu avançar com a construção considerando a necessidade, mantendo ainda “esperanças” que o enquadramento no PRR para apoio desta ERPI seja possível, já que a mesma tem todas as aprovações pelas entidades públicas e exigidas pelo PRR.

A ERPI “Amélia Coelho” vai proporcionar o acolhimento de trinta e oito utentes e a criação de vinte e um postos de trabalho e um investimento na ordem dos três milhões de euros.

ERPI “Amélia Coelho”



V - Considerações Finais

O Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2026 continua a refletir a ambição desta instituição em se afirmar como uma referência na diversidade de serviços e no auxílio da comunidade.

Ao longo do ano, e tendo em vista a operacionalização destas propostas e a melhoria contínua daquilo que fazemos, estamos certos de continuar a contar com o profissionalismo de todos os nossos colaboradores, com a presença interessada dos utentes e seus familiares e com a disponibilidade e voluntariedade dos corpos sociais, bem como dos parceiros institucionais, comerciais e/ou outros, para que juntos consigamos fazer mais e melhor pelas nossas crianças, pelos nossos idosos e consequentemente pela comunidade.

Estamos conscientes que é objetivo cumprir o que está expresso neste Plano de Atividades e Orçamento, bem como outras medidas que possam vir a ser tomadas pontualmente e que visem a sustentabilidade, melhoria e desenvolvimento da Instituição.

A Direção da Obra Social Padre Miguel

