


# Plano de Ação e Atividades

## Ano 2026

Praceta Padre Cruz, nº1-A

Buraca

2610-131 Amadora

 214 717 908

 buraca.arpib@gmail.com

SITE: [www.arpib.pt](http://www.arpib.pt)

## ÍNDICE

<b>1</b>	<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Nota Prévia</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Atividade Social</b>	
<b>3.1</b>	<b>Enquadramento</b>	<b>5</b>
<b>3.2</b>	<b>Resposta Social – Apoio Domiciliário</b>	<b>5</b>
<b>3.3</b>	<b>Atividades Sócio-Culturais e Recreativas</b>	<b>6</b>
<b>3.4</b>	<b>Colaboradores Externos</b>	<b>7</b>
<b>3.5</b>	<b>Acordos e Parcerias</b>	<b>8</b>
<b>3.6</b>	<b>Cronograma de Objectivos</b>	<b>9</b>

## 1- INTRODUÇÃO

A Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Buraca (ARPIB) é uma Instituição Particular de Segurança Social (IPSS), com sede na Praceta Padre Cruz, nº 1-A, em Buraca, freguesia de Águas Livres, concelho de Amadora, constituída em 07/06/1979 e registada com o nº 96/87 a fls. 71 verso do livro 7 das IPSS's, publicado no Diário da República nº 19 de 23 de Janeiro de 2001, Pessoa Coletiva nº 50089562

Tem Acordo com a Segurança Social para as respostas sociais de Apoio Domiciliário (SAD), sendo o seu objetivo a prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. Capacidade para 30 utentes – 28 utentes + 2 utentes extra acordo.

No cumprimento dos Estatutos da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Buraca (ARPIB), vem a administração, submeter à apreciação e votação dos sócios em Assembleia Geral, o "Plano de Ação, de Atividades e Orçamento para o exercício económico de 2026".



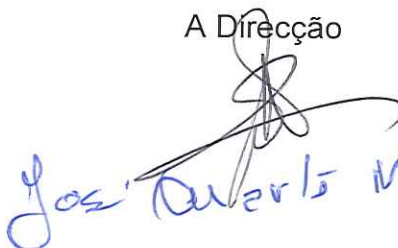
## 2- NOTA PRÉVIA

O presente plano de ação, ainda que assente em projeções, foi concebido com o propósito de assegurar a maior aproximação possível à sua implementação efetiva. A sua formulação baseia-se em critérios de exequibilidade, abrangendo tanto a prestação de serviços aos utentes como a gestão financeira.

No domínio financeiro, dada a natureza rigidamente estruturada das receitas, procedeu-se a uma afetação rigorosa e racional das verbas pelas diferentes rubricas, de modo a garantir a sua operacionalidade, equilíbrio e sustentabilidade. No que se refere aos serviços destinados aos utentes, mantém-se a prioridade de assegurar a continuidade da resposta existente, reforçando a qualidade, a eficiência e a incorporação de práticas inovadoras. Trabalhamos de forma sistemática e contínua para otimizar o desempenho institucional e assegurar a melhoria constante dos serviços prestados.

Trabalhar com a população idosa, é uma atividade muito exigente, que obriga a muita dedicação, muita competência e uma continuada aprendizagem. Sendo esta a premissa destes Corpos Sociais.

A Direcção

  
José António Neves  
Flávia Catarina Pereira  
F. de S. J. de S.  
Augusta Rebelo

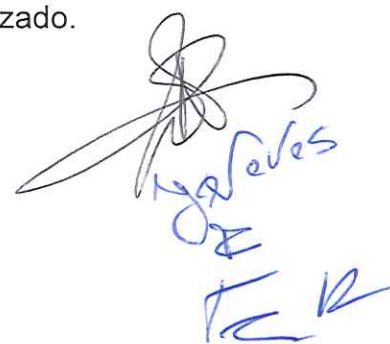
## 3 - ATIVIDADE SOCIAL

### 3.1 – Enquadramento

Na elaboração do Plano Anual da Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário, adota-se uma perspetiva orientada para a melhoria contínua, assente na gestão eficiente dos recursos disponíveis e na capacidade de adaptação aos desafios que se colocam ao longo do ciclo de intervenção. Este plano assume um posicionamento estratégico que visa assegurar a concretização de ações ambiciosas, sustentáveis e alinhadas com os objetivos de promoção do bem-estar dos utentes.

Para o ano de 2026, estabelece-se como eixo prioritário o reforço das intervenções que contribuam para o aumento da confiança, satisfação e qualidade de vida das pessoas idosas acompanhadas, promovendo condições favoráveis a um envelhecimento bem-sucedido, ativo e com elevados padrões de dignidade. Neste âmbito, privilegia-se uma abordagem integrada, centrada na individualização dos cuidados e na adequação das respostas às necessidades específicas de cada utente.

As atividades programadas fundamentam-se em princípios de promoção da autoestima, do autoconceito e do bem-estar biopsicossocial, procurando simultaneamente retardar ou estabilizar o processo natural de envelhecimento. Paralelamente, prevê-se a dinamização de oportunidades de participação ativa e socialização, com vista a mitigar o isolamento, prevenir o sentimento de abandono e fomentar interações positivas. O plano contempla ainda ações dirigidas ao estímulo das capacidades cognitivas e motoras, de modo a favorecer a manutenção da autonomia e a maximização da funcionalidade, contribuindo assim para um acompanhamento integral, consistente e humanizado.



Handwritten signature in blue ink, likely belonging to a representative of the organization.

### **3.2 – Resposta Social - Apoio Domiciliário**

O Serviço de Apoio Domiciliário – SAD – caracteriza-se, por ser uma resposta social que organiza serviços para pessoas em situação de dependência relativa e que não conseguem assegurar as suas necessidades básicas, no seu domicílio, disponibilizando acesso a um conjunto de serviços que visam a satisfação dessas mesmas necessidades básicas e específicas, na sua própria residência. Em 2026, dar-se-á continuidade à prestação de um conjunto de serviços dirigidos à população idosa que contribuirão para a sua manutenção no meio sociofamiliar e para a satisfação das suas necessidades básicas, nomeadamente:

- Prestação de cuidados de higiene e conforto;
- Cuidados de imagem;
- Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas e com prescrições médicas;
- Tratamento de roupas de uso pessoal do utente;
- Animação no domicílio.

### **3.3 – Atividades Sócio-Culturais e Recreativas**

As atividades socioculturais e recreativas direcionadas para a população idosa integram-se na estratégia de promoção do envelhecimento ativo e saudável, constituindo um eixo estruturante da intervenção social. Estas ações visam reforçar a participação significativa dos utentes e associados, fomentar a continuidade dos seus projetos de vida e assegurar ambientes que privilegiem a interação social, a expressão individual e o envolvimento comunitário.

Este domínio de intervenção pretende contribuir para que o envelhecimento seja vivido de forma funcional e adaptativa, mediante o estímulo deliberado das capacidades cognitivas, psicomotoras e socioemocionais. As atividades programadas devem garantir a

*Handwritten signature and initials:*  
F  
L  
B

manutenção de competências essenciais, potenciar a autonomia nas atividades da vida diária e criar condições favoráveis ao bem-estar global.

Os princípios orientadores desta área de atuação incluem:

- **Promoção da inclusão social**, através de dinâmicas que reforcem a participação ativa e diminuam o risco de isolamento ou retraimento social;
- **Desenvolvimento de competências pessoais, relacionais e sociofuncionais**, contribuindo para a consolidação da autonomia e da capacidade de decisão;
- **Fortalecimento das redes de interação e coesão grupal**, incentivando o estabelecimento de vínculos e o sentimento de pertença;
- **Ampliação do acesso a conteúdos e vivências culturais**, potenciando a atualização sociocultural e o enriquecimento pessoal;
- **Dinamização de experiências promotoras de bem-estar físico, emocional e social**, alinhadas com práticas de prevenção da fragilidade e de melhoria da qualidade de vida.

Com o apoio/donativo do Banco BPI (Eur. 5.000,00) PROCEDEU-SE À reestruturação/remodelação do chão do salão e aquisição de bens para a dinamização do espaço da ARPIB, a fim de desenvolver o projeto “Espaço com Vida”, tornando-o num centro lúdico e cultural adaptável, tornando-o multifuncional e acessível, promovendo o bem estar físico, social e emocional da população sénior local (associados, ou não), criando oportunidades de convívio mintergeracional e combatendo o isolamento social.

### **3.4 – Colaboradores Externos**

- Consulbelo – Serviços de Contabilidade, Lda (serviços de contabilidade)
- Centralmed – Saúde, Higiene e Segurança, Lda (medicina no trabalho e manutenção do HACCP – Segurança Alimentar)
- CTD – Centro de Desinfestações, Lda (serviços de higiene e prevenção de pragas)

*J. Alves*  
*J.*  
*J.*  
*J.*

- Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, SA (fornecimento de alimentação, sendo que a AFID cede as suas instalações para a preparação das refeições a fornecer em SAD)
- Entreatajuda – Apoio a Instituições de Solidariedade Social
- BUS – Bens de Utilidade Pública
- Servilusa (donativos diversos)
- Comerciantes Locais (Pastelaria Estrela da Buraca, Vilela dos Frangos, entre outros)
- AG Remodelações, Limitada (donativos pro bono – obras de recuperação diversas)
- Maria Costa – Profª de Biodança
- Aline Rodrigues – Profª de Yoga na Cadeira

### **3.5 - Acordos e Parcerias**

Para o ano de 2026, a ARPIB continuará a contar com o apoio e parceria:

- Centro Distrital de Segurança Social de Lisboa
- Câmara Municipal de Amadora
  - PEES (aderente até final de 2025 – Plano Estratégico para o Envelhecimento Sustentável)
  - PAMA (Programa de Apoio ao Movimento Associativo)
  - AMASÉNIOR VIVA+ (programa de ocupação de tempos livres destinados a munícipes com idade igual ou superior a 55 anos, residentes no concelho de Amadora)
- Junta de Freguesia de Águas Livres (Projeto Jardim Seguro, donativos diversos para o desenvolvimento de atividades)
- Comissão Social da Freguesia de Águas Livres
- AFID – Associação Nacional de Famílias para a Integração da Pessoa Deficiente (IPSS)
- Santa Casa da Misericórdia de Amadora (Centro Social S. Francisco de Assis)
- DGRS – Administração Geral de Reinserção Social
- ACES Amadora
  - Centro de Saúde da Damaia

- Centro de Saúde de Águas Livres / Fernando Arnaut
- Projeto “Capacitar para Cuidar”
- USF Águas Livres
- IEFP – Centro de Formação Profissional (Projeto de Ocupação CEI e CEI+)
- Escola Secundária Dr. Azevedo Neves (estágios para alunos)

### 3.5 – Cronograma

Apresenta-se a calendarização das ações enquadradas nos diversos objetivos para o exercício 2026.

Área de Intervenção	Objetivos	Ação	Indicadores de Medidas
Apoio Domiciliário	Avaliar a qualidade dos serviços prestados e monitorizar a informação relativa ao grau de satisfação dos utentes	Aplicação de questionários de satisfação dos serviços prestados e respetivas conclusões	Ano 2026
Recursos Humanos	Promover a Formação Continua dos Colaboradores	Participação em ações dinamizadas por entidades/organismos parceiros	Ano 2026 75% dos colaboradores

Em anexo: - Quadro de Pessoal



## Equipa de Colaboradores

Nome	Nº Mecanográfico	Categoria Profissional	Habilitações Literárias	Tipo de Vínculo*	Percentagem de Afectação à Resposta Social	Horário de Trabalho
Maria do Céu Bento Fernandes	02420	Diretora Técnica Assistente Social Principal	Licenciatura Serviço Social	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:00 14:00 / 17:00
Aguinete Gomes da Silva	012	Aj. Ação Direta 2ª	5º Ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Andreia Cristina Cardoso Andrade	011	Aj. Ação Direta 2ª	4ª Ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Artur Carlos Costa Faria	001	Trab. Auxiliar (Serviços Gerais)	4º ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	08:00 / 13:00 14:00 / 15:20
Carolina Gomes Furtado	003	Aj. Ação Direta 1ª	9º Ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Isabel Alexandra de Oliveira Santos	014	Escriturária 1ª	Curso Secretariado de Direção	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:00 14:00 / 17:00
José Carlos Santos Guerra	010	Aj. Ação Direta 2ª	Curso Geral dos Liceus	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Maria Rodrigues Pires	002	Aj. Ação Direta 1ª	4ª Ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Paula Alexandra Vicente Garcia	004	Aj. Ação Direta 1ª	4º ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Tereza Gomes da Silva	005	Aj. Ação Direta 1ª	7º ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24

*(Handwritten signature and initials)*



## PLANO DE ATIVIDADES PARA O ANO 2026

No cumprimento dos Estatutos da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Buraca (ARPIB), vem a administração, submeter à apreciação e votação dos sócios em Assembleia Geral, o **Plano de Atividades para o ano 2026**.

O presente trabalho teve a colaboração dos órgãos sociais e da coordenadora técnica das respostas sociais.

A ARPIB propõe-se no ano de 2026 desenvolver várias ações que permitam atingir os objetivos seguintes:

- Criação e dinamização de novas respostas/atividades internas e externas da associação
- Angariação de fundos (mantendo os acordos/donativos existentes, mas contactando novas entidades e/ou empresas, assim como cidadãos comuns que o pretendam fazer)
- Manter as relações existentes com a Câmara Municipal de Amadora e com a Junta de Freguesia de Águas Livres
- Segurança Social – no seguimento do processo de Inspeção, e de acordo com o solicitado pelos respetivos serviços proceder à regularização e retificação de toda a documentação (ex: certificado de admissibilidade)

↓  
M. F. S.  
[Handwritten signature]  
[Handwritten signature]  
[Handwritten signature]



Propomos dar continuidade às atividades anteriormente programadas, e que não foram realizadas

- Obras de Beneficiação/Ampliação – Salão, modernização das casas de banho de acordo (existência de wc para deficientes físicos), remoção dos móveis da cozinha (desativada por ordens da Segurança Social)
- Medidas de Auto Proteção (aguardamos documentos por parte da Câmara Municipal de Amadora)

O objetivo deste Plano de Atividades é descrever as atividades que a entidade se propõe a desenvolver durante o ano 2026, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspectiva para o próximo ano, de acordo com as necessidades da população utente, implementado atividades que inovem e/ou complementem as práticas de intervenção junto dos associados/utentes.

O nosso principal objetivo será continuar com a melhoria das condições de vida dos nossos sócios através de acesso a ajudas sociais, esclarecimento e apoio referentes às ajudas da Segurança Social, aos demais recursos existentes que permitam fazer face às necessidades encontradas, dinamizando atividades que permitam a todos mais saúde, confiança, satisfação, integração social e qualidade de vida.

  
ygd/ves  
R  
FE



## **Atividades planeadas pelos órgãos sociais e direção técnica**

Ao planearmos anualmente diversas atividades sócio-culturais e de animação, temos como finalidade preservar a identidade dos seniores, desenvolvendo relações interpessoais e de inserção sociocultural, promover encontros intergeracionais. Assim como, promover o seu bem estar, favorecendo a interação no grupo, contrariando o desenraizamento social dos idosos, desmistificando preconceitos, proporcionando momentos lúdicos.

Idas ao teatro, cinema e passeios culturais são atividades a desenvolver durante o próximo ano.

## **ATIVIDADES INTERNAS**

Ver Mapa em anexo

## **CAMPANHA DE SÓCIOS**

- 1) Cobrança de quotas
- 2) "Regresso" de antigos sócios
- 3) Continuação de angariação de novos sócios
  - I. Pessoas individuais
  - II. Empresas
  - III. Comerciantes
  - IV. Associações / Fundações

*Handwritten signature and initials in blue ink.*

## **RESPONSABILIDADE SOCIAL**

- 1) DONATIVOS (sócios, empresas, etc.)
- 2) Solicitar a COLABORAÇÃO DE ENTIDADES, a fim de conseguirmos melhorar as nossas condições de conforto nas instalações da ARPIB (remodelação das casas de banho, cozinha, assim como da zona de preparação de pequenos almoços e lanches)
- 3) ALIMENTAÇÃO – De acordo com as ementas fornecidas pela AFID, divulgar e abrir à comunidade, a possibilidade de alimentação, de domingo a sábado (inclusive) com pagamento prévio
- 4) EXTENSÃO DAS INSTALAÇÕES – solicitaremos através de projeto PAMA da CMA, com acordo e participação financeira da Segurança Social, a possibilidade de obras de remodelação das instalações atuais e extensão do salão, a fim de criarmos novas respostas sociais
- 5) CAMINHADAS

Sempre que o clima permita, iremos reiniciar as caminhadas acompanhadas por um colaborador e/ou representante dos órgãos sociais, a efetuar 2 vezes por semana

### 6) GRUPO DE VOLUNTARIADO

O papel dos associados em sistema de voluntariado na associação é importante para a prestação de determinadas ações e como um complemento dos serviços. Organizar um grupo de voluntários para apoio de ações a desenvolver no interior e exterior da associação (feiras, etc).

- Atualmente a associação conta com o trabalho voluntário da associada Maria Augusta (enfermeira reformada) que todas as 6<sup>as</sup> feiras mede a tensão arterial a todos aqueles que queiram usufruir do serviço prestado, sócios e não sócios.

↓  
40 anos  
[Handwritten signature]  
[Handwritten signature]

## HORÁRIO DE ACTIVIDADES 2025 / 2026

DIA / HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
09:30 / 10:30	CAMINHADA (HORÁRIO VERÃO)		CAMINHADA (HORÁRIO VERÃO)		
10:00 / 11:00	CAMINHADA (HORÁRIO INVERNO)		CAMINHADA (HORÁRIO INVERNO)		
11:00 / 12:00					YOGA DA CADEIRA (*)
11:15 / 12:15					
12:00 / 13:00		BIODANÇA (*)	YOGA DA CADEIRA (*)		BIODANÇA (+)
14:00 / 15:00					MEDIÇÃO TENSÃO ARTERIAL
15:00 / 16:00				ARTETERAPIA (*)	
16:00 / 17:00					

(\*) Programa AMASÉNIOR VIVA+




**Este Plano de Atividades para o Ano 2026 foi**

- **Elaborado em 07/11/2024**
- **Aprovado em reunião de Direção realizada em 15/11/2024**
- **Parecer do Conselho Fiscal – Ata de /11/2024**
- **Aprovado em Assembleia Geral celebrada em 20/11/2024**