



MISERICÓRDIA
ALHOS VEDROS



Nesta casa,
**trabalhamos por um
futuro melhor.**

Plano de Atividades e Orçamento 2026

Índice

Nota Introdutória.....	4
Lar Pedro Rodrigues Costa.....	8
Lar Abrigo do Tejo.....	13
Lar São José Operário.....	19
Creche e J. Infância – “O Charlot”	28
Creche e J. Infância “O Varino”	33
UCCI – Francisco Marques Estaca Jr.	47
Orçamento Previsional 2026.....	92

Nota Introdutória

Nesta casa, **trabalhamos por um futuro melhor.**

O futuro é uma incerteza!

Mas temos a certeza que, é em prol do bem de todos, Utentes, Famílias, Trabalhadores e dos que dependem direta ou indiretamente da nossa Instituição, que continuamos diariamente a trabalhar. As decisões nem sempre fáceis, nem sempre compreendidas, não são tomadas de ânimo leve, mas são sempre tomadas com elevado sentido de responsabilidade com consciência e respeito ao legado de cinco séculos da nossa história institucional.

Infelizmente continuamos inseridos num universo onde os conflitos e as guerras surgem em múltiplas frentes, em que as alterações climáticas são cada vez mais impactantes, onde os perigos populismo, e os ataques à democracia são uma constante, colocando em risco os direitos e a qualidade de vida dos mais vulneráveis. No atual quadro tão preocupante, acreditamos que a área social não só continua a ser preponderante, como se torna ainda mais essencial e imprescindível para garantir um futuro de esperança, sobretudo aos que mais precisam. cremos e acreditamos num o mundo mais justo onde a dignidade humana seja respeitada e em que TODOS tenham direito ao conforto e à felicidade. É neste sentido que se centra a nossa ação, sobretudo para TODOS os que beneficiam da atividade da Misericórdia de Alhos Vedros:

- as crianças que ajudamos a crescer, com o objetivo de se tornarem adultos tolerantes, participativos, conscientes e responsáveis;
- os seniores que tratamos com todo o respeito e cuidado, para garantir a qualidade de vida que merecem;
- os utentes a quem prestamos cuidados de saúde;
- a comunidade no geral que conta com o nosso apoio e solidariedade.

É para o bem-estar das pessoas que nos rodeiam que trabalhamos com perseverança e determinação todos os dias, com o apoio e dedicação das nossas trabalhadoras e dos nossos trabalhadores, cujo empenho continuamos a louvar.

O Plano de Atividades para 2026, foi delineado com o contributo de todos os que connosco trabalham, respeitando os imperativos técnicos orçamentais de curto prazo. A conjuntura socioeconómica difícil que o país atravessa, reflete-se de forma muito acentuada nas Instituições de cariz social, quer com o agravamento do empobrecimento das populações e da necessidade de serem mais apoiadas, quer pelas dificuldades económicas das próprias instituições cujos apoios que recebem são insuficientes, pesem embora todos estes constrangimentos, continuamos a acreditar num futuro melhor, para servir com qualidade e dedicação em todas as nossas valências.

Em tempo de incertezas, o desafio é manter viva a esperança num futuro melhor. Nesta casa abraçamos este desafio com coragem e determinação!

A Mesa Administrativa



Um Futuro melhor para os Seniores.

Lar Pedro Rodrigues Costa

Lar Abrigo do Tejo

Lar São José Operário

LAR PEDRO RODRIGUES COSTA

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas,
Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Inaugurado em 18 de março de 1974

Lar Pedro Rodrigues Costa

Animação - Introdução

A animação sociocultural desempenha um papel essencial na melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas residentes em estruturas de apoio. O seu principal propósito é estimular um envelhecimento ativo, participativo e saudável, promovendo a autonomia, a convivência e o bem-estar geral.

As diversas atividades propostas têm como finalidade incentivar a participação de todos os utentes, valorizando as suas vivências e capacidades. Estas ações promovem o aumento da autoestima, o reconhecimento da identidade individual e o sentimento de integração social.

As ações são desenvolvidas num contexto calmo e de confiança, promovendo relações de proximidade e cooperação entre utentes, técnicos e parceiros institucionais, tanto em ERPI como no Centro de Dia.

Objetivos Gerais

- Reforçar a autoestima e a autoconfiança dos utentes.
- Valorizar competências pessoais, sociais e culturais.
- Incentivar a socialização e o convívio.
- Estimular a motricidade, a memória e a concentração.
- Favorecer novas experiências e aprendizagens.

Metodologias e Estratégias de Intervenção

1. Atividades Físico-Motoras

Têm como meta preservar e desenvolver a mobilidade, a coordenação e a autonomia, promovendo ao mesmo tempo o bem-estar físico e emocional.

- Caminhadas na zona Ribeirinha de Alhos Vedros;
- Passeios ao ar livre;
- Sessões de movimento e dança.
- Musicoterapia;
- Jogos com bola;
- Bócia;
- Jardinagem;
- Sessões de ginástica (Movimento Sénior) com apoio da Câmara Municipal.

2. Estimulação Cognitiva

Estas atividades pretendem manter as capacidades mentais ativas, prevenindo o declínio cognitivo e reforçando a atenção, a memória e o raciocínio: Jogos de mesa e de raciocínio.

- Sopas de letras e palavras cruzadas;

- Exercícios de orientação temporal e espacial.
- Leitura e escrita.
- Organização da biblioteca.
- Cultura geral e pequenas contas matemáticas.
- Exercícios de observação, associação e memória.

3. Expressão Plástica

Proporciona momentos de criatividade e de expressão individual, estimulando a coordenação motora fina e o gosto pela arte.

- Trabalhos de malha e costura.
- Pintura e desenho.
- Moldagens e colagens.
- Recortes e reciclagem de materiais.
- Construção de jogos e objetos decorativos.

4. Comunicação e Expressão Verbal

Visa promover a comunicação oral e não-verbal, estimulando o raciocínio, a memória e a imaginação.

- Leitura de contos e partilha de histórias.
- Canto e música.
- Ditados populares, provérbios e lengalengas.
- Mímica e dramatizações.
- Escrita criativa e leitura em grupo.
- Momentos de humor e anedotas.

5. Atividades Comunitárias e Lúdicas

Estas ações têm como propósito reforçar o convívio, a alegria e a participação ativa dos utentes, promovendo o contacto com a comunidade e o enriquecimento cultural.

- Comemoração de aniversários.
- Festas temáticas e tradicionais.
- Exposição de trabalhos realizados.
- Bailes e convívios.
- Passeios e visitas culturais.

Recursos Utilizados

Recursos Humanos:

- Animador sociocultural;
- Ajudantes de Lar e de Centro de Dia.

Mês

Principais Atividades

↪ Janeiro

↪ Dia de Reis; Festa de Aniversário dos Utentes.

↪ Fevereiro

↪ Dia dos Namorados; Festa de Aniversário dos Utentes.

↪ Março

↪ Dia Internacional da Mulher;
↪ Dia da Poesia, da Árvore e da Criatividade;
↪ Carnaval;
↪ Festa de Aniversário do Lar Pedro Rodrigues Costa e dos Utentes.

↪ Abril

↪ Páscoa;
↪ Passeio ao exterior;
↪ 25 de Abril – Dia da Liberdade;
↪ Dia Mundial da Dança;
↪ Festa de Aniversário dos Utentes.

↪ Maio

↪ Dia do Trabalhador;
↪ Passeio ao exterior;
↪ Festa de Aniversário dos Utentes.

↪ Junho

↪ Marchas Populares;
↪ Passeio ao exterior;
↪ Festa de Aniversário dos Utentes.

↪ Julho

↪ Passeio ao exterior;
↪ Exposições Culturais no Município;
↪ Passeio ao santuário de Fátima
↪ Festa de Aniversário dos Utentes;

↪ Agosto

↪ Passeio ao exterior;
↪ Festa de Aniversário dos Utentes;
Dia Mundial da Fotografia.

↪ Setembro

↪ Passeio ao exterior;

	✎ Festa de Aniversário dos Utentes.
✎ Outubro	✎ Mês do Idoso; ✎ Implantação da República; Aniversário da SCMAV; ✎ Dia Mundial da Música; Halloween; ✎ Festa de Aniversário dos Utentes.
✎ Novembro	✎ S. Martinho; ✎ Festa de Aniversário dos Utentes.
✎ Dezembro	✎ Festa de Natal; ✎ Festa de Aniversário dos Utentes.

AVALIAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO ANUAL

O Plano da Área da Animação será avaliado, com registo escrito e fotográfico, através da auscultação dos utentes. Serão efetuadas reuniões com a Diretora Técnica e outros profissionais da equipa para avaliarmos os resultados e reavaliarmos o plano, reajustando ou introduzindo novas atividades.

Deste modo salientamos a relevante importância de implementar atividades nas respostas sociais de Estrutura Residencial para pessoas idosas e Centro-de-Dia, sendo fundamental para manter a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas, possibilitando a participação social, e cívica em sociedade.

LAR ABRIGO DO TEJO

Inaugurado em 31 de Julho de 1988

Lar Abrigo do Tejo

O **Lar Abrigo Tejo** foi inaugurado em 31 julho de 1988, encontra-se localizado na freguesia da Moita e tem ao seu cuidado três respostas sociais:

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) Centro de Dia e Apoio Domiciliário.



Como objetivos gerais para o ano de **2026** pretendemos:

- Como base estrutural a Humanização no cuidado e promover assim os direitos, os princípios e valores do cuidar;
- Trabalhar na promoção da saúde e prevenção de dificuldades/ incapacidades na perspetiva do envelhecimento ativo;
- Promover a qualidade de vida e bem-estar dos nossos Utentes;
- Realizar atividades que promovam a interação social;
- Promover estratégias de que trabalhem a auto estima, a autonomia pessoal e social do utente;
- Promover Formação aos trabalhadores;
- Promover condições de segurança, higiene e saúde no trabalho;
- Trabalhar de forma a ter os acordos preenchidos e com qualidade dos serviços prestados;

Objetivos Específicos e Medidas de Intervenção e Aplicabilidade

- Continuar a missão de trabalhar no bem-estar de todos aqueles que servimos;
- Promover a participação ativa do utente e definir atividades para os mesmos;
- Trabalhar com o foco na individualidade e dignidade e de cada utente;

- Continuar no aprimoramento e execução do Plano Desenvolvimento Individual com a respetiva Avaliação e Revisão;
- Acompanhar e monitorizar dos serviços prestados;
- Registrar e identificar novas necessidades do utente e/ou eventuais alterações;
- Reuniões e discussão em equipa sobre integração do novo utente, bem como a avaliação das necessidades e dos potenciais de desenvolvimento do mesmo;
- Acompanhamento e supervisão da equipa no desempenho das funções, no contexto de trabalho para correção de práticas;
- Aquisição de ajudas técnicas e equipamento;
- Melhorar as condições do edificado que ano após ano já vai evidenciando sinais de desgaste;
- Promover reuniões de serviço com todos os setores;
- Promover reuniões formativas com a colaboração da Equipa de Saúde;
- Continuar a trabalhar em instrumentos de trabalho tais como:
 - ⇒ Processo Individual do Utente;
 - ⇒ Definições de procedimentos específicos;
 - ⇒ Aplicação de instrumentos de avaliação Geriátrica;

Saúde

Existem um conjunto de procedimentos e medidas na área da saúde que pretendemos continuar a manter em 2026, sendo que temos como objetivo Geral:

- Continuar a envolver a nossa equipa clinica, no dia a dia do LAT, de forma a conseguirmos um melhor trabalho, no apoio aos nossos Utentes.

Objetivos Específicos e Medidas de Intervenção e Aplicabilidade

- Trabalhar na atualização e melhoria dos instrumentos de trabalho que utilizamos de forma a enriquecer o processo de saúde;
- Aplicação das Escalas Avaliação do Utente
 - ⇒ Braden (úlceras de pressão);
 - ⇒ Morse(risco de queda);
 - ⇒ Barthel (Atividades da vida diária);

Dentro da área Reabilitação Psicomotora:

As atividades desenvolvidas, tem como objetivo manter ou reabilitar a saúde física e mental dos utentes.

Essas atividades podem contemplar uma abordagem mais lúdica, tais como, música, jogos, abordar a história de vida ou orientação para a realidade, para levar o utente a colaborar e realizar a atividade proposta e também para o estimular a vários níveis (memória, concentração, linguagem, tomada de decisões, entre outras).

No entanto e devido ao alto grau de dependência, da maior parte dos nossos utentes e às comorbilidades presentes, nem sempre se consegue atingir os objetivos propostos, nomeadamente dentro da reabilitação.

Assim, para chegarmos à intervenção:

- Fazer um levantamento das patologias clínicas;
- Fazer avaliação do utente;
- E para finalizar executar o plano de intervenção individual.

O que consta no planeamento são: exercícios, sempre adequados às necessidades clínicas e patologias do utente.

No seguimento da articulação com a Diretora Técnica, com a Equipa clínica e a Animação, o objetivo incide em estimular e capacitar os utentes para uma melhor concretização na realização das suas AVD'S (Atividades da vida diárias);

Pretende-se assim dar continuidade ao contributo no Processo de admissão do utente, com a existência de um plano de exercícios e tratamentos.

Animação

A Animação cultural através da sua intervenção, visa proporcionar diversão e satisfação, bem como potencializar aos utentes uma vida mais ativa, criativa e a melhoria das suas relações e comunicação na comunidade em que estão inseridos. Pretende-se com as atividades, atingir um equilíbrio físico e emocional, otimizar ou recuperar as capacidades cognitivas transitoriamente afetadas, com o principal objetivo de devolver autonomia aos nossos utentes.

As atividades de Animação são dinamizadas pela Animadora Sociocultural.

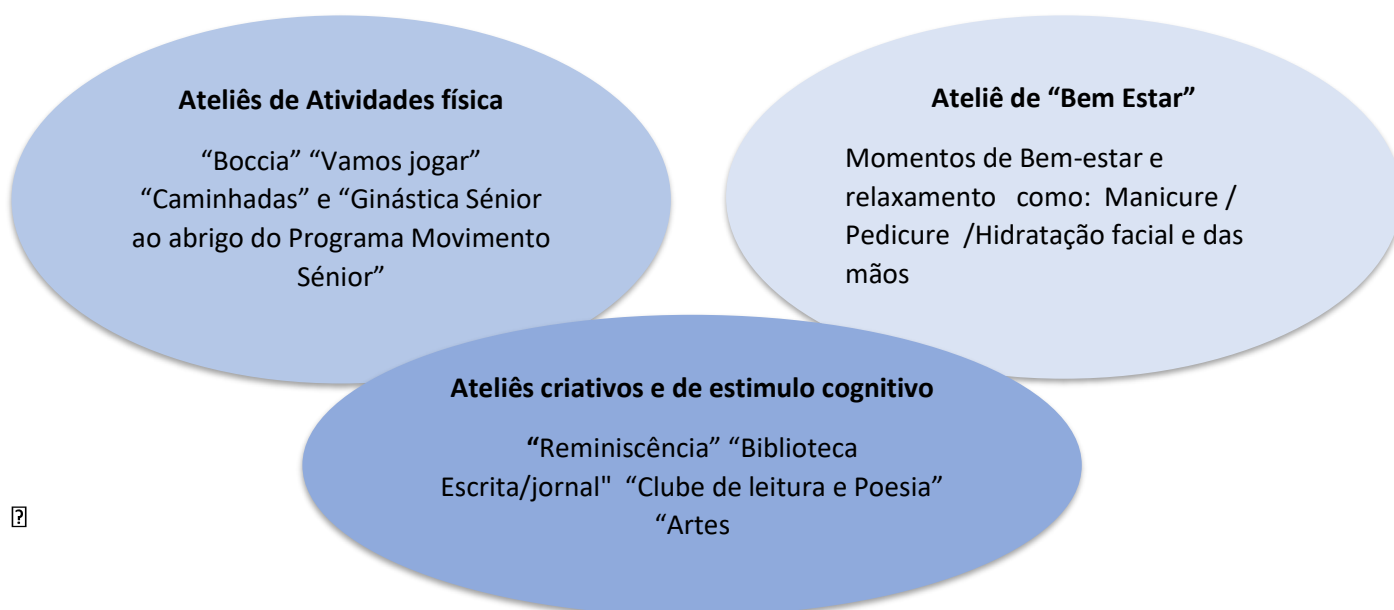
Tendo como Princípios básicos o respeitar as diferenças e as individualidades e como objetivos:

- O valorizar as competências, capacidades, saberes e cultura do utente, aumentando a sua autoestima e autoconfiança;
- O potencializar a resiliência;
- Promover as novas descobertas, novos estímulos
- Promover a autonomia e desenvolver a destreza física e cognitiva do utente;
- Promover a socialização e interação com os seus pares.

Pretendemos em **2026** ter atividades ao nível:

- Lúdico e recreativo (leitura, música, atividades bem-estar, jogos);
- Sociais e culturais (Passeios, idas ao teatro, museus);
- Religiosas (Missa);
- Desportivas (caminhadas, movimento sénior);

Desenvolver ateliês onde de acordo com os gostos, capacidades e grau de autonomia/dependência os nossos Utentes poderão participar:



Calendarização de Atividades de Animação – 2026 - LAT

Na calendarização abaixo mencionada iremos descrever as atividades de maior relevo para o ano de 2026.

Janeiro ➤ Dia de Reis ➤ Festa de Aniversário de utentes	Julho ➤ Passeio a Alcochete ➤ Passeio ao Parque da Cidade do Barreiro ➤ Passeio à Praia Fluvial do Barreiro ➤ Aniversário do Lar Abrigo do Tejo ➤ Festa de Aniversário de Utentes
Fevereiro ➤ Dia dos Namorados ➤ Dia de Carnaval ➤ Festa de Aniversário de utentes	Agosto ➤ Passeio livre ➤ Dia Mundial da Fotografia ➤ Festa Aniversário de Utentes
Março ➤ Dia Internacional da Mulher ➤ Dia da Poesia, da Primavera ➤ Festa de Aniversário de Utentes	Setembro ➤ Passeio livre ➤ Festa de Aniversário de Utentes
Abril	Outubro

➤ Comemoração da Páscoa ➤ Comemoração do Dia Mundial da Dança ➤ Comemoração do Dia 25 de Abril de 1974 – Dia da Liberdade ➤ Passeio livre ➤ Festa de Aniversário de Utentes	➤ Comemoração do Mês do Idoso ➤ Comemoração da Implantação da República ➤ Comemoração do Aniversário da SCMAV ➤ Comemoração do Dia Mundial da Música ➤ Festa de Aniversário de Utentes ➤ Comemoração do Halloween
Maio ➤ Comemoração do 1 de maio - Dia Internacional do Trabalhador ➤ Feira Educativa da Moita ➤ Passeio livre ➤ Festa de Aniversário de Utentes	Novembro ➤ Comemoração do Dia de S. Martinho ➤ Festa de Aniversário de Utentes
Junho ➤ Marchas Populares ➤ Passeio ao Gaio-Rosário ➤ Passeio ao Pólis do Barreiro ➤ Festa de Aniversário de Utentes	Dezembro ➤ Festa de Aniversário de Utentes ➤ Festa de Natal

Nota: Para além das atividades mencionadas no cronograma em cima descrito, queremos salientar que mensalmente iremos comemorar o Aniversários dos Utentes, com uma festa de aniversário conjunta e acrescentamos ainda que, o plano de atividades, pode estar sujeito a alterações de datas e/ou eventos e inclusive passeios e atividades que não nos é no momento possível indicar locais nem data.

Serviços Gerais

Para os setores da cozinha, lavandaria e limpeza que são orientados pela Encarregada de Serviços Gerais, pretende-se em 2026:

- Realização de supervisão no terreno, vistoriando e estabelecendo ponte com os respetivos setores responsáveis (conservação e manutenção).
- Realização de reuniões trimestrais entre a Diretora técnica, a Encarregada de Serviços Gerais e os Utentes acerca da temática da alimentação e outros temas que queiram abordar.

Manutenção e aquisições

Continuar a intervir de forma concertada na manutenção dos materiais que tem vindo a se desgastar, tendo em conta o levantamento exposto ao Serviço de Património.

LAR SÃO JOSÉ OPERÁRIO

Inaugurado a 29 janeiro de 2005



Lar São José Operário

O Lar S. José Operário, tem ao seu cuidado três respostas sociais - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) Centro de Dia e Apoio Domiciliário. No conjunto das respostas, conseguimos dar apoio a 100 utentes (60 em ERPI, 20 em Centro de Dia e 20 em Apoio Domiciliário).

O compromisso com a qualidade na prestação dos serviços, leva-nos a reforçar a importância da formação das equipas que diariamente intervêm no dia a dia dos utentes. Nesta linha, percebemos que o envolvimento ativo das equipas e familiares é determinante para o sucesso das necessidades específicas e individuais de cada utente, com promoção do bem-estar e qualidade de vida do utente

Assim, as linhas de orientação para todos os setores, devem assentar no compromisso com os objetivos das reuniões temáticas e formativas.

Passamos a descrever:

Reuniões de Serviço – Reuniões de equipa cujo objetivo se prende com questões relacionadas com o dia a dia do estabelecimento, de forma a operacionalizar as diferentes situações que surgem diariamente.

- Reuniões Mensais com Encarregada de Serviços Gerais;
- Reuniões Mensais com Ajudantes de Lar, Centro de Dia e Ajudantes Familiares;
- Reuniões trimestrais com saúde, animação e reabilitação;
- Reuniões semestrais com os setores da cozinha, Limpeza e lavandaria

Reuniões Formativas – Reuniões de equipa focadas em temáticas específicas do foro da Psicogerontologia.

- Formação com temática relacionadas com a saúde e Envelhecimento ativo;
- Formação com base nos resultados da supervisão de equipas;
- Encontro por turnos com as Ajudantes de Lar e Familiar;
- Supervisão dos setores de apoio direto ao utente

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS (ERPI), CENTRO DE DIA DO LAR S. JOSÉ OPERÁRIO



Objetivos Gerais:

- 1) Promover a qualidade de vida e bem-estar do utente;
- 2) Promover a autonomia e individualidade do utente;
- 3) Promover os direitos, princípios e valores do cuidar;
- 4) Promover dinâmicas diárias com envolvimento do “treino social”;
- 5) Promover a auto-estima, autonomia pessoal e interação social do utente;
- 6) Promover a Formação Interna e Externa aos trabalhadores;
- 7) Promover condições para a segurança, higiene e saúde no trabalho;
- 8) Promover a importância na qualificação dos serviços;
- 9) Coordenação de cuidados diários;
- 10) Aplicação do Plano de Cuidados individual aquando a admissão do utente e durante todo o processo de acolhimento;
- 11) Reforçar as equipas de potencialidades individuais, disciplina e rigor, através da atualização do Manual de Procedimentos;

Objetivos Específicos:

- 1) Avaliação das necessidades do utente nos planos da saúde, rotinas, suporte familiar e redes de apoio;
- 2) Elaboração, Implementação e Acompanhamento contínuo do Plano de Cuidados Individual (PIC);
- 3) Monitorização, Avaliação e Revisão do Plano Desenvolvimento Individual;
- 4) Garantir o desenvolvimento do Plano de Cuidados Individual que permitirá a adaptação e aplicação das estratégias individuais consoante a autonomia e adaptação do utente;
- 5) Desenvolvimento da Ficha de Avaliação Diagnóstica (FAD) nas áreas da Animação, Enfermagem, Reabilitação e Socio Familiar;
- 6) Aplicação das escalas de avaliação: Barthel, Easy Care; Escala de Braden; Escala de quedas de Morse; Escala Mini Mental State Examination;

- 7) Avaliação nas áreas da adaptação ao Estabelecimento; Relacionamento Interpessoal; Serviços prestados;
- 8) Reunião com o/a utente e família/pessoa responsável após um mês de integração do utente - Aplicação do Programa e Avaliação do Acolhimento - através da monitorização das situações identificadas e medidas adotadas, bem como a sua eficiência;
- 9) Em conjunto com as equipas, elaborar um breve levantamento das temáticas de interesse para o desenvolvimento da formação;
- 10) Cumprir com as atividades e ações propostas para o ano 2026;
- 11) Integrar e envolver o utente nas dinâmicas do Estabelecimento;
- 12) Cumprir com a calendarização das reuniões de serviço e formativas;
- 13) Promover reuniões com a área da saúde;
- 14) Promover as reuniões de serviço;
- 15) Promover as reuniões formativas, supervisão e acompanhamento às equipas diretas ao utente;
- 16) Formação Externa e Interna a todos os trabalhadores;

ÁREA DA ANIMAÇÃO



A planificação, monitorização e realização das atividades de animação socio-cultural, são os pilares basilares para que o utente se desafie e consiga perceber a importância da sua participação de forma consciente, inclusiva e dinâmica. Para tal, existe um plano anual que fomenta as datas festivas e comemorativas do Estabelecimento, bem como um plano semanal que orienta as dinâmicas diárias. Todavia, valorizamos também o treino social que sendo planeado, não está programado porque depende das condições climáticas. Falamos de visitar o Mercado Municipal, fazer pequenas compras ou ir, por exemplo, a um Centro Comercial.

Mantemos também as atividades dos anos anteriores:

Nome da Atividade	Descrição da atividade
Movimento Sénior	Momento de ginástica no Estabelecimento. Uma vez por semana temos um Professor que promove, no ginásio do Estabelecimento,

	exercícios que estimulam a capacidade funcional e mobilidade do utente. Esta iniciativa tem parceria com a CMM.
BOCCIA	Jogo de precisão entre equipas formadas pelos nossos utentes. Este jogo é feito duas vezes por semana no salão e ginásio do Estabelecimento.
Missa na nossa Capela	Todas as semanas os utentes interessados vão à missa que se realiza na capela do nosso Estabelecimento.
Passatempo de Memórias	Jogos que remetem para o desenvolvimento cognitivo, associação de palavras, imagens, corte e pintura, bem como estimular a escrita e leitura.
Momentos de Bem Estar	Com este atelier, pretendemos dar ao utente, momentos que proporcionem relaxamento e bem-estar, através de cuidados diretos ao utente, como são a manicure, pedicure, hidratação facial e mãos.
“Asas de Imaginação”	Neste atelier de artes, com recurso a vários tipos de materiais e técnicas, pretendemos que os utentes consigam realizar trabalhos com a qual se identificam e que lhes proporciona bem estar e valorização da sua auto estima. É um atelier que remete para a capacidade de executar, planear, construir, com impacto na capacidade funcional, cognitiva e social de utente.
“Bar do Nosso Lar”	Espaço apelidado carinhosamente pelos nossos utentes. Funciona de segunda a sexta, é um espaço muito procurado pelos utentes, pois remete para o convívio social entre utentes, bem como para memórias sociais.
“Comemoração dos Aniversários”	Embora seja sinalizado o dia de cada utente, através da entrega de prendas e de cantarmos os Parabéns, é sinalizado no final de cada mês o aniversário dos utentes, onde fazemos uma tarde diferente, com Bolo de Aniversário.

Quadro 1 – Atividades lar S. José Operário

Para além das atividades planeadas, temos mensalmente as datas festivas que passamos a descrever:

Janeiro

6 - Comemoração do “Dia de Reis”

29 - Comemoração do 21º aniversário do Lar

Fevereiro

13 - Comemoração do Dia de São Valentim

16 - Sinalização/comemoração carnaval

Março

6 – Comemoração do “Dia da Mulher” com um “almoço com as equipas e as utentes”

19 – Sinalização/comemoração dia do pai.

20 – Sinalização da Primavera

Abril

5 - Sinalização/comemoração da Páscoa

25 – Sinalização do 25 de Abril

Maio

1 – Sinalização do dia do trabalhador

4 - Sinalização do “Dia da Mãe”

Junho

21 – Sinalização do verão.

24- Comemoração e Arraial dos Santos Populares no LSJO

Julho e Agosto

26/7 - Sinalização do “Dia dos Avós”

Passeios e Praias (na época do Verão a gestão das viaturas da Instituição comunica quais os periodos desatinados a cada estabelecimento)

Setembro

23- Sinalização do Outono

Caminhadas no exterior e Jogos de rua do LSJOP

Outubro

1 a 31 - de outubro – Integração nas “Comemorações do Mês do Idoso”

31 – Sinalização do Halloween

Novembro

11 - Comemoração da Festa de S. Martinho - Tarde do Magusto com convívio entre utentes e equipa do Estabelecimento

Dezembro

18 - Festa de Natal do LSJO

24 - Ceia de Natal

21 - Sinalização do Inverno

31 - Sinalização da Passagem do Ano

Estas são as datas previstas para o ano de 2026. Contudo, as atividades exteriores tais como, passeios, convívios, caminhadas, praia e visitas, dependem da oportunidade, quer das condições climáticas, quer das viaturas da Instituição.

ÁREA DA SAÚDE



1. Médico e Enfermagem:

A Equipa da saúde tem um papel primordial na articulação entre as equipas que se encontram no direto com os utentes. É desta articulação que surgem as boas práticas e possíveis ações corretivas que visam melhorar o serviço prestado.

Pretende-se continuar a dinâmica de registos e processos individuais dos utentes e aplicação de instrumentos de avaliação, com vista a uma avaliação semestral da vivência, adaptação e evolução do utente.

Será também uma grade valia, a equipa de enfermagem delinear temáticas sugestivas de melhorias e aumento de conhecimentos práticos e teóricos de modo a desenvolvermos, continuamente, a habilidade de observação de sintomas e alterações do estado de saúde do utente.

2. Reabilitação Psicomotora

A reabilitação é também, aliada, às outras componentes da saúde, imprescindível na recuperação e desenvolvimento da mobilidade/agilidade do utente. Para tal, é feita na fase de admissão do utente, uma breve caracterização das condições físicas, emocionais e cognitivas do utente, de modo a identificar no Plano de Cuidados Individual o tipo de tratamento dirigido ao utente.

A técnica de reabilitação define dois tipos de tratamento, de reabilitação e de manutenção. Os tratamentos de manutenção baseiam-se na estimulação muscular e amplitude articular, pelo que será dirigida aos utentes sem patologias impeditivas de realizar marcha. Já os tratamentos de reabilitação, visam a reabilitação *per si*, sendo que é dirigida aos casos que necessitam de treinos de marcha, exercícios e mobilizações, específicas e individuais de cada utente.



Um futuro Melhor para as crianças.

Creche, Jardim de Infância, "O Charlot"
Creche, Jardim de Infância, "O Varino"

Creche, Jardim Infância “O CHARLOT”

Inaugurado a 12 setembro 1981

Creche e J. Infância – “O Charlot”
Calendarização das Atividades

6 janeiro	Dia dos Reis – lanche com as famílias;
Janeiro/data a anunciar	Teatro vem á escola
29 janeiro	TIL “Era uma vez...”
13 fevereiro	Desfile Carnaval das escolas
19 março	Dia do Pai – o meu pai é o maior! Teatro pela equipa pedagógica;
Março /data anunciar	Observar a Primavera – saída ao Campo;
1 abril	Caça ao OVO/ atividade coletiva Páscoa
Abril/data anunciar	
24 abril	Desfile liberdade – Ser em Liberdade!
30 abril	Festa da Dança – A dançar sou livre!
Maio/data anunciar	“Eu Amo a minha mãe” teatro pela equipa pedagógica;
15 maio	Dia da Família – “Todos Juntos Somos Mais Fortes” – programação anunciar
1 junho/5 junho	Dia Mundial da Criança – semana da criança: Insufláveis, Teatro; Pinturas; Passeio a determinar;
26 junho	Festa final ano/finalistas
29 junho a 17 julho	Saídas da creche – Praia Rosário, Barreiro; parque Barreiro, Moita, Salinas, Zeca Afonso; Qtas. Pedagógicas;
26 Julho	Dia dos Avós – O meus avós sabem histórias...
12 setembro	45º Aniversário do Charlot
4 outubro	“ Amar, preservar e cuidar dos Animais” ação solidária
16 Outubro	Cuidar de nós com melhores alimentos... Vamos descobrir a cozinha sustentável!
11 Novembro	Hoje com a nossa família vamos festejar o tempo das Castanhas/lanche partilhado - Magusto
Novembro/data a anunciar	O fotografo vem á escola!
Dezembro /data anunciar	Circo/teatro
11 Dezembro	Festa Natal
18 dezembro	Desfile dos Pai Natal – levar o Sorriso e o abraço de Natal

*este plano de atividades está sujeito a alterações;

Projetos Pedagógicos

O projeto pedagógico é um instrumento estratégico que orienta as ações construído para um determinado grupo, definindo os objetivos, estratégias, metas, diretrizes e modelo a desenvolver junto das crianças. Visam cumprir a legislação seguindo as orientações curriculares para o Jardim de infância assim como as orientações pedagógicas para a Creche.

Projetos pedagógicos reposta social de Creche:

titulo	Pequeno resumo
1º B/Tartarugas “Com Terra, paus e pedras...Agir e apalpar terreno” Equipa Ed. Inf. responsável: Clara Oliveira Aj.ac. ed. Joana Paulos Aux Ed. Sandra Vieira Aux Ed. Olga Ferreira	Pequenos, mas com muitas competências, vamos explorar o mundo á nossa volta. Descobrir, sentir, ouvir, tocar... Experienciar o mundo que nos envolve num ambiente seguro e estimulante. Fazendo das rotinas momentos de trocas preciosas e carregadas de significado
2ºB/Coalas “Com Terra Paus e pedras ...Agir, Olhar e explorar” Equipa: Ed. Inf. responsável: Clara Oliveira Aj.ac. ed. Susana Claudino Aj.ac. ed . Vera Carvalho Aj.ac. ed. Monica Nascimento	Estamos em modo exploratório, vamos aproveitar a nossa curiosidade natural para promover descobertas que nos posicionem no mundo. Ganhar mais competências, ser mais ativo e mais curioso.
Sala Golfinhos “Com terra, paus e pedras...Agir sem limites” Equipa: Ed. Inf. Luisa Chorincas	Num mundo cada vez mais tecnológico e urbano, é urgente proporcionar às crianças momentos de brincadeira e experiências ao ar livre, porque estas são essências para o desenvolvimento saudável das crianças e para cultivar uma relação afetiva com a natureza. Elas precisam de correr, trepar ás árvores, rebolar no chão, brincar á chuva, sentir o calor do sol, a força do vento, poder realizar experiências reais em liberdade e sem limites com todos os elementos naturais. “Com terra, paus e pedras...agir sem limites”, é o projeto para a sala dos Golfinhos (1-3

Aux Ed. Ana Subtil Aj. Ac. Ed. Ana Morgado	anos), onde o objetivo geral é promover o desenvolvimento integral das crianças por meio de experiências lúdicas e exploratórias na natureza.
Sala Esquilos Com Terra, Paus e Pedras Vou agir para sentir” Equipa: Ed. Inf. Vera Cruz Aj. Ac. Ed. Cátia Raminhos Aj.AC. Ed. Eliane Lopes	O Projeto com Terra, Paus e Pedras Vou agir para sentir, nasce das curiosidades e explorações das crianças, que através do corpo descobrem o mundo que as rodeia. A partir de elementos simples e naturais, com pedras, paus e terra, pretende-se criar oportunidades para o movimento livre, a experimentação sensorial e a construção e a construção das primeiras aprendizagens. Cada descoberta será feita com o corpo e com os sentidos. O contacto com diferentes texturas, pesos e formas desperta a curiosidade e estimula o desenvolvimento motor, a coordenação e o equilíbrio, promovendo também a autonomia e o respeito pela natureza. Mais do que brincar, este projeto convida a agir, a tocar, a cheirar, a empilhar, a escavar, a sentir... e assim a crescer.
Sala Pirilampos “Com terra paus e pedras...agir para construir” Equipa: Ed. Inf. Mónica Matono Aux. ed. Cristina Macedo Aj. Ac. Ed. Joana Ramos	Num ambiente seguro, saudável e estimulante, onde a natureza se apresenta como um atelier a céu aberto, vamos descobrir um cenário com inúmeras possibilidades. A exploração livre e intuitiva de elementos naturais e transformação de materiais reutilizáveis é a chave que irá abrir portas ao desenvolvimento integral da criança e à criatividade que lhe permitirá construir coisas novas.

Projetos Pedagógicos da resposta social de Jardim Infância

Sala/Título	Pequeno Resumo
Sala Papagaios Com terra, paus e pedras ... vamos continuar a agir!	O projeto pedagógico tem como objetivo resgatar o vínculo essencial entre a criança e a natureza, reconhecendo o ambiente natural como um espaço privilegiado de

Equipa: Ed. Inf. Irina Reis Aj. ac. ed. Daniela Santos Aux. ed. Lina Lopes	descobertas, aprendizagens e encantamento. Assim, este projeto vai reafirmar o compromisso com uma pedagogia que valoriza o brincar, o investigar e o cuidar, reconhecendo a criança como sujeito ativo na construção da sua própria aprendizagem e integrante de um todo maior, a natureza. Neste sentido iremos através da manipulação, observação e experimentação de materiais naturais, dar oportunidade às crianças de investigar o mundo ao seu redor, despertando a curiosidade, a criatividade.
Sala Coelhos “Com terra, paus e terra...vamos construir” Equipa: Ed. Inf. Helena Pio Aj. ac. ed. Engrácia Penetra Aj.ac.ed. Joana Regula	O Projeto “Com Terra, Paus e Pedras...vamos construir”, tem como objetivo principal proporcionar às crianças deste grupo experiências significativas de exploração e construção de algumas áreas de ação no nosso espaço exterior a partir de elementos naturais. Este projeto valoriza o contacto direto com a Natureza, incentivando a curiosidade e a imaginação, integrando os elementos naturais, a arte, a cooperação e aprendizagem em que o brincar possa ser uma poderosa ferramenta de descoberta e construção de conhecimentos.
Sala Pandas “Com Terra, Paus e Pedras... vou agir para transformar” Equipa: Ed.Inf. Sandra Trindade Aj.Ac.Ed. Beatriz Guerra Aj.Ac.Ed. Inês Branco	“Com Terra, Paus e Pedras... vou agir para transformar” é o plano curricular dos pandas (3/5 anos). As crianças estão em constante descoberta do mundo ao seu redor, o contacto com a natureza é fundamental para o seu desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo. O objetivo geral é despertar nas crianças o prazer em explorar a natureza através dos elementos simples: terra, paus e pedras e descobrir de forma lúdica como podem transformar o mundo ao seu redor com imaginação e cuidado ambiental.

Creche, Jardim Infância “O VARINO”

Inaugurado a 1 junho 1982

“A Educação não transforma o mundo. A Educação muda as pessoas. As pessoas transformam o mundo!”

Paulo Freire (Pedagogo brasileiro)

Creche e J. Infância “O Varino”

O Projeto Educativo “Mãos de Criança” de Preservação Ambiental continua pelo 4º ano, porque Salvar o Mundo é Obra!

A criança será convidada a refletir sobre o significado da obra no geral. Mas há alguma obra mais extraordinária do que a Natureza?

Esta obra está em perigo, logo torna-se necessário “fazer obras” para repor o equilíbrio da Natureza. Para fazer uma obra é preciso um mestre-de-obras à altura. Não é qualquer um que tem o privilégio de fazer obra. É preciso ser de uma certa forma, ter um certo perfil.

Quais as características que um mestre-de-obras deverá ter para conseguir cuidar da Natureza? Este é o desafio que será lançado às crianças que vão a pouco e pouco, elencando as qualidades do Mestre, assumindo-as também como suas.



Para fazer obras em casa é preciso começar. Começar pelo pequeno mundo que nos rodeia que é, em primeiro lugar, a nossa casa. Sensibilizar, conversar, mostrar à criança que agora que é um mestre de obras, deve juntar-se à família para separar o lixo, arrumar, limpar e cuidar do seu quarto, dos seus jogos, dos materiais da sala de aula, aprender os hábitos de sustentabilidade...

Pretendemos criar o Clube dos Amigos do **C** (Criar, Construir, Cooperar, Cuidar) que poderá abrir pistas para a cooperação e para o ato de cuidar.

O investimento no grupo é prioritário. Desenvolver a noção e o sentimento de pertença. De que juntos somos mais fortes e podemos fazer mais e melhores coisas. A letra **C**, associada a estas palavras, fortes, poderosas e construtivas deverá constituir para a criança um motivo de orgulho e de poder, no sentido de se sentir capaz. Capaz de criar, inventar e procurar soluções para os problemas de construir ou reconstruir o que precisa ser consertado, cooperar com a família, os amigos, os outros meninos, diferentes de si mesmo, eventualmente de outras cores, países ou hábitos...

Cuidar de si e do mundo que o rodeia!

- Síntese dos Projetos Pedagógicos

Projeto Pedagógico do 1º Berçário/Gato, da resposta social de Creche

Título do Projeto:

“Mãos à obra: Vamos Crescer”



À criança devem ser asseguradas em primeiro lugar, as melhores condições de higiene e de saúde; desde que uma criança nasce, devemos ter em conta aquilo que favoreça o seu equilíbrio emocional e que respeite o dinamismo que lhe é próprio.

As regras de bom senso exigem de todos aqueles que educam as crianças uma certa regularidade e estabilidade (harmonia) nas condutas para com a criança, porque nada confunde e excita tanto uma criança como as variações bruscas na sua vida.

É indispensável educar a criança numa atmosfera calma e regular para que o seu crescimento aconteça de forma equilibrada a nível global.

A aproximação pedagógica da criança será assim enriquecida pela observação atenta das suas atitudes, reações, cujas características individuais nunca devemos perder de vista.

Equipa da sala:

Educadora de Infância Responsável: Alda Nepomuceno

Auxiliar de Educação: Sabina Lopes

Ajudante de Ação Educativa: Inês Amândio e Lílíana Caetano

Projeto Pedagógico da Sala de Aquisição de Marcha/Pinto, da resposta social de Creche



Título do Projeto:
“Mãos à obra: Vamos Brincar”

“O jogo é para o homem como um casulo do qual emanam todas as suas atividades” Froebel

Para nós, o jogo está conotado com o riso e a diversão. As crianças enquanto brincam e jogam riem com frequência. A atitude de jogo, na qual intervém o riso como um dos elementos é uma atitude de libertação: o prazer e o gozo são nela essenciais.

Brincar ocupa dentro dos meios de expressão da criança um lugar privilegiado. Não podemos considera-lo só como um passatempo ou uma diversão: é também uma aprendizagem para a vida adulta.

Ao brincar e ao jogar a criança aprende a conhecer o seu próprio corpo e as suas possibilidades, desenvolve a personalidade e encontra m lugar na sociedade.

Do ponto de vista do desenvolvimento da pessoa, brincar, jogar, são uma necessidade porque iniciam uma boa relação com a realidade e porque de uma forma agradável, permitem a integração no mundo das relações sociais.

Equipa da sala:
Educadora de Infância Responsável: Alda Nepomuceno
Ajudante de Ação Educativa: Catarina Santos, Milene Lopes e Romana Gonçalves

Projeto Pedagógico da Sala de Marcha Adquirida/Pónei, da resposta social de Creche



Título do Projeto:
“Mãos à obra... Com Sentidos”

O Projeto Pedagógico “ Mãos à Obra... com Sentidos “ pretende levar as crianças à descoberta do mundo que as rodeia através de um mundo exploratório. Tentaremos formar crianças conscientes e responsáveis, tendo sempre em conta o Modelo de Emmi Pickler e os seus quatro princípios norteadores. “Mãos à Obra... com Sentidos”, que no presente ano letivo contempla o Projeto Educativo “Mãos à Obra”, procura envolver as crianças para explorar os sentidos de modo a experienciar tudo o que as rodeia sendo cada criança por si só uma Obra de Arte e inigualável.

Equipa da sala:
Educadora de Infância Responsável: Antónia Almeida
Ajudante de Ação Educativa: Patrícia Conceição e Tânia Batista

Projeto Pedagógico da Sala Transição/Coelho, da resposta social de Creche

MAOS A OBRA PARA EXPERIMENTAR

Título do Projeto:

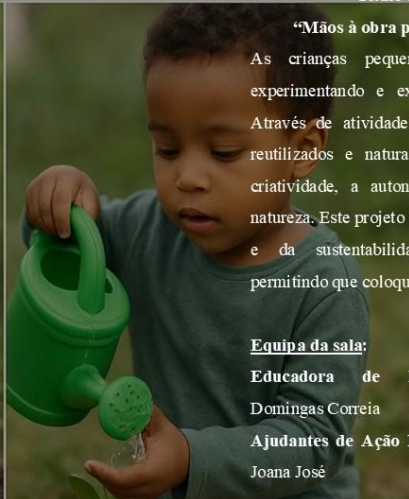
“Mãos à obra para Experimentar”

As crianças pequenas aprendem fazendo, experimentando e explorando com o corpo. Através de atividades práticas com materiais reutilizados e naturais podem desenvolver a criatividade, a autonomia e o respeito pela natureza. Este projeto aproxima a criança da arte e da sustentabilidade de forma lúdica, permitindo que coloquem as mãos à obra.

Equipa da sala:

Educadora de Infância Responsável:
Domíngas Correia

Ajudantes de Ação Educativa: Rita Santos e Joana José



Projeto Pedagógico da Sala Transição/Urso, da resposta social de Creche

Título do Projeto:

“Mãos à obra com tradição”

Este projeto propõe vivências que celebrem a multiculturalidade, valorizando as tradições culturais das famílias das crianças da sala. O foco será nas experiências sensoriais, motoras e simbólicas, possibilitando que cada criança entre em contato com elementos de diversas culturas por meio do brincar, da música, da culinária, de contar de histórias, das danças, vestimentas e artes.

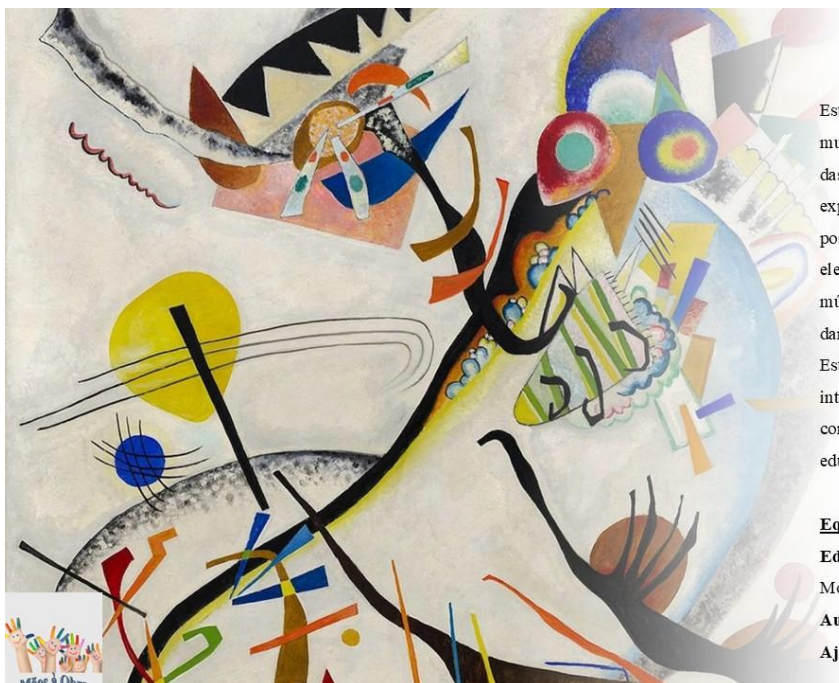
Este projeto é, portanto, uma resposta pedagógica e intencional à realidade multicultural da sala, e contribui diretamente para os princípios de uma educação inclusiva, democrática e humanizadora.

Equipa da sala:

Educadora de Infância Responsável: Cristina Monteiro

Auxiliar de Educação: Délia Zanário

Ajudante de Ação Educativa: Mª Clarisse Santos



Projeto Pedagógico da Sala da Girafa, da resposta social de Pré-Escolar



Título do Projeto:
“Mãos à obra para Salvar!”

O projeto “Mãos à Obra para Salvar!” vai além de falar sobre a importância de proteger o planeta — convida a agir. Cada atividade é uma oportunidade de “fazer acontecer”: cuidar da horta, reutilizar materiais, separar resíduos, poupar água e criar mensagens ecológicas para sensibilizar a comunidade. As crianças também poderão plantar árvores, construir brinquedos com materiais reciclados, criar pequenas campanhas de limpeza e observar o ar, a terra e o mar para compreender como os podem proteger. O objetivo é formar uma “Geração Verde” — crianças conscientes, participativas e responsáveis, que cuidam do ambiente com gestos simples e com esperança num futuro sustentável.

Equipa da sala:
Educadora de Infância Responsável: Fernanda Rodrigues
Auxiliar de Educação: M^a da Luz Libório
Ajudante de Ação Educativa: Maria Santos

Projeto Pedagógico da Sala do Leão, da resposta social de Pré-Escolar



Título do Projeto:
“Mãos à obra... para Proteger”

O Projeto “Mãos à Obra... para proteger” surge pela necessidade que sentimos em dar continuidade, por mais um ano letivo, ao projeto Educativo “Mãos de Criança”.

Embarcaremos assim, numa corrida contra o tempo, em que a meta seja a consciencialização, da necessidade de proteger o nosso planeta. Queremos ter um papel ativo como cuidadores da natureza porque esta é a obra mais extraordinária.

Como estratégia adotaremos alguns dos atividadores propostos durante estes três anos, atividadores que funcionam como facilitadores da nossa prática pedagógica.

Com todas as vivências e respeitando as suas ideias e pensamentos pretendemos que as crianças de uma forma harmoniosa e global se desenvolvam e cresçam tornando-se adultos conscientes, assertivos e respeitadores.

Equipa da sala:
Educadora de Infância Responsável: Vera Beja Valente
Ajudante de Ação Educativa: Anabela Carvalheira e Beatriz Monge

Projeto Pedagógico da Sala da Coruja, da resposta social de Pré-Escolar

Título do Projeto:

“Mãos à obra... para Cuidar!”

O Projeto Pedagógico da Sala da Coruja, do Pré-Escolar “Mãos à obra... para Cuidar!” pretende formar crianças mais conscientes e responsáveis em relação ao meio ambiente, promovendo o desenvolvimento integral por meio de experiências práticas e sensoriais.

Ao longo do ano letivo procuraremos que as crianças ao observarem, conhecerem, interagirem com o meio, cuidem dos diferentes espaços e assim consigam pensar criticamente, fazer juízos de valor sobre ações, se envolvam em projetos significativos, participem em debates e olhem para diferentes perspetivas. Com esta abordagem democrática e trabalho colaborativo, queremos que atuem como agentes de mudança e ajam de forma a melhorar a qualidade de vida, sem comprometer os recursos do planeta Terra.

Equipa da sala:

Educadora de Infância Responsável: Lídia Barata

Auxiliar de Educação: M^a Helena Vaireiro

Ajudante de Ação Educativa: Elvira Batista



• População alvo das respostas sociais

Creche (0 aos 36 meses)

1º B

• 10 bebés

Aquisição de Marcha

• 16 crianças

Marcha Adquirida

• 16 crianças

Transição

• 18 crianças

Transição

• 20 crianças

Pré-Escolar (3 aos 6 anos)

Sala da Girafa

• 25 crianças

Sala do Leão

• 25 crianças

Sala da Coruja

• 25 crianças

- Quadro de Pessoal

Recursos Humanos: 31 Trabalhadoras

- **1 Diretora Pedagógica**
- **6 Educadores de Infância**
- **7 Auxiliares de Educação**
- **11 Ajudantes de Ação Educativa**
- **1 Encarregada Serviços Gerais (em regime de 50%)**
- **1 Ajudante cozinha**
- **1 Empregada de refeitório**
- **3 Trab. Serviços Gerais**

Consideramos que o nosso quadro de pessoal responde às necessidades da nossa população alvo. Privilegiamos um atendimento personalizado e um acolhimento individualizado, tendo em conta que apresentamos um horário de 12 horas diariamente às famílias.

- Passeios e Atividades a realizar

O Plano de Atividades contempla diversas datas de calendário, com marcação que a seguir se apresenta, e perspetiva a realização de visitas a quintas pedagógicas, a Museus, visita a Parques Temáticos, receção de grupos teatrais, momentos de encontros com famílias ou outras entidades que digam respeito ao Projeto vigente: vinda de um Falcoeiro, Bombeiros, vinda da equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde da Moita, saídas ao meio envolvente, participação em Projetos promovidos pela Autarquia, por exemplo, que no presente não têm data definida.

Janeiro	 	• Lanche de Dia de Reis com as Famílias, dia 6 • Guardião do Planeta pela Monólogo Produções, dia 15
Fevereiro		• Desfile de Carnaval nas ruas da Vila da Moita, dia 13
Março	  	• Dia da Árvore e da Primavera, dia 21 • Dia da Água, dia 22 • Visita ao Aquário Vasco da Gama, dia 26
Abril	    	• Feira do Livro Infantil, de 7 a 10 • Dia Mundial da Terra, dia 22 • Dia da Liberdade, dia 25 • Visita ao Badoça Safari Park, a determinar

Maio		• Dia da Família, dia 15 • Feira das Comunidades Educativas • Visita ao Museu da Água, a determinar
Junho		• Dia Mundial da Criança, dia 1 • Aniversário do VARINO, dia 1 • Dia Mundial do Ambiente, dia 5 • Saídas das Salas de Creche • Saída ao Hello Park, a determinar
Julho		• Festa de Finalistas, a determinar • Dia Nacional da Conservação da Natureza, dia 28 • Atividades de Exterior
Agosto		• Encerramento para férias (em avaliação)
Setembro		• Receção dos utentes e novas admissões

Outubro	 	• Dia Mundial da Alimentação, dia 16 • Reuniões de Pais para apresentação dos Projetos Pedagógicos
Novembro	 	• Dia de S. Martinho, dia 11 • O Teatro Vem à Escola, a determinar
Dezembro		• Festa de Natal • Espetáculo para as crianças

- **Parceiros formais**

- ✓ Centro Distrital da Segurança Social de Setúbal;

- ✓ **Parceiros não formais**

- ✓ Câmara Municipal da Moita;
- ✓ Juntas de Freguesia do Concelho da Moita;
- ✓ Escola Profissional da Moita
- ✓ Escola Superior de Educação de Setúbal
- ✓ Agrupamentos de Escolas do Concelho da Moita
- ✓ Centro de Formação de Docentes dos Concelhos da Moita e Barreiro
- ✓ Centro de Saúde da Moita
- ✓ Cercimb
- ✓ Cercima
- ✓ Instituto de Emprego e Formação Profissional do Barreiro e Seixal;
- ✓ Cooperativa RUMO

Conclusão

Como as crianças podem proteger a Terra:

Nós, as crianças, faremos pequenos esforços diários, para transformar as coisas ruins em coisas boas. Iremos tratar a todos muito bem e dividir melhor o que temos. Se ajudarmos e respeitarmos os outros, viveremos com muito mais alegria e felicidade!

Além disso, pediremos um maior esforço por parte dos adultos: nossos pais, parentes e vizinhos. Que se empenhem em construir um mundo melhor para todos e que seja justo,

sustentável, que respeite os direitos humanos, que preserve a natureza e defenda a ideia da paz.

Conselhos da Terra, para as crianças:

- Conhecer e proteger as pessoas, animais e plantas;
- Sempre respeitar a vida de todo e qualquer ser vivo, os direitos das pessoas, o bem-estar de todos os seres vivos;
- Utilizar com cuidado o que a natureza nos oferece: água, terra, ar;
- Manter limpo o lugar onde vivemos;
- Aprender mais sobre o lugar em que vivemos;
- Todas as pessoas devem ter o que necessitam para viver;
- Todas as crianças são igualmente importantes;
- Defender sempre a ideia de qualquer criança;
- Dizer sim à paz e não à guerra;
- Estudar, dando especial atenção para aquelas coisas que ajudarão a conviver melhor com as outras pessoas e com o nosso planeta.

“A Unesco alerta que “A educação das novas gerações é da responsabilidade de todos. As crianças de hoje serão os governantes e os líderes mundiais de amanhã e terão de lidar com grandes desafios, tais como o aquecimento global, o stress hídrico, a poluição, e tomar decisões cruciais para a humanidade. O futuro está nas suas mãos.”



A pair of hands is shown from the wrists up, cupping a large, vibrant red heart. The hands are positioned symmetrically, with fingers slightly curled around the heart. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The overall image conveys themes of love, health, and care.

**Um futuro
melhor e
com saúde.**

UCCI
FRANCISCO
MARQUES
ESTACA
JÚNIOR

Inaugurada a 16 de julho de 2011

UCCI – Francisco Marques Estaca Jr.

O plano de Ação para a Unidade de Cuidados Continuados Francisco Marques Estaca Júnior foca-se em melhorar o apoio aos utentes dependentes, promovendo a sua autonomia e a continuidade dos cuidados através da articulação entre serviços de saúde, sociais e de apoio familiar.

A Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) pretende uma prestação de cuidados pluridimensionais orientados para a promoção da qualidade de vida com ênfase na reabilitação e promoção da autonomia e na participação dos utentes e famílias.

Os Objetivos específicos dependem da tipologia: Unidade de Média Duração e Reabilitação(UMDR), Unidade de Longa Duração e Manutenção (ULDM) e Unidade de Cuidados Paliativos(UCP) prevendo-se o melhor bem-estar dos utentes, a prevenção de riscos e o reforço do apoio aos cuidadores informais, sendo crucial definir ações que se alinhem com os problemas de saúde identificados na população alvo, garantindo o acesso e a qualidade dos serviços prestados.

Unidade de Média Duração e Reabilitação

A Unidade de Média Duração e Reabilitação – Francisco Marques Estaca Júnior (UCCI-FMEJ) destina-se a Utentes que perderam temporariamente a sua autonomia, prevendo-se a sua reabilitação. Estas unidades estão direcionadas para internamentos compreendidos entre 30 e 90 dias consecutivos, destina-se a doentes que dada a frequência e especificidade dos cuidados que necessitam, estes não podem ser prestados no seu domicílio. Esta tipologia de internamento tem capacidade para 30 utentes referenciados através da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados e 4 camas de internamento a nível particular. Estas camas surgiram para dar resposta a situações que exijam a continuidade de cuidados e que não tenham vaga em tempo útil na RNCCI.

A unidade tem disponíveis cuidados médicos diários, cuidados de enfermagem permanentes, tratamentos de fisioterapia, terapia ocupacional, terapia da fala, apoio psicossocial, cuidados de higiene e conforto e atividades de animação sociocultural.

A equipa UMDR-FMEJ é composta pelos seguintes profissionais:

- 1 Diretora Técnica (comum às três unidades)
- 1 Diretora Clínica a tempo parcial (comum às três unidades);
- 1 Enfermeira Coordenadora (comuns às três unidades);
- 1 Encarregado de Serviços Gerais (comuns às três unidades);
- 6 Médicos (comuns à ULDM);
- 3 Enfermeiros a tempo inteiro;
- 8 Enfermeiros a tempo parcial;
- 3 Fisioterapeutas (comuns à UCP);
- 1 Terapeuta da Fala a tempo parcial (comum à ULDM)
- 1 Terapeuta Ocupacional (comum à ULDM);

- 1 Psicóloga Clínica (comuns às três unidades);
- 2 Assistente Social (Comuns à ULDM)
- 1 Animador sociocultural (comuns às três unidades).
- 12 Auxiliares;
- 1 Auxiliar de serviços gerais (comum às três unidades);

Unidade de Longa Duração e Manutenção

A Unidade de Longa Duração e Manutenção – Francisco Marques Estaca Júnior (ULDM-FMEJ) tem como objetivo a prestação de cuidados a doentes portadores de doenças crónicas que não reúnam condições para serem cuidados no seu domicílio ou na instituição onde residiam.

Tem como finalidade a manutenção/ controlo dos seus efeitos, tendo como objetivo prevenir o agravamento da situação de dependência inerente à sua situação clínica. Os internamentos em Unidade de Longa Duração e Manutenção são superiores a 90 dias consecutivos, sendo que estão ainda previstos os internamentos para Descanso do Cuidador, caracterizados por internamentos de 30 dias consecutivos (até 90 dias por ano civil).

Esta tipologia de internamento tem capacidade para 30 utentes referenciados através da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados.

A equipa ULDM-FMEJ é composta pelos seguintes profissionais:

- 1 Diretora Técnica (comum às três unidades);
- 1 Diretora Clínica a tempo parcial (comum às três unidades);
- 1 Enfermeira Coordenadora (comuns às três unidades);
- 1 Encarregado de Serviços Gerais (comuns às três unidades);
- 6 Médicos (Comuns à UMDR);
- 3 Enfermeiros a tempo inteiro;
- 4 Enfermeiros a tempo parcial;
- 1 Fisioterapeuta a tempo parcial;
- 1 Terapeuta da Fala a tempo parcial (comum à UMDR);
- 1 Terapeuta Ocupacional (comum à UMDR);
- 1 Psicóloga Clínica (comuns às três unidades)
- 2 Assistente Social (comum a UMDR);
- 1 Animador sociocultural (comuns às três unidades).
- 12 Auxiliares;
- 1 Auxiliar de serviços gerais (comum às três unidades);

Unidade de Cuidados Paliativos

A Unidade de Cuidados Paliativos – Francisco Marques Estaca Júnior (UCP-FMEJ) tem como objetivo promover o bem-estar e a qualidade de vida através do controlo de sintomas decorrentes da doença, perspetivando um alívio do sofrimento físico, psicológico, social e espiritual da pessoa e da sua família.

Tem como finalidade garantir um apoio global aos doentes, proporcionando-lhes cuidados de saúde humanizados, que contribuam para o seu conforto, dignidade e qualidade de vida. Os internamentos em Unidade de Cuidados Paliativos são de 30 dias consecutivos, podendo ser prolongado pelo mesmo período, caso se justifique clinicamente.

Esta tipologia de internamento tem capacidade para 20 utentes referenciados através da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados.

A Equipa UCP-FMEJ é composta pelos seguintes Profissionais:

- 1 Diretora Técnica (comum às três unidades);
- 1 Diretora Clínica a tempo parcial (comum às três unidades);
- 1 Coordenador Clínico que efetua serviço clínico;
- 1 Enfermeira Coordenadora (comum às três unidades);
- 1 Encarregado de Serviços Gerais (comum às três unidades);
- 8 Médicos;
- 5 Enfermeiros a tempo inteiro;
- 5 Enfermeiros a tempo parcial;
- 1 Psicóloga Clínica (comum às três unidades);
- 2 Assistente Social (comum a 2 unidades);
- 1 Animador sociocultural (comum às três unidades).
- 11 Auxiliares;
- 1 Auxiliar de serviços gerais (comum às três unidades);

O presente documento constitui o Plano de Ação da equipa multidisciplinar da Unidade de Cuidados Continuados Francisco Marques Estaca Júnior para o ano de 2026.

Direção da UCCI

Durante o ano de 2026 a Direção da UCCI pretende assegurar a realização das atividades propostas por a equipa multidisciplinar pretendendo uma melhoria contínua dos serviços prestados na UCCI, coordenando o seu planeamento e a avaliação dos resultados e promover uma prestação de qualidade.

Tendo conhecimento dos limitados recursos financeiros da instituição pretende a Direção envolver toda a equipa para que em conjunto se efetue a concretização de um projeto com a preservação e a resiliência de todos, promovendo um trabalho de equipa.

Perante esta estratégia de gestão e atuação comum, que só poderá ser alcançada com o apoio e o trabalho da equipa multidisciplinar, pretendemos promover a melhoria contínua dos serviços prestados de forma adequada e contínua.

Pretende a Direção durante o ano de 2026 atingir os objetivos:

- Sensibilização dos profissionais para a problemática da sustentabilidade da UCCI, face ao défice do financiamento e as dificuldades económicas da SCMAV. Informação de aspetos organizacionais e operacionais relacionados com o funcionamento da unidade;

- Realização de mapas com informação para conhecimento dos diferentes profissionais prestadores de cuidados na UCCI;
- Dinamização de reuniões com a Equipa Multidisciplinar, com a finalidade da partilha de informação clínica e social dos utentes, discussão de casos, atualização dos Planos Individual de Intervenção e a articulação de estratégias de intervenção ajustadas às necessidades dos utentes. Identificação de registo de Atas das reuniões multidisciplinares, assegurando a documentação e o seguimento das decisões tomadas;
- Promover a partilha de informação dos utentes para que a equipa efetue a construção dos Planos Individuais e planos de cuidados dos utentes nas diversas áreas, permitindo um consenso na resposta da equipa com maior profissionalismo e eficácia, de forma a satisfazer as reais necessidades dos utentes;
- Sensibilizar a equipa para a realização dos registos da sua área profissional na plataforma da RNCCI de modo a que estejam de acordo com os critérios exigidos;
- Coordenar a realização de conferências familiares com equipa multidisciplinar e os familiares e utentes, informando sobre o percurso do utente durante o internamento, o cumprimento do plano individual de cuidados, assim como a identificação das necessidades e as diligências para se assegurar a alta do utente em segurança;
- Coordenar e dinamizar reuniões de acolhimento aos utentes e familiares nas admissões dos utentes nas (UMDR/ULDM/UCP). Entrega de Guia de acolhimento, planificação de visitas, contrato de prestação de serviços, informações e legislação sobre o internamento na UCCI-FMEJ, sobre a RNCCI e visita às instalações da UCCI;
- Manter contactos e uma boa parceria com as diversas UCCI's assim como manter uma boa articulação com as Equipas Coordenadoras locais (ECL's) e a equipa Coordenadora regional (ECR);
- Articulação com Equipas de Gestão de Altas (EGA) das ULS (Unidades locais de saúde para marcação de consultas, tratamentos e pedidos de transporte aos diversos hospitais de referência do utente;
- Rever periodicamente o Guia de Acolhimento, e planificação de visitas, permitindo uma ampla e diversificada informação da UCCI assegurando a entrega dos formulários aos cuidadores e ou, familiares aquando a admissão dos utentes na UCCI;
- Rececionar, analisar e avaliar as reclamações e os elogios à UCCI-FMEJ, identificando a necessidade de diligências e a realização de relatórios de resposta enviados para o reclamante, Mesa Administrativa, Equipa Coordenadora local e para Equipa coordenadora regional. Registo da reclamação/elogia, assim como resposta e diligências à mesma no aplicativo da Entidade Reguladora de Saúde;
- Análise aos questionários efetuados aos utentes /familiares sobre o seu Grau de satisfação perante o internamento na UCCI-FMEJ. Divulgação e demonstração dos resultados anualmente sendo este resultado divulgado à ECL/ECR.

Esta monitorização e análise da nossa ação é fundamental para verificar a necessidade de se alterar procedimentos, redefinir novas formas e assim permitir uma melhoria contínua da qualidade e da satisfação dos nossos utentes e familiares;

- Realizar planos de contingência de saúde sazonal de Inverno e de verão da UCCI-FMEJ, enviar para a ECL e para a ECR e após validação dos mesmos, divulgação à equipa multidisciplinar e implementação dos planos na UCCI;

- Implementação do processo clínico na plataforma informática (F3M) permitindo o acesso e a realização de registos de monitorização de cada área profissional, processo individual de cuidados, prescrição de medicamentos e planos individuais de intervenção;

- Pretende-se que em 2026 seja possível alcançar na UCP taxa de ocupação superior a 85% no entanto esta taxa encontra-se condicionada a situações externas à equipa (admissão de utentes em final de vida, que minimiza o numero de dias de internamento e a durabilidade do internamento (previsão de 30 dias), morosidade nas admissões devido a transportes, o que condiciona o numero de dias de internamento e inviabiliza a instituição de receber a totalidade da verba do acordo de cooperação;

- A promoção na estabilização da equipa multidisciplinar é fulcral, pretende-se o seu crescimento e o seu amadurecimento com empenho e resiliência, perspetivando a melhoria das condições de trabalho. Pretende-se na UCCI uma equipa multidisciplinar eficaz, em que todos os seus elementos trabalhem com um mesmo objetivo, criarem laços e trabalharem com competência e humanismo;

- Promover a elaboração de um programa de formação anual de modo a ir ao encontro das necessidades formativas dos profissionais, perspetivando e assegurando a permanente atualização das competências da equipa multidisciplinar e a melhoria do seu desempenho profissional;

- Promover a capacitação da equipa de modo a que os recursos humanos estejam perante os critérios dos rácios estabelecidos por a Rede Nacional de Cuidados Continuados.

Equipa de Enfermagem e de Auxiliar de Ação Médica

O plano de ação, para o ano 2026, na área da enfermagem e auxiliares de ação médica, terá como principal objetivo reforçar a qualidade e a continuidade dos cuidados prestados na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados. Este plano visa promover uma resposta mais integrada e humanizada às necessidades de pessoas em situação de dependência ou fragilidade.

Os enfermeiros trabalham em articulação e complementaridade com outros profissionais de saúde, respeitando as áreas de competência de cada um e participando ativamente em projetos conjuntos, que visam melhorar o nível de saúde da população, em geral, e, neste caso, em particular das pessoas com dependência, garantindo a avaliação contínua do estado clínico dos utentes e a implementação de planos de cuidados personalizados.

A prestação de cuidados de enfermagem em ambiente da RNCCI, e juntando os enunciados descritivos dos padrões de qualidade dos cuidados de enfermagem da Ordem dos Enfermeiros, surgem áreas de atenção em que a profissão deve dirigir a sua prática tal como: dor, gestão do regime terapêutico, adesão, autocuidado, prestação de cuidados, coping, stress do prestador de cuidados, dignificação da morte, entre outros.

Assim, os enfermeiros na RNCCI visam:

- Prestar cuidados assentes nos diagnósticos de enfermagem, no planeamento das intervenções e na avaliação dos resultados, visando o cuidado ou o encaminhamento dos utentes, numa estrutura integrada e articulada, com o objetivo da melhoria continua de bem-estar e conforto das pessoas em situação de dependência;
- Identificar situações de risco potencial e de crise, bem como realizar análise proposta e implementação de soluções para os problemas encontrados;
- Intervir no sentido de procurar criar condições para a manutenção das pessoas no seu ambiente, gerindo meios e recursos disponíveis para o acompanhamento em domicílio, na garantia de prestação dos cuidados necessários, com qualidade e em segurança;
- Assegurar o apoio e o suporte emocional às famílias ou prestadores informais de cuidados, capacitando – os para a integração do utente no seio da família;
- Potenciar a integração do utente no seio familiar, contribuindo a efetividade dos cuidados e eficácia dos serviços prestados pelas instituições do SNS;
- Identificar as lacunas ou constrangimentos e realizar planos de intervenção para os suprir, com finalidade de melhorar a qualidade dos cuidados prestados à pessoa dependente, família ou cuidadores informais;
- Contribuir para a existência de informação – registos de enfermagem – que traduzam as práticas dos enfermeiros e os resultados de saúde sensíveis aos cuidados de enfermagem.

As intervenções de enfermagem não são unicamente circunscritas aos conteúdos abordados na formação inicial de cada enfermeiro, sendo a formação continua um recurso a mobilizar. Neste sentido, os enfermeiros têm o “dever de exercer a profissão com os adequados conhecimentos científicos e técnicos, adotando todas as medidas que visem melhorar a qualidade dos cuidados”, observando os princípios inerentes à boa prática, devendo para isso possuir formação necessária à excelência profissional.

Para manter a atualização contínua, numa lógica de aprendizagem ao longo da vida, os enfermeiros recorrem à autoformação e fazem uso de outras estratégias de formação continua para o aperfeiçoamento profissional.

A formação profissional representa um dos recursos privilegiados de gestão numa organização, sendo necessário formular estratégias formativas que estejam integradas e subordinadas à estratégia global da organização. Desta forma, a coordenação de enfermagem e de auxiliares de ação médica, apresenta no Plano de Atividades para o ano 2026, um conjunto de propostas que visam contribuir para otimizar a estratégia de ação definida na

UCCI FMEJ da SCMAV, em áreas consideradas essenciais para a melhoria nos cuidados de saúde centrados nos utentes, famílias e cuidadores.

Assim, é fundamental que os profissionais que desempenham funções na UCCI FMEJ, o façam de uma forma preparada, atualizada e motivada, assumindo a formação um papel preponderante na aquisição de instrumentos e de saberes que permitem aumentar as condições de adaptabilidade às transformações atuais e futuras da Instituição, da sociedade e dos utentes e suas famílias em particular.

O presente plano é exequível, no entanto poderá ser passível de alterações ao longo do ano, devido ao número insuficiente de elementos da equipa de enfermagem.

O défice de enfermeiros é hoje em dia uma das maiores preocupações. A escassez de enfermeiros, profissionais essenciais na prestação ao utente, não afeta apenas os serviços, mas também a qualidade dos cuidados prestados a quem mais precisa. Diariamente, a pressão vivida pelos profissionais que se encontram na prática, exige esforço, resiliência e um profundo sentido de missão.

Sendo os profissionais de saúde parte fundamental no processo de mudança, estabilidade e desenvolvimento de competências em estrita relação com o exercício profissional, a coordenação de enfermagem e de auxiliares de ação médica propõe-se manter dotações de enfermagem e de auxiliares de ação médica, de acordo com os rácios exigidos pela Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), não comprometendo a viabilidade económico-financeira da instituição e não descorando a segurança dos utentes e profissionais.

Os profissionais são autores do processo de mudança e os contextos são imperativos no desenvolvimento de competências.

Deste modo, durante o ano 2026, a Coordenação de Enfermagem e de Auxiliares de Ação Médica propõe-se a:

- Desenvolver competências nos profissionais de Enfermagem e Auxiliares de Ação Médica – A melhoria continua dos cuidados, está estritamente relacionada com o confronto diário do saber fazer, saber ser e saber estar tendo como base todo o aporte de competências no exercício profissional por excelência. O desenvolvimento de competências integra um sistema auto-eco-organizativo, a nível pessoal, do serviço e da organização ao longo do tempo. A prestação de cuidados dos auxiliares de ação médica está relacionada com o conteúdo funcional, baseado na aquisição e atualização de conhecimentos. Deste modo será realizado um levantamento das necessidades de formação da equipa, motivando os intervenientes a realizarem formação interna e externa, contribuindo assim, para a melhoria continua dos cuidados prestados.

Assim serão abordados alguns temas que são pertinentes no desempenho das funções dos elementos da equipa como:

- Comunicação em Equipa – a comunicação é responsável por transmitir mensagens claras, com o objetivo de aprimorar a rotina de trabalho. A comunicação é uma

ferramenta crucial em todas as suas faces e é através dela que se desenvolve uma boa avaliação de desempenho. Os seres humanos são seres relacionáveis, e com isto a comunicação torna-se a base de todas as atividades, pelo que, durante o ano de 2026, irão ser realizadas várias ações de formação com o intuito de melhorar as capacidades comunicacionais das várias equipas centradas no plano de alta e recuperação dos utentes.

- Cuidados de Emergência – a segurança do doente e a capacidade de resposta por parte dos Profissionais de Saúde perante situações de emergência clínica são uma das metas prioritárias. Assentando nesta premissa, é importante que se assegure aos profissionais de saúde, os meios e os conhecimentos necessários a uma pronta, rápida e eficaz resposta em situações de emergência. A formação dos profissionais, em particular na área da reanimação, assume, assim, um papel preponderante e determinante na qualidade da resposta que se dá aos Utentes. O curso de Suporte Básico de Vida (SBV) com Desfibrilador Automático Externo (DAE) garante a qualificação de todos os Profissionais que contactam diretamente com os utentes a as suas famílias uma vez que a probabilidade de se presenciar a paragem cardio-respiratória é imediata e a ativação da “cadeia de sobrevivência” resulta num melhor sucesso da reanimação. A coordenação de enfermagem e de auxiliares de ação médica, junto da Mesa Administrativa, irá propor a realização do curso anteriormente identificado, nas instalações da UCCI durante o ano 2026.
- Prevenção e Controlo de Infecção – A formação prevista para esta área visa sensibilizar todos os profissionais para uma promoção permanente de uma cultura institucional de controlo de infeção. Neste contexto, a formação dos profissionais, nos diversos níveis funcionais tem um papel fundamental na garantia da qualidade na UCCI. Durante o ano de 2026, será dado especial enfoque aos temas como: “Precauções Básicas em Controlo da Infecção”, “Microrganismos multirresistentes”, “Uso adequado de luvas e higiene das mãos”, “Precauções baseadas nas vias de transmissão” e “Resíduos”, entre outros temas que apresentam a sua relevância.
- Elaboração e atualização do manual de normas e procedimentos de enfermagem- A utilização de um manual de normas e procedimentos atualizado é condição indispensável ao desempenho de trabalho. A elaboração e atualização do manual de normas e procedimentos, que é considerado um recurso, irá reunir de modo organizado e estruturado todas as ações inerentes à prestação de cuidados de enfermagem uniformizando critérios. Será atualizado o manual durante o ano 2026.
- Segurança e identificação dos utentes - Definido pela Organização Mundial da Saúde, que a cultura de segurança numa instituição de saúde corresponde ao conjunto de crenças, normas e competências individuais e de grupo que determinam o compromisso, o estilo e a ação relativa às questões da segurança do utente. O processo de identificação do utente está intrinsecamente ligado a prática de verificação durante toda a permanência do utente na instituição. Desta forma, todos os profissionais devem assegurar-se de que prestam o cuidado certo

ao utente certo. Reconhece-se então, que a identificação precisa e correta dos utentes é uma componente vital para manter a sua segurança. A identificação correta e a utilização de pulseiras são essenciais aquando da permanência do utente na instituição, pelo que será realizado um procedimento interno de forma a colmatar as possíveis falhas na identificação do utente, administração correta de terapêutica e outros procedimentos que exigem identificação precisa dos utentes. A implementação destas medidas, terá um custo adicional, aquisição de pulseiras de identificação, que será avaliado pela Mesa Administrativa da SCMAV.

Perspetiva- se, deste modo, o desenvolvimento de ações de formação no ano de 2026 que incidam nas temáticas anteriormente referidas ou em outras temáticas que sejam pertinentes, para técnicos e profissionais da UCCI, existindo sempre a possibilidade de acesso de outros técnicos e profissionais de outros equipamentos da Santa Casa da Misericórdia de Alhos Vedros, caso tal seja considerado pertinente.

- Colaborar com as escolas de enfermagem nos Ensinos Clínicos no curso de licenciatura em enfermagem, especialidades, mestrados e pós-graduações - Os enfermeiros da equipa de enfermagem da UCCI FMEJ, desempenham o papel de enfermeiro orientador, fulcral na aquisição de competências e é responsável pela orientação direta do processo ensino/aprendizagem no local de prática clínica.

No ano 2026, a equipa de enfermagem irá colaborar junto das escolas de enfermagem nos ensinos clínicos, na formação inicial e avançada em enfermagem, recebendo alunos dos diferentes graus.

- Colaborar com as escolas técnicas profissionais e escolas secundárias na formação em contexto de trabalho do curso de técnico auxiliar de saúde - O Técnico/a Auxiliar de Saúde é uma figura profissional do setor da saúde cujo perfil foi publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 32, de 29 de agosto de 2010. Segundo a portaria n.º 1041/2010 de 7 de outubro “O técnico auxiliar de saúde é o profissional que, sob a orientação de profissionais de saúde com formação superior, auxilia na prestação de cuidados de saúde aos utentes, na recolha e transporte de amostras biológicas, na limpeza, higienização e transporte de roupas, materiais e equipamentos, na limpeza e higienização dos espaços e no apoio logístico e administrativo das diferentes unidades e serviços de saúde”.

As auxiliares de ação médica são responsáveis pela orientação no local de prática.

No ano 2026, a equipa de auxiliares de ação médica irá colaborar na realização da formação dos formandos provenientes das escolas, de modo a desenvolver competências basilares para a prestação de cuidados.

- Implementar o software FM3 Processo Clínico na prática e registos da equipa de enfermagem – É imprescindível que a informação do processo clínico de um utente esteja centrada e registada nas diversas áreas apenas num software. Assim, a realização de

registos escritos, para além de garantir a continuidade de cuidados, permite também que todas as áreas de intervenção consigam desenvolver um plano de cuidados definido e direcionado a cada utente num único sistema informático. Assim, a coordenação de enfermagem e de auxiliares de ação médica perspetiva que no ano 2026, a migração dos dados existentes no software em uso de momento esteja disponível para que se proceda à utilização do software F3M tal como já o é com o F3M Stocks.

- Integrar elementos na instituição – É imprescindível e determinante para o sucesso do desempenho individual uma adequada integração do profissional na instituição, partindo da premissa que as normas e valores da organização desencadeiam uma conceptualização da relação de trabalho assente no compromisso dos profissionais com a instituição. Assim, ao longo do ano 2026, pretende-se criar um manual de integração para os novos profissionais.
- Reforçar o trabalho de equipa entre os elementos de todas as valências – Sendo o trabalho de equipa fundamental na organização das instituições, é essencial a comunicação entre os vários elementos da equipa multidisciplinar, possibilitando assim, a prestação de cuidados diferenciados e humanizados. Deste modo será promovido o acolhimento dos utentes nas diferentes valências, desenvolvendo um documento com informação sistematizada para os utentes e cuidadores, bem como realizar-se-á ensinos aos cuidadores com informação sistematizada sobre as várias temáticas em que a equipa de enfermagem intervém. Dando continuidade aos cuidados pós alta, a equipa de enfermagem disponibilizará aos cuidadores, o contacto telefónico de forma a diminuir a ansiedade, o medo e o receio no regresso do utente ao domicílio.
- Sensibilizar a equipa para a gestão correta de custos associados aos cuidados – A correta gestão de recursos é fundamental, para a viabilidade económico-financeira da instituição. Assim, irá ser reforçado o comportamento economicista e de poupança, dando especial atenção à separação adequada de resíduos e à correta utilização do material de consumo clínico. Ao longo do ano 2025 serão desenvolvidas ações de sensibilização neste âmbito.
- Formar e Informar – Dando continuidade ao trabalho desenvolvido nesta área durante o ano transato, é necessário formar e informar sobre o Plano de Segurança e Segurança contra Incêndios. É fundamental, que em situação de incidente/acidente os profissionais das várias tipologias que integram a UCCI FMEJ, saibam desenvolver ações que permitam conter e/ou diminuir os danos, e quando necessário, conheçam as estratégias e os princípios para a evacuação, desenvolvendo práticas adequadas a todas as situações. O conhecimento do Plano de Segurança, deve de ser amplamente divulgado e conhecido por todos, de acordo com o papel e a responsabilidade de cada um, pois é necessário conhecer os diversos riscos, preparando os profissionais para o tipo de perigos que exijam a sua ativação. É portanto, considerado vital, que todos os profissionais adquiram e/ou consolidem conhecimentos e competências de prevenção e combate a incêndio, assim

como conhecimentos básicos de manipulação dos meios de intervenção, nomeadamente extintores portáteis e carretéis.

É a través da formação contínua, partilha de boas práticas e reforço da articulação entre instituições, que se consolida uma cultura de qualidade, segurança e empatia, assegurando que a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados continue a evoluir como um pilar essencial do sistema de saúde português.

Os enfermeiros e as auxiliares de ação médica, juntos, transformam cada gesto de cuidado em esperança, cada palavra em conforto e cada intervenção em dignidade.

O trabalho em equipa, o respeito mútuo e a partilha de conhecimento são as bases para tornar estas equipas mais próximas, eficazes e profissionais.

Em 2026 é premissa reforçar a qualidade dos cuidados, investir na formação e criar um ambiente onde cada profissional se sinta valorizado e motivado a fazer a diferença. Porque cuidar é mais do que uma tarefa, é um ato de compromisso e humanismo.

Serviço Social

O “Assistente Social é um profissional da intervenção social com uma prática inter e transdisciplinar, que atua com e para as pessoas, numa lógica de cooperação.” (Associação dos Profissionais de Serviço Social, 2018:6). No contexto de saúde, o assistente social exerce uma função de mediação entre o utente, a família e os diversos serviços envolvidos, visando assegurar o bem-estar e a qualidade de vida da pessoa, através de um acompanhamento contínua e próximo ao longo do internamento.

A intervenção do Serviço Social na UCCI-FMEJ, apoia-se nas boas práticas e condutas previstas no Código Deontológico dos Assistentes Sociais em Portugal, pretende apoiar o utente e familiares durante o internamento, promovendo a informação sobre apoios sociais, bem como procurar respostas de alta ou transferências que sejam adequadas às necessidades e recursos dos utentes e famílias.

A relação estabelecida entre o assistente social e o utente reveste-se de especial importância e constitui um elemento central em todo o processo de intervenção. Esta relação baseia-se na confiança e na proximidade, sendo marcada pelo diálogo, pelo respeito mútuo, pela segurança e pela honestidade. Deste modo, o utente é incentivado a participar ativamente na intervenção, tomando decisões informadas e conscientes em todas as dimensões, contribuindo para um acompanhamento e uma alta ajustada à sua realidade económica, social e clínica.

Considerando a crescente complexidade dos problemas sociais que afetam os utentes e famílias, efetua-se uma intervenção centrada na pessoa através de três eixos de intervenção, consagrados no Manual de Boas Práticas para os Assistentes Sociais na Saúde na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados:

- Acolhimento ao utente e à sua família com o intuito de apoiar a nível psicossocial o Utente e seu cuidador, apoiar o doente e a família na integração à unidade, gerir expectativas que por vezes são desajustadas à realidade clínica e social do doente; auxiliar na adaptação à situação de doença e/ou dependência do utente através da transmissão de informação sobre direitos sociais: subsídios na doença, transportes, isenções, etc., por fim, recolher informações inerentes ao utente e sua família que são pertinentes à prestação de cuidados e preparação para a alta.
- Acompanhamento do internamento no processo de tratamento, reabilitação e readaptação prevendo-se informar, orientar e capacitar os doentes e sua família relativamente à proteção social na doença; registar no aplicativo da RNCCI informações relativas ao internamento do utente, articular com as EGA'S dos Hospitais para deslocações a consultas;
- Planeamento da alta do utente com a equipa multidisciplinar, com o Utente e com os seus familiares/ cuidadores, identificando as necessidades médicas, de enfermagem, nutrição e ao nível da realização das AVD's que o Utente irá necessitar. O planeamento da alta deve ser adequado à realidade económica, social e clínica do utente. Ao longo de todo o processo é essencial promover a responsabilização/envolvimento do cuidador nas diligências para a alta, o que nem sempre é possível atendendo à inexistência de familiares ou à indisponibilidade por parte dos mesmos.

No âmbito da referenciação dos utentes para Unidades de Média Duração e Reabilitação e Longa Duração e Manutenção, estes integram a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados através das Equipas de Gestão de Altas Hospitalares ou Equipas Multidisciplinares dos Centros de Saúde. A referenciação nas Unidades de Cuidados Paliativos, a referenciação poderá ser efetivada através das Equipas Intra-Hospitalares, Equipas Multidisciplinares dos Centros de Saúde e Equipas Comunitárias de Suporte a Cuidados Paliativos.

A UCCI-FMEJ tem 80 camas em regime da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados distribuídas pelas três tipologias e 4 camas em regime particular.

Plano de Ação 2026

Objetivos	Estratégias	Indicadores	Meta	Monitorização
Realizar o acolhimento ao utente e família	- Informar a família acerca do funcionamento da RNCCI e da UCCI;	- Elaboração do diagnóstico social.	100 %	<u>Mensal</u>

	- Recolher informação relativa ao utente e família com vista à elaboração do diagnóstico social; - Elaborar o Contrato de Prestação de Serviços; - Gerir as expectativas da família no processo de reabilitação/manutenção do utente.			- Processo Social; - Assinatura do Contrato de Prestação de Serviços; - Avaliação social inicial aplicativo da RNCCI (- 48h). - Aplicação da Escala de Gijón.
Realizar diligências em prol do utente	- Definir necessidades e expectativas dos utentes nas reuniões multidisciplinares; - Registrar as necessidades e expectativas dos utentes e famílias no Plano Individual de Cuidados;	- Plano Individual de Cuidados com registo de necessidades e expectativas; - Número de expectativas e necessidades cumpridas.	90 %	<u>Mensal</u> - Documento com diligências efetuadas ao longo do internamento;
	- Contactos com familiares e instituições de apoio formal para assegurar a plano de alta.	- Contactos Telefónicos e por Email.	100 %	- Avaliações sociais mensais no aplicativo da RNCCI.
	- Realização de conferências familiares com a equipa multidisciplinar	- Articulação com a família e utente.	90 %	<u>Mensal</u> - Avaliações sociais mensais no aplicativo da RNCCI;

				- Registo no processo do utente.
Promover a informação sobre recursos e apoios sociais à família e utente Planeamento de alta	- Fomentar a informação e advocacia social sobre apoios sociais; - Manter uma relação de proximidade com a família e o utente; - Acompanhar o processo de efetivação de diligências em prol do utente.	- Contactos telefónicos com os familiares; - Informação sobre o preenchimento de formulários e submissão dos mesmos; - Solicitação de relatórios médicos; - Registo do número de reuniões, contactos e formulários preenchidos; - Contactos com instituições.	90 %	<u>Diária</u> - Registo de chamadas telefónicas e emails.
Diligenciar os transportes para as consultas dos utentes	- Promover a (re)marcação de consultas; - Realizar pedidos de transporte para a deslocação a consultas e exames de diagnóstico através do contacto direto com Equipas de Gestão de Alta, Equipas Intra-Hospitalares de Suporte em Cuidados Paliativos e Especialidades no	- Emails e contactos telefónicos com Equipas de Gestão de Alta, Equipas Intra-Hospitalares de Suporte em Cuidados Paliativos e Secção de transportes; - Contactos telefónicos com os familiares dos	100 %	<u>Diária</u> - Arquivação de requisições de consultas em pasta própria para o efeito; - Monitorização de mapa de consultas interno.

	âmbito do hospital de referência.	utentes para efetivar acompanhamento às consultas.		
Perspetivar a Alta	- Incluir a família no processo de alta desde o início do internamento do utente, promovendo a relação utente/família e profissional; - Identificar as necessidades dos utentes; - Sinalizar casos sociais; - Pesquisa e articulação com recursos formais da comunidade / respostas sociais; - Elaborar nota de alta social.	Número de altas concretizadas.	100 %	<u>Mensal</u> - Verificação de nota de alta; - Arquivação de processos clínico e social.

Psicologia Clínica

A Psicologia Clínica é uma especialidade que visa promover o bem-estar biopsicossocioespiritual da pessoa, através da avaliação, prevenção e intervenção em problemáticas que afetam a saúde mental, o funcionamento emocional e as capacidades cognitivas. A sua atuação é transversal, integrando-se de forma colaborativa nas equipas multidisciplinares, com o objetivo de compreender e intervir sobre a pessoa na sua totalidade.

A intervenção psicológica, individual ou em grupo, assenta na construção de uma relação terapêutica baseada na empatia, escuta ativa, aceitação incondicional e ausência de julgamento. Esta relação constitui o alicerce para a identificação de necessidades, definição de objetivos e implementação de estratégias ajustadas às especificidades de cada pessoa.

O aparecimento de uma doença física, sobretudo em contextos de internamento, representa frequentemente uma rutura da rotina, da autonomia e da identidade da pessoa. Esta nova realidade pode desencadear alterações emocionais significativas, como sentimentos de perda, ansiedade, tristeza ou desvalorização pessoal, que interferem com o processo de

reabilitação e adaptação. Assim, torna-se essencial compreender o impacto subjetivo da doença e apoiar a pessoa na reconstrução do seu sentido de identidade e bem-estar.

Na Unidade de Média Duração e Reabilitação (UMDR), a intervenção psicológica assume um papel central no apoio ao processo de reabilitação, promovendo a motivação, a adesão ao plano terapêutico e a reconstrução de projetos de vida. A vivência de uma situação de doença aguda ou a perda funcional súbita pode gerar sentimentos de frustração, medo, insegurança ou desânimo, que comprometem o envolvimento ativo da pessoa na sua recuperação. O Psicólogo atua, assim, na identificação de fatores emocionais e cognitivos que possam interferir no processo de reabilitação, promovendo estratégias adaptativas, reforçando a autoestima e a percepção de autoeficácia, e facilitando a redefinição de objetivos realistas e significativos. A articulação com a equipa multidisciplinar é essencial para garantir uma abordagem integrada, centrada na pessoa, que valorize os seus recursos, respeite o seu ritmo e promova a sua autonomia e qualidade de vida.

No contexto da Unidade de Longa Duração e Manutenção (ULDM), a intervenção psicológica centra-se na promoção da adaptação à institucionalização prolongada, na manutenção das capacidades cognitivas e emocional, e na prevenção do isolamento e da sintomatologia depressiva. A continuidade dos vínculos afetivos, a estimulação da autonomia, se possível, e o reforço do sentido de pertença são aspetos fundamentais.

Na Unidade de Cuidados Paliativos (UCP), a Psicologia assume um papel essencial no apoio à pessoa com doença incurável ou em fim de vida, promovendo a dignidade, o alívio do sofrimento e a aceitação possível da condição terminal. A escuta ativa das angústias existenciais, o apoio no processo de luto antecipado e a facilitação da comunicação com a família e equipa são dimensões centrais da intervenção, sempre com respeito pelos valores, crenças e desejos da pessoa.

Cada pessoa possui formas singulares de perceber e lidar com a adversidade. A Psicologia procura identificar e potenciar os recursos internos e externos disponíveis, promovendo estratégias de coping adaptativas e facilitar a aceitação possível da nova condição de vida, com dignidade e respeito pela história de cada um.

O papel do Psicólogo estende-se também à família, reconhecendo-a como parte integrante da esfera de cuidados. As necessidades familiares, as diferentes formas de compreender a doença e as expectativas em relação ao processo de recuperação são aspetos fundamentais a considerar. A intervenção psicológica visa, por isso, fomentar uma atitude de compreensão e respeito mútuo entre todos os intervenientes (pessoa, família e equipa), promovendo uma abordagem centrada na pessoa e facilitadora da sua adaptação e qualidade de vida.

Não obstante, o apoio psicológico aos profissionais de saúde constitui uma vertente essencial da atuação do serviço de Psicologia, especialmente em contextos de trabalho exigentes e desgastantes, como as Unidades de Cuidados Continuados Integrados (UCCI). A exposição contínua ao sofrimento, à perda e à sobrecarga emocional pode gerar desgaste psicológico, burnout e sentimentos de impotência. A intervenção junto das equipas visa promover o bem-estar emocional, a coesão grupal e a capacidade de autorregulação emocional dos

profissionais, através de espaços de escuta ativa, reflexão e partilha. Neste sentido, o psicólogo atua como facilitador, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável, colaborativo e centrado na humanização dos cuidados. Este apoio é também fundamental para reforçar a qualidade da relação terapêutica com os utentes e famílias, promovendo uma prática clínica mais empática, ética e sustentável.

Propõem-se as seguintes ações para o ano 2026:

Construção do Processo Individual do Utente

O Processo Individual do Utente constitui uma ferramenta fundamental para organização, sistematização e integração da informação clínica e psicossocial relevante, permitindo uma compreensão holística da pessoa em contexto de internamento. Este processo visa orientar a intervenção psicológica de forma personalizada, tendo em conta a história de vida, as necessidades, as expectativas, as idiossincrasias e os recursos individuais de cada utente.

A construção do processo é dinâmica e contínua, acompanhando a evolução clínica e emocional ao longo do período de internamento. A recolha de informação é realizada através da observação direta, entrevista clínica e aplicação de instrumentos psicométricos, sempre que a situação clínica e a receptividade do utente o permitam, respeitando o seu ritmo e condição.

O Processo Individual do Utente organiza-se em diferentes secções:

1. Dados Gerais – Inclui dados sociodemográficos, breve história clínica, rede de apoio, motivo de internamento, dados da alta e uma reflexão final sobre o percurso na unidade;
2. Avaliação Inicial – Realizada nos primeiros dias após o internamento, com o objetivo de avaliar o estado emocional, cognitivo e funcional do utente, bem como identificar fatores de risco e necessidades prioritárias;
3. Avaliação Intermédia – Realizada a meio do internamento, permitindo monitorizar a evolução do utente e ajustar o plano de intervenção, sempre que necessário;
4. Avaliação Final – Realizada antes da alta, a fim de possibilitar a comparação com os momentos anteriores (avaliação inicial e intermédia), avaliando os progressos alcançados, contribuindo para a definição de estratégias de continuidade de cuidados e de adaptação à nova etapa (domicílio ou instituição).

Avaliação Psicológica dos Utentes

A Avaliação Psicológica tem como objetivo compreender o funcionamento global da pessoa que se encontra internada, identificando características emocionais, cognitivas, comportamentais e relacionais que possam influenciar o seu processo de adaptação, reabilitação ou cuidados paliativos. Esta avaliação permite um olhar integrador e individualizado sobre cada utente, sendo fundamental para a construção do plano de intervenção.

O processo de avaliação é estruturado e contínuo, podendo incluir três momentos distintos: a avaliação inicial, a avaliação intermédia e final, com registos sistemáticos na plataforma da RNCCI. A recolha de informação é realizada através da observação clínica, entrevista clínica e aplicação de instrumentos psicométricos (escalas e questionários validados), sempre que a situação clínica e a receptividade da pessoa o permitam. A avaliação é, por isso, flexível e adaptada às condições físicas, cognitivas e emocionais do utente.

Os domínios avaliados incluem: estado de consciência; capacidades cognitivas; estado emocional e presença de sintomatologia psicopatológica; dificuldades sensoriais e impacto funcional; observações clínicas relevantes e reflexão sobre o processo de avaliação; e definição da periodicidade e objetivos do acompanhamento psicológico.

Esta abordagem permite não só identificar necessidades, mas também monitorizar a evolução do utente ao longo do internamento, contribuindo para uma intervenção mais eficaz, centrada na pessoa e promotora de bem-estar e dignidade.

Sessões de Apoio e Acompanhamento Psicológico aos Utentes

Estas sessões serão planeadas de acordo com as necessidades identificadas pelo psicólogo ou sinalizadas por outros profissionais da equipa multidisciplinar. Têm como principais objetivos:

- Estabelecer e manter uma relação terapêutica que permita acompanhar o processo de internamento, promovendo o bem-estar físico, psicológico, social e espiritual da pessoa;
- Promover estratégias de coping adaptativas face à doença, incapacidade ou processo de fim de vida, ajustadas à tipologia de cada unidade;
- Facilitar a expressão e regulação emocional, criando um espaço seguro para a elaboração de vivências associadas à hospitalização, perda de autonomia ou alterações no autoconceito;
- Apoiar a promoção da saúde mental e da qualidade de vida, incentivando comportamentos que favoreçam a autonomia e a prevenção de complicações do ponto de vista psicológico;
- Ajustar as expectativas face ao processo de reabilitação, manutenção ou terminalidade, ajudando a pessoa a lidar com a incerteza, a frustração e a angústia;
- Envolver a família no processo terapêutico, através de momentos de partilha, apoio em situações de crise ou acompanhamento psicológico, sempre que pertinente;
- Preparar psicologicamente o utente para a alta da UCCI-FMEJ, promovendo a adaptação à nova realidade, seja ela o regresso ao domicílio, a institucionalização ou a transição para outros níveis de cuidados.

Sessões de Apoio e Acompanhamento Psicológico aos Familiares

Estas sessões serão organizadas de acordo com as necessidades identificadas pelo psicólogo ou sinalizadas por outros elementos da equipa multidisciplinar. Têm como principais objetivos:

- Proporcionar um espaço seguro de escuta, partilha e expressão emocional, promovendo a regulação afetiva face ao impacto da doença do familiar;
- Oferecer suporte psicoafectivo que contribua para o bem-estar psicológico da família, favorecendo a sua adaptação à nova realidade;
- Promover a compreensão do processo de doença e das suas implicações, ajustando expectativas e reduzindo sentimentos de impotência ou frustração;
- Facilitar a comunicação entre a família, a equipa e o utente, promovendo uma aliança terapêutica coesa e centrada na pessoa;
- Preparar emocionalmente os familiares para o momento da alta, assegurando uma transição mais tranquila e ajustada para o domicílio ou outra estrutura de continuidade de cuidados.

Grupos Terapêuticos ou Psicoeducativos

Sempre que clinicamente adequado e logisticamente viável, prevê-se a dinamização de grupos terapêuticos ou psicoeducativos, organizados por perfis de utentes com necessidades semelhantes. Estes grupos poderão incidir em temáticas como: estimulação cognitiva, expressão emocional, adaptação ao internamento, gestão da ansiedade, autoestima, entre outros, sendo ajustados à tipologia da unidade e ao estado clínico e funcional dos participantes.

A intervenção em grupo tem como principais objetivos:

- Aumentar o alcance da intervenção psicológica, permitindo abranger um maior número de utentes com recursos limitados;
- Promover a entreaajuda, a socialização e o sentimento de pertença, reduzindo o isolamento;
- Estimular competências cognitivas e emocionais, através de atividades estruturadas e adaptadas;
- Reforçar a autoestima e a identidade pessoal, valorizando a partilha de experiências e a construção de vínculos afetivos;
- Reduzir a sobrecarga individual da intervenção psicológica, otimizando o tempo e os recursos disponíveis.

Sempre que pertinente, estes grupos poderão ser desenvolvidos em articulação com a terapeuta ocupacional e o animador sociocultural, promovendo uma abordagem mais rica, interdisciplinar e centrada na pessoa. Esta colaboração permitirá integrar diferentes metodologias e recursos terapêuticos, potenciando os efeitos da intervenção e garantir uma resposta mais abrangente às necessidades dos utentes.

A participação nos grupos será sempre voluntária e respeitará a receptividade, o estado clínico e as capacidades cognitivas e emocionais dos utentes. A avaliação da eficácia destas intervenções será realizada através de observação clínica, feedback dos participantes e, sempre que possível, aplicação de instrumentos de avaliação antes e após a participação.

Reuniões de Acolhimento Familiar

As reuniões de acolhimento aos familiares são realizadas em articulação com a equipa multidisciplinar aquando da admissão de um novo utente em qualquer uma das tipologias da UCCI-FMEJ. Estas reuniões assumem um papel fundamental na construção de uma relação de proximidade, confiança e colaboração entre os profissionais de saúde, os utentes e as suas famílias.

Os principais objetivos destas reuniões são:

- Estabelecer um primeiro contacto com os familiares, apresentando a equipa técnica e os serviços disponíveis, nomeadamente, o acompanhamento psicológico ao utente e à família;
- Recolher informação relevante sobre a história de vida, percurso clínico, rotinas, valores e preferências do utente, promovendo uma abordagem centrada na pessoa;
- Avaliar as necessidades da família, o seu nível de conhecimento sobre o diagnóstico e prognóstico, bem como as expectativas face ao internamento;
- Esclarecer dúvidas sobre o plano terapêutico e os objetivos da intervenção;
- Oferecer suporte emocional, reconhecendo o impacto do internamento e da doença na dinâmica familiar, promovendo estratégias de adaptação e coping.

Estas reuniões constituem um momento privilegiado para iniciar uma relação terapêutica com a família, facilitando a sua participação de forma ativa no processo de cuidados, contribuindo para uma experiência de internamento mais humanizada e integrada.

“Entre Nós” – Espaços de Reflexão para as Auxiliares de Ação Médica

Tendo em consideração o papel fundamental das Auxiliares de Ação Médica na prestação de cuidados diretos aos utentes e o impacto emocional que essa função acarreta, prevê-se a possibilidade de momentos de reflexão e suporte psicológico dirigidos a este grupo profissional.

Estes espaços terão como principais objetivos:

- Promover a expressão e regulação emocional, face às exigências do trabalho em contexto de cuidados continuados e paliativos;
- Prevenir o burnout e a fadiga por compaixão, através da partilha de experiências e estratégias de autocuidado;
- Reforçar o sentido de pertença e valorização profissional, reconhecendo o contributo essencial deste grupo no processo de cuidar;
- Desenvolver competências de comunicação empática e gestão emocional, com impacto positivo na relação com os utentes, famílias e equipa;
- Criar um espaço seguro de escuta ativa, onde se possam sentir acolhidas, compreendidas e apoiadas.

Estas sessões poderão ser realizadas em formato individual ou em grupo, através de momentos informais de partilha, com periodicidade ajustada à disponibilidade das profissionais e à dinâmica da unidade. A participação será voluntária e sigilosa, promovendo um ambiente de confiança e de respeito mútuo.

“Entre Memórias e Silêncios” – Programa de Intervenção no Luto

O luto é uma resposta natural e adaptativa à perda de alguém significativo, sendo um processo individual, influenciado por fatores emocionais, relacionais, culturais e espirituais. Não existe uma forma “certa” de vivenciar o luto, sendo essencial reconhecer a diversidade de trajetórias e tempos de adaptação. No entanto, em algumas situações, o processo de luto pode tornar-se prolongado, intenso, disfuncional, evoluindo para um luto complicado ou patológico, causando impacto significativo no bem-estar psicológico e no funcionamento global da pessoa enlutada.

Neste sentido, e à semelhança dos anos anteriores, será implementado o Programa de Intervenção no Luto, transversal às três tipologias da UCCI-FMEJ, com especial enfoque na Unidade de Cuidados Paliativos, onde a proximidade com a perda é mais evidente e frequente. O programa tem início nas fases precoces do internamento, promovendo uma comunicação aberta e empática entre a equipa, o utente e a sua família, permitindo planejar e acompanhar o processo de luto desde o início.

Este programa visa:

- Oferecer primeiros socorros psicológicos estruturados e individualizados, ajustados às necessidades emocionais da família e/ou do utente;
- Criar um espaço seguro para a expressão de sentimentos, pensamentos e dúvidas, validando as reações emocionais associadas à perda;

- Promover estratégias de coping que favoreçam a adaptação à perda e a reconstrução de rotinas e significados;
- Promover a compreensão sobre o processo de luto, reduzindo os sentimentos de culpa, impotência ou desorganização emocional;
- Apoiar a elaboração do luto antecipado, quando aplicável e o acompanhamento pós-perda, sempre que possível;
- Facilitar a integração da perda na narrativa pessoal, promovendo a continuidade dos vínculos afetivos de forma simbólica e adaptativa.

Como parte integrante deste programa, é realizado um contacto telefónico com o cuidador principal algum tempo após o falecimento do utente, nomeadamente, um mês, com o objetivo de perceber como este se encontrar emocionalmente, de identificar sinais de sofrimento psicológico significativo e, se necessário, encaminhar para apoio psicológico mais prolongado ou recursos da comunidade.

A intervenção será realizada por meio de sessões individuais ou familiares, presenciais ou, quando necessário por contacto telefónico, sempre respeitando o tempo, a disponibilidade emocional e a vontade da pessoa enlutada.

Reuniões de Equipa Multidisciplinar

Prevê-se a participação ativa da Psicologia nas Reuniões de Equipa Multidisciplinar, que têm como finalidade a partilha de informação clínica, a discussão de casos, a gestão de altas e a articulação de estratégias de intervenção ajustadas às necessidades dos utentes. Estas reuniões são fundamentais para garantir uma abordagem integrada, centrada na pessoa e promotora da continuidade de cuidados.

técnico/clínico: Diretora Técnica, Diretora Clínica, Médico, Fisioterapeuta, Terapeuta Ocupacional, Assistente Social, Psicóloga, Enfermeiro e Animador Sociocultural.

Os principais objetivos destas reuniões incluem:

- Discussão clínica e psicossocial dos casos em acompanhamento na UCCI-FMEJ;
- Contributo da Psicologia na compreensão do funcionamento emocional e cognitivo dos utentes, bem como no apoio à equipa na gestão de situações complexas;
- Construção e atualização do Plano Individual de Intervenção (PII), com base na avaliação multidimensional do utente;
- Integração das diferentes áreas técnicas, promovendo o consenso sobre os objetivos terapêuticos e estratégias de atuação;
- Reforço da comunicação, articulação e coesão entre os profissionais da equipa;

- Discussão de aspetos organizacionais e operacionais relacionados com o funcionamento da unidade;
- Elaboração e registo de Atas das reuniões multidisciplinares, assegurando a documentação e o seguimento das decisões tomadas.

A presença da Psicologia nestes momentos de trabalho conjunto é essencial para garantir uma visão compreensiva e humanizada do utente, contribuindo para a eficácia da intervenção e para a qualidade dos cuidados prestados.

Celebração de Datas Relevantes

Pretende-se dinamizar a celebração de datas significativas ao longo do ano, integradas no calendário, nomeadamente, datas de relevância simbólica para os utentes, familiares e profissionais da UCCI-FMEJ. Estas celebrações serão organizadas em articulação com os restantes elementos da equipa multidisciplinar, através de atividades temáticas e participativas.

O principal objetivo destas iniciativas é promover o bem-estar psicológico e emocional, reforçando o sentido de pertença, a valorização pessoal e a ligação com o mundo exterior. As atividades propostas visam estimular a memória afetiva, fomentar a socialização, promover momentos de prazer e descontração, e criar oportunidades de expressão emocional e partilha intergeracional.

Estas ações contribuem ainda para a humanização dos cuidados, valorizando a história de vida dos utentes, reconhecendo a importância dos vínculos afetivos e culturais na promoção da saúde mental e da qualidade de vida em contexto de internamento.

Formação Interna na área da Psicologia Clínica e da Saúde

A formação contínua na área da Psicologia Clínica e da Saúde é essencial para o desenvolvimento profissional, atualização de conhecimentos e melhoria da qualidade dos cuidados prestados. Neste sentido, prevê-se a realização de ações de formação ao longo do ano de 2026, dirigidas aos técnicos e profissionais da UCCI-FMEJ, com o objetivo de aprofundar temáticas relevantes para a prática clínica e promover a reflexão interdisciplinar.

Estas ações poderão abranger áreas como: saúde mental no envelhecimento, comunicação em contexto de fim de vida, estratégias de intervenção em luto, gestão emocional dos profissionais, entre outras, sendo ajustadas às necessidades identificadas pela equipa.

Sempre que considerado pertinente, estas formações poderão ser alargadas aos profissionais de outros equipamentos da Santa Casa da Misericórdia de Alhos Vedros ou de outras Misericórdias, promovendo a partilha de boas práticas e o fortalecimento da rede de cuidados.

A Psicologia, assume, assim, um papel ativo na capacitação das equipas, contribuindo para uma intervenção mais informada, humanizada e centrada na pessoa.

Participação em Ações de Formação, Congressos e Seminários

A atualização contínua de conhecimentos é fundamental para garantir uma prática clínica ética, fundamentada e alinhada com as mais recentes evidências científicas. Assim, prevê-se a participação da psicóloga da UCCI-FMEJ e, eventualmente, da(o) psicóloga(o) estagiária(o) em ações de formação, congressos, workshops seminários na área da Psicologia Clínica e da Saúde, bem como em temáticas transversais aos cuidados continuados e paliativos.

Estes momentos formativos têm como objetivos:

- Promover a atualização científica e técnica da prática clínica em contexto de UCCI;
- Estimular a reflexão crítica e ética sobre os desafios emergentes na intervenção com populações em situação de vulnerabilidade;
- Potenciar a inovação e a qualidade dos serviços prestados, com impacto direto na melhoria do cuidado centrado na pessoa.

Desta forma, sempre que possível e pertinente, poderá ser promovida a partilha dos conhecimentos adquiridos com a restante equipa técnica, através de momentos de formação interna ou reuniões clínicas, contribuindo para o crescimento de forma coletiva e para a consolidação de uma cultura de aprendizagem contínua.

“Cuidar de quem Cuida” – Grupo Terapêutico para Cuidadores

Tendo em consideração o impacto emocional e existencial que o internamento em cuidados paliativos representa para os familiares, propõe-se a criação de um grupo terapêutico, dinamizado pelo serviço de Psicologia, com o objetivo de oferecer um espaço seguro de partilha, escuta e suporte mútuo. Este grupo será direcionado a familiares de utentes internados na Unidade de Cuidados Paliativos da UCCI-FMEJ, e terá como principais objetivos:

- Facilitar a expressão emocional e a validação das vivências associadas ao processo de fim de vida;
- Promover estratégias de coping adaptativas e o suporte entre pares;
- Reduzir sentimentos de isolamento, culpa ou impotência;
- Apoiar a compreensão do processo de doença e terminalidade, promovendo uma comunicação mais eficaz com a equipa e o próprio utente;
- Preparar, sempre que possível, o luto antecipado e adaptação à perda.

O grupo poderá incluir também uma componente psicoeducativa, com momentos dedicados à explicação do percurso clínico das doenças, dos sintomas mais frequentes, das alterações comportamentais e emocionais esperadas, e das formas de lidar com essas mudanças. Esta vertente visa capacitar os familiares com informação clara e acessível, promovendo maior

compreensão, segurança e envolvimento no processo de cuidados. Neste sentido, sempre que pertinente poderão ser integrados outros profissionais da equipa multidisciplinar, como enfermeiros, médicos ou assistentes sociais, para abordar temas específicos.

As sessões terão uma periodicidade quinzenal ou mensal, com a duração aproximada de 60 a 90 minutos, em horário a combinar, sendo dinamizadas pela psicóloga da unidade. A participação será voluntária e adaptada à disponibilidade emocional dos familiares.

Este grupo representa uma estratégia fundamental para a humanização dos cuidados, promovendo a dignidade, o vínculo e o suporte emocional ao longo de todo o processo de fim de vida.

Estágio Profissional ou Académico em Psicologia Clínica e da Saúde

No âmbito do compromisso com a formação contínua e com a promoção da qualidade na prática profissional, prevê-se para o ano de 2026 o acolhimento de um(a) psicólogo(a) em contexto de estágio profissional ou académico na UCCI-FMEJ. Esta iniciativa visa proporcionar ao/à estagiário(a) a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da sua formação académica, desenvolver competências práticas e éticas, e integrar-se numa equipa multidisciplinar em contexto real de cuidados continuados.

O estágio permitirá ao/à estagiário(a) consolidar aprendizagens, desenvolver pensamento crítico e adquirir métodos de trabalho, sempre com o acompanhamento e supervisão de um(a) psicólogo(a) orientador(a) devidamente qualificado(a), que assegurará a orientação técnica e ética ao longo de todo o percurso.

A integração do(a) estagiário(a) será realizada de forma progressiva, respeitando o seu ritmo de aprendizagem, e incluirá a participação em atividades de avaliação, intervenção, reuniões de equipa, ações formativas e outras dinâmicas relevantes para o desenvolvimento de competências na área da Psicologia Clínica e da Saúde.

Fisioterapia

A **Fisioterapia** integra uma área de atuação específica e relevante no contexto de programas e projetos de reabilitação, sendo parte essencial dos sistemas de saúde.

Nesta Unidade o/a Fisioterapeuta atua junto de utentes com condições músculo esqueléticas, neuro-musculares ou cardio-respiratórias, dando resposta às três tipologias: UMDR, ULDM e UCP.

A Fisioterapia tem como funções atingir/manter um nível de funcionalidade adequado a cada indivíduo e minimizar a percentagem de dependência através de um plano de intervenção planeado com o utente. A intervenção e o estabelecimento de resultados centrados no utente devem refletir o controlo dos sintomas, a capacidade de realizar atividades de vida diária, o condicionamento ao exercício e melhoria da qualidade de vida.

Deste modo o/a Fisioterapeuta pratica a sua atividade de forma autónoma e integrada em equipas multidisciplinares relativamente a outros profissionais de saúde, atuando em contexto de leito e/ou de ginásio.

Unidade de Média Duração e Reabilitação (UMDR)

- Melhorar o movimento articular e da função em situação pós cirúrgica, fratura, ou outras condições ortopédicas e redução da dor de origem músculo-esquelética/neurológica;
- Reeducar a marcha, o equilíbrio;
- Melhorar a mobilidade de forma a ganhar ou manter independência;
- Reduzir o risco de quedas;
- Estabilizar a função respiratória;
- Promover Atividades de Vida Diária;
- Providenciar ajudas técnicas;
- Trabalhar com outros elementos da equipa bem como com familiares e cuidadores com o objetivo, entre outros, de planejar uma alta segura e no momento próprio;
- Assegurar sessões de fisioterapia **5 a 6 vezes por semana**;
- Em caso de utentes acamados ou utentes sem potencial assegurar sessões de fisioterapia **3 vezes por semana**;
- Realizar avaliações mensais no Gestcare CCI: Aplicativo de Monitorização da RNCCI;

Unidade de Longa Duração e Manutenção (ULDM)

Nesta Unidade torna-se importante a participação na gestão de doença crónica e da incapacidade. Sendo assim os objetivos:

- Melhorar a capacidade funcional;
- Facilitar a autonomia e a qualidade de vida, através de estratégias de intervenção envolvendo cada pessoa;
- Trabalhar com outros elementos da equipa bem como com familiares e cuidadores com o objetivo, entre outros, de planejar uma alta segura e no momento próprio;
- Assegurar sessões de fisioterapia **2 a 3 vezes por semana**;
- Assegurar sessões de fisioterapia **2 a 3 vezes por semana em utentes em regime de Descanso do Cuidador** (1 mês internamento);
- Realizar avaliações de dois em dois meses no Gestcare CCI: Aplicativo de Monitorização da RNCCI.

Unidade de Cuidados Paliativos (UCP)

Em Cuidados Paliativos a Fisioterapia ajuda a melhorar a qualidade de vida, através do alívio da dor e promoção do bem-estar.

- Aliviar os sintomas comuns em doenças oncológicas (fraqueza muscular, rigidez, fibrose, linfedema, fadiga, insuficiência respiratória, dor)
- Facilitar a reeducação da ventilação e prevenir infeções respiratórias;
- Assegurar sessões de fisioterapia **2 a 3 vezes por semana (em casos pontuais)**;
- Realizar avaliações de dois em dois meses no Gestcare CCI: Aplicativo de Monitorização da RNCCI.

Utentes em Regime Particular

- Assegurar um número de sessões de fisioterapia consoante as necessidades identificadas pela família do utente;
- Melhorar o movimento articular e da função em situação pós cirúrgica, fratura, ou outras condições ortopédicas e redução da dor de origem músculo-esquelética/neurológica;
- Reeducar a marcha, o equilíbrio;
- Melhorar a mobilidade de forma a ganhar ou manter independência;
- Reduzir o risco de quedas;
- Estabilizar a função respiratória;
- Promover Atividades de Vida Diária;
- Providenciar ajudas técnicas;
- Trabalhar com outros elementos da equipa bem como com familiares e cuidadores com o objetivo, entre outros, de planear uma alta segura e no momento próprio;

Através deste Plano de Ação e com as necessidades identificadas pretende-se promover uma melhoria da qualidade dos serviços de fisioterapia prestados na UCCI-FMEJ.

Estratégias para o utente:

- Aumento dos materiais de apoio para o ginásio/electroterapia (Plano inclinado; Standing Frame Elétrico)

Estratégias para a equipa multidisciplinar e familiares dos utentes:

- Aumento da comunicação entre os diferentes profissionais de saúde sobre a situação atual de cada utente e evolução funcional do mesmo;
- Integração da família no processo de Reabilitação em Fisioterapia;

- Desenvolvimento de reuniões entre a equipa de reabilitação mensalmente;
- Organização de ações de formação sobre a prevenção de lesões no local de trabalho.

Renovação de Material e Equipamentos do Ginásio

Tipo de Material	Quantidade
Caneleiras 1kg	2 (par)
Caneleiras 2kg	2 (par)
Caneleiras 3kg	2 (par)
Bola de Ginástica Standard (16cm)	2
Cunha de Espuma forrada a napa 100x100	2
Meias Bolas (Picos)	3 (par)
Marquesa Elétrica 3 planos (Dois motores- Plano Inclinado)	1
Marquesa Elétrica Bobath (2 Secções) 190x120	1
Barras Paralelas	1
Anel de Pilates	1
Halteres 1kg	1 (par)
Halteres 2kg	1 (par)
Halteres 3kg	1 (par)
Bastões de Madeira	2
Passadeira	1
Pinça para Hidrocolector	1
Compressa Quente Cervical para Hidrocolector	2
Compressa Quente Dorsal para Hidrocolector	2
Compressa Quente Lombar para Hidrocolector	2

Terapia Ocupacional

“A terapia ocupacional, desenvolve cor ao quotidiano, transforma gestos simples em conquistas e ajuda cada pessoa a redescobrir o prazer de viver com autonomia, significado e esperança.”

A Terapia Ocupacional ao longo do ano de 2026 pretende atingir objetivos através avaliação e implementação de várias atividades que promovam a autonomia nas atividades de vida diária (AVD's) e atividades instrumentais da vida diária (AIVD's) respeitando sempre bem-estar físico, psicológico e sociofamiliar dos utentes da Unidade Francisco Estaca Júnior UCCI-FMEJ.

O foco da atuação da Terapeuta Ocupacional será com os utentes da **Unidade de Média Duração e Reabilitação (UMDR)** maioritariamente, mas poderá existir atuação junto de utentes de outras tipologias **Unidade de Longa Duração e Manutenção (ULDM)** ou **Unidade de Cuidados Paliativos (UCP)** se assim for necessário. O terapeuta ocupacional tem um papel preponderante na reabilitação funcional dos utentes avaliando e habilitando os mesmos para ocupações significativas que por alguma razão patológica ou não comprometem a ter um bom desempenho ocupacional e satisfatório no dia-a-dia. A intervenção é ao nível do desenvolvimento de competências, recuperação de funções perdidas e prevenção de disfunções ou compensação de funções através de técnicas específicas, estratégias de desempenho ou produtos de apoio adequados para que a autonomia dos utentes seja o mais eficaz possível.

Metodologia de trabalho do Terapeuta Ocupacional

Realização de uma pequena entrevista/avaliação com recurso a instrumentos de avaliação adequados, para conhecer a história pessoal/clínica do mesmo;

Estabelecer conjuntamente com o utente/família objetivos terapêuticos destacando e ordenando as prioridades;

Criar, estimular e desenvolver condição e/ou situações que favoreçam o desencadeamento do processo terapêutico;

Selecionar e aplicar métodos e técnicas apropriadas tendo em conta a história clínica, tais como:

- ☞ Mobilizações passivas/ativas ou ativas assistidas;
- ☞ Exercícios para melhoria da força muscular nos membros superiores;
- ☞ Exercícios para melhoria das amplitudes articulares dos membros superiores;
- ☞ Técnicas proprioceptivas;
- ☞ Técnicas de *Bobath*;
- ☞ Exercícios de destreza manual e coordenação motora;
- ☞ Exercícios para a memória (exercícios de grafismo, exercícios de cálculo, exercícios de orientação espaço-temporal);
- ☞ Treinos de AVD's (autocuidados) e refeitório (alimentação);
- ☞ Sessões de cuidados da imagem (tratamento das unhas das mãos e depilação facial);
- ☞ Sessões de reminiscência pretende-se envolvimento de técnicos de outras áreas de intervenção;

- ☞ Conjuntamente com a Animação criarmos a implementação de sessões de grupo para promover a interação social entre os utentes (sessões de movimento com recurso a musica, jogos lúdicos bingo, boccia, dominó e jogo do stop, sessões de artes plásticas e sessões de saberes populares, sessões de partilha de experiências de vida entre utentes);
- ☞ Avaliações mensais no Gestcare CCI: Aplicativo de Monitorização da RNCCI
- ☞ Transmitir estratégias verbais e práticas ao utente para um desempenho ocupacional facilitador;
- ☞ Realizar treinos de estratégias demonstrativas de prestação de cuidados com os cuidadores sempre que necessário.

Aspetos gerais:

Para prestar um apoio de qualidade e favorável aos utentes cabe à UCCI criar condições favoráveis para que o tempo de internamento dos utentes na UCCI seja benéfico e positivo para a sua reabilitação, autonomia e motivação no seu dia-a-dia. Cabe também criar condições físicas e estruturais (**sala de terapia Ocupacional e salão de convívio**) dinamizando com recurso a diversos materiais e produtos de apoio, para que a Terapeuta Ocupacional consiga diversificar as atividades fundamentais para uma boa reabilitação funcional de cada utente aumentado assim, a motivação e empenho dos utentes bem como o da Terapeuta Ocupacional. É importante salientar que a pessoa é um ser holístico e que todas as áreas física, cognitiva, espiritual e social estejam equilibradas, para que haja reabilitação de sucesso.

Animação Socio Cultural

O plano de ação é uma ferramenta de orientação que conduz a nossa ação durante o ano corrente com o propósito de planear e organizar devidamente o trabalho (atividades de Animação Sociocultural).

A animação sociocultural na Unidade de Cuidados Continuados Integrados Francisco Marques Estaca Júnior (UCCI-FMEJ), pertencente à Santa Casa da Misericórdia de Alhos Vedros, através da sua intervenção visa proporcionar aos seus utentes a satisfação, a diversão, o bem-estar, os saberes, a cultura e valorizar as competências, assim como potencializar junto dos mesmos uma vida mais ativa, melhorando as relações inter e intrapessoais. No entanto, é de extrema importância conhecer os utentes, quais as suas capacidades, dificuldades e gostos, assim será sempre questionado a cada utente os fatores já mencionados.

Em relação as atividades primeiro serão de adaptação ao espaço, e ao animador respeitando o ritmo e vontade próprias de cada um, aos seus pares, após as quais serão realizadas das variadas formas, individualmente ou em grupo.

Pretendemos com as atividades socioculturais atingir um equilíbrio físico e emocional, minimizar os danos causados, otimizar, recuperar as capacidades cognitivas, objetivando a autonomia dos nossos utentes.

Verifica-se que durante a sua passagem pela UCCI-FMEJ, os nossos utentes apresentam sintomatologias psicopatológicas frequentemente provocadas pelas causas que provocaram o seu internamento na nossa unidade. Esta situação dificulta a motivação dos utentes e por consequência a intervenção das várias áreas presentes na UCCU-FMEJ.

Objetiva-se também servir de elo de ligação entre as várias áreas de saúde colmatando os momentos de maior fragilidade, através de atividades que aumentem a motivação e o melhorar físico e psicológico do utente.

Assim a animação sociocultural é parte fundamental da equipa multidisciplinar onde se insere, pretendendo compreender o comportamento do individuo ou grupo e realçar e estimular o potencial dos seus utentes.

As atividades de Animação sociocultural serão desenvolvidas e dinamizadas pelo técnico superior de Animação responsável, não obstante poder haver participação de outros profissionais de saúde da UCCU-FMEJ ou entidades externas.

As atividades decorrerão tanto no salão da unidade como na zona envolvente da mesma, encontrando-se disponível a todos os tipos de tipologias possíveis na unidade (Unidade de Média Duração e reabilitação; unidade de Longa Duração e manutenção: unidade de cuidados Paliativos.

Pretende-se trabalhar ao longo do ano civil, com base nalgumas datas festivas pré-selecionadas a nível mensal e outras que, entretanto, sejam discutidas entre os utentes e que sejam pertinentes. A normal execução do que está programado neste plano de ação é sempre suscetível de ser influenciado e ou condicionado por vários fatores assim como pode ser ampliado ou alterado de acordo com o desenrolar do plano.

Para o desenrolar das atividades serão utilizados vários materiais nomeadamente: Telemóvel, computador, colunas de música, fita cola, marcadores, lápis de cor, bolas, caixas de papelão, cartolinas e outros tipos de papel, jogos de mesa, entre outros.

Haverá sempre 2x por semana atividades de expressão corporal e jogos, assim como jogos de mesa como o ludo, dominó, cartas diariamente assim como Exp. Plástica diariamente.

Ressalva-se que algumas atividades pelo seu caráter serão apresentadas e discutidas com a direção técnica da unidade assim como se houver essa necessidade a equipa multidisciplinar no sentido de serem melhorados e devidamente concretizados.

O presente plano de ação será de avaliação continua através do feed –back dos seus participantes. Sendo que as atividades terão registos escritos, fotográficos entre outros.

O que é a Animação Sociocultural?

“A Animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que tem como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados” (UNESCO)

Segundo Ezequiel Ander-Egg, “a Animação Sociocultural é uma forma de ação sociopedagógica que(...) se caracteriza basicamente pela procura e intencionalidade de gerar processos de participação de pessoas .”(1990, Metodologia Y practica de la animación socio-cultural,10.a.ed Humanitas)

O animador sociocultural

O animador sociocultural é o profissional qualificado apto a promover o desenvolvimento sociocultural de grupos e comunidades organizando, coordenando e/ou desenvolvendo atividades de animação de caráter cultural, educativo, social, lúdico e recreativo.

Princípios Básicos:

- Respeitar as diferenças
- Respeitar as individualidades
- Respeitar a autonomia individual

Conceitos de Animação Sociocultural:

- Ação
- Participação

- Consciência
- Responsabilidade
- Transformação

Objetivos gerais:

- Promover o desenvolvimento pessoal e Social;
- Melhorar a qualidade de vida e bem-estar;
- Prevenir o sedentarismo e o isolamento social;
- Identificar os gostos e interesses dos utentes;
- Promover a saúde, o bem-estar físico e mental do utente;

Objetivos específicos:

- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Valorizar as competências, capacidades e saberes;
- Promover as novas descobertas;
- Promover a autoestima, a autoconfiança e a autonomia;
- Potencializar a resiliência;
- Potencializar as capacidades cognitivas anteriormente afetadas;
- Desenvolver a destreza física;
- Proporcionar uma vida mais Harmoniosa e dinâmica;
- Socializar e interagir entre os pares;

Estratégias a desenvolver:

Atividades Físico/Motoras

A atividade físico /motora privilegia a atividade física e o movimento estimulando assim os utentes a manifestarem-se fisicamente. Tem como objetivo promover o bem-estar, a motivação, a autonomia dos utentes e a combater o sedentarismo. Desenvolve e melhora as capacidades físicas através da movimentação articular e muscular dos membros possibilitando uma melhor qualidade de vida.

- Momentos de atividade corporal

- Caminhadas na zona envolvente da UCCI
- Dança
- Jogos de movimento

Atividades de Estimulação cognitiva

O Objetivo destas atividades são trabalhar e manter as funções cerebrais, aumentar a atividades cerebral, capacidade de memorização, concentração, coordenação, atenção, resolução de problemas, retardar os efeitos da perda de memória e prevenir doenças degenerativas.

- Trabalhos de memoria (tradições e costumes, historias de vida)
- Jogos de memoria
- Jogos de mesa
- Sopas de letras / Palavras cruzadas /Sudoku
- Leitura e treino de escrita
- Cultura geral
- Observação/associação
- Operações aritméticas

Atividades de comunicação

Objetivam estimular a linguagem verbal e não- verbal.

Desenvolver a atenção, a memoria e o raciocínio, tal como relacionar acontecimentos passados e presentes.

- Provérbios
- Adivinhas
- Contos
- Anedotas
- Mimica
- Ditados populares
- Lengalengas
- Leitura /escrita
- Poemas

Atividades de Expressão plástica

Estas atividades permitem ao utente exprimir-se, desenvolver, estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina e grossa a precisão manual e a coordenação psicomotora. Desenvolve igualmente o sentido crítico, o enriquecimento de qualidades grupais, a coesão, a partilha, o trabalho de equipa, a confiança, a sensibilidade, as relações interpessoais, a iniciativa, a expressão, a concentração e o autocontrolo.

- Costura
- Crochet
- Decoração de painéis
- Desenho
- Pintura
- Recortes
- Colagens
- Moldagens
- Reciclagem

Atividades comunitárias

Desenvolver atividades de diversão, convívio e partilha que se proponham a relembrar hábitos, vivências e costumes. Dar incentivo aos utentes à interação de grupo e enriquecimento cultural, promovendo dessa forma a participação ativa do grupo.

- Celebrações de datas festivas /relevantes
- Exposições de trabalhos
- Aniversário dos utentes

Celebrações de datas relevantes

Janeiro	- Dia de Reis Exp. Plástica e Dramática. Decoração do espaço teatro de sombras chinesas - Dia internacional do Riso Exp. Dramática. Os fantoches dizem graças. (teatro de fantoches)	06/01-terça-feira 18/01- domingo
Fevereiro	- Dia Mundial do casamento Exp. oral e escrita, trabalhar memória. Como foi o meu casamento. - Dia de s. Valentim Exp. Oral e escrita trabalho de memória. Os namoros no nosso tempo. - Carnaval Exp. Plástica/ Musical/comunitária Decoração do espaço físico, musica, lanche	08/02-domingo 14/02-Sábado 17/02-terça - feira
Março	- Dia internacional da mulher Exp. Plástica/comunicação. Poemas sobre a mulher, elaboração e oferta de mini bouquet de flores. - <u>Dia do pai</u> Exp. Plástica Elaboração de porta moedas material reciclado - Dia Mundial da poesia Exp. Escrita/comunicação Escrita de poemas e declamação dos mesmos	08/03-domingo 19/03-quinta-feira 21/03- sábado
Abril	- Páscoa Exp. Dramática Teatro em sombras Chinesas sobre a Morte e ressurreição de Jesus Cristo Exp.Físico/motora-atividade comunitária. Caça ao tesouro da páscoa - Dia da Liberdade –25 de Abril Exp. escrita Leitura da fabula os feijões cinzentos. Como eu vivi o 25 de Abril. - Dia mundial da dança	05/04-domingo 25/04- sábado

	Exp. Corporal/físico motora. Danças de salão, clássicas e contemporâneas	29/04-quarta-feira
Maio	- Dia da Mãe Exp. plástica. Elaboração de bolsa de documentos material reciclado - Dia internacional da família Exp. plástica Oferta de pequena lembrança para as Famílias	03/05- Domingo 15/05-sexta-feira
Junho	- Dia de Portugal Exibição de filme ou teatro sobre Luís Vaz de Camões - Dia de S. António Exp. Plástica Decoração do espaço físico. Arraial - Dia Europeu da musica Visualização de um concerto, opera ou bailado	10/06 -quarta-feira 13/06-Sábado 21/06-Sexta-Feira
Julho	- Dia internacional da piada. Exp. Dramática. Fantoches contam piadas. - Aniversário da UCCI-FMEJ Exp.plastica/dramática/ musical Teatro, musica, canções, Lanche. - Dia mundial dos Avós Inter-instituições e gerações O Charlot vem à UCCI	01/07-quarta-feira 16-07-quinta-feira 26/07- domingo
Agosto	- Dia do artista Exp. plástica Elaboração de desenhos e pinturas	24/08-segunda-feira
Setembro	- Dia internacional da paz. Exp. Plástica: Elaboração de painel alusivo a paz, decoração do espaço físico de acordo com o tema. Exp. Plástica. Painel chegou o outono.	21/09-Segunda-feira 22/09-terça-feira

	- Dia mundial do sonho. Desenvolvimento, mental e cognitivo. para si o que é sonhar? Quais os seus sonhos?	25/09-sexta-feira
Outubro	- Dia mundial da Música Exp. Musical: Desenvolvimento mental, estimular a memória, concentração e audição. Jogo: Que musica é esta? E qual o seu cantor? Exp. Escrita e oral. - Costumes e tradições - Aniversário da SCMAV Expressão plástica e informativa. Quadros com as obras físicas e espirituais da misericórdia. - Dia das bruxas: Expressão plástica. Decoração do espaço físico. Filme alusivo ao tema e lanche.	01/10- quarta-feira 8/10- quinta-feira 14/10- quarta-feira 31/10- Sábado
Novembro	- S. Martinho Exp. Dramática Teatro de sombras chinesas “Maria Castanha”	11/11- Quarta feira
Dezembro	Festa de Natal UCCI Expressão plástica: Decoração do espaço físico. Exp. Musical e dramática. Atividade Comunitária. Musica Dança Canto lanche - Dia de NATAL	18/12- sexta – feira 25-12- sexta-feira



**Um futuro
Melhor
para a
Comunidade.**

PROJETOS COMUNITÁRIOS

Loja Solidária

A Loja Solidária tem como objetivo a doação de bens materiais, nomeadamente, roupas, atalhados e mobiliário à população que se encontra em situação de fragilidade socioeconómica e que residam na área geográfica do concelho da Moita.

As doações são possíveis graças aos bens que recebemos de elementos da comunidade. O funcionamento da Loja Solidária é assegurado por uma dedicada Equipa de 5 voluntárias. Funciona em dois períodos da semana: 4ª Feira das 15h às 17h e 5ª Feiras das 10h30 à 12h00.

No ano de 2026 procuramos continuar a assegurar a continuidade desta resposta à Comunidade, mediante as nossas possibilidades.

Banco de Ajudas Técnicas

O Banco de Ajudas Técnicas tem como objetivo o empréstimo de material ortopédico, nomeadamente, camas articuladas, cadeiras de rodas, andarilhos e outros a indivíduos que se encontrem em situação de dependência no seu domicílio e que residam na área geográfica do concelho da Moita.

O Banco de Ajudas Técnicas da Santa Casa da Misericórdia de Alhos Vedros, assume-se como a única resposta desta tipologia no concelho da Moita.

As sinalizações podem ser efetuadas pelos familiares e Instituições da Comunidade, como por exemplo, pela ULSAR ou outras IPSS's.

Contamos com a parceria das Juntas de freguesia do concelho que nos cedem o transporte de entrega e recolha das camas articuladas, assim como a sua montagem e desmontagem.

No ano de 2026 pretendemos dar continuidade ao empréstimo de material ortopédico a quem se encontre em situação de dependência no seu domicílio.

Como meta para 2026 pretendemos apostar na manutenção/recuperação do material do BAT.

Serviço de Apoio Domiciliário

A partir de maio de 2025 o Serviço de Apoio Domiciliário passou a ter uma coordenadora transversal às três Equipas de SAD, estando o seu horário organizado da seguinte forma:

- SAD do Lar Abrigo do Tejo: 2ª e 5ª feiras;
- SAD do Lar Pedro Rodrigues Costa: 3ª e 6ª feiras;

- SAD do Lar São José Operário: 4ª feiras.

O Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de Alhos Vedros funciona os 7 dias da semana/ 365 dias por ano. O SAD do Lar Abrigo do Tejo e do Lar Pedro Rodrigues Costa funciona das 7h30 às 21h00. Enquanto que o SAD do Lar São José Operário funciona das 7h30 às 20h00.

São objetivos gerais do Serviço de Apoio Domiciliário:

- Promover a melhoria da qualidade de vida dos utentes e seus familiares;
- Contribuir para que o utente se consiga manter no seu domicílio o mais tempo possível;
- Promover a autonomia dos utentes sempre que possível;
- Apoiar os seus cuidadores/familiares na satisfação das necessidades básicas dos utentes.

São atividades do Serviço de Apoio Domiciliário:

- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional restrita à natureza dos cuidados prestados;
- Fornecimento de refeições: almoço e jantar;
- Tratamento de roupas de uso pessoal.

Em 2026 pretendemos continuar a:

- Prestar os serviços de apoio domiciliário com a qualidade e a humanização que os utentes e familiares merecem;
- Realizar visitas domiciliárias de acompanhamento aos utentes de SAD;
- Acompanhar as Equipas nas voltas das higiènes da manhã e tarde e na entrega das refeições;
- Realização de reunião com as diferentes Equipas de ajudantes familiares;
- Realização de atendimentos aos familiares/Utentes.

A close-up photograph of a person's hand holding a clear glass jar. The jar is filled with a variety of Euro coins, including 20-cent and 10-cent pieces. The hand is positioned in the center of the frame, with the fingers gently gripping the sides of the jar. The background is a solid, light teal color. The text 'Orçamento Previsional 2026' is overlaid in white, bold, sans-serif font at the bottom right of the image.

Orçamento Previsional 2026

Orçamento Previsional 2026

	Total Orçamento_26
Proveitos Operacionais	
Mensalidades e Serviços Prestados/Estado	
721 - Mensalidades/Matriculas de utentes	3 139 800,25 €
722 - Quotizações e Jóias	3 201,50 €
725 - Serviços Secundários	24 767,81 €
727+729 - Prestações Serviços - Estado + Seguradoras	6 303 765,04 €
728 - Descontos Abatimentos	-5 709,10 €
Subsídios à Exploração	99 893,72 €
Custos Operacionais	
61 - CMVMC	688 041,28 €
Fornecimentos e Serviços Externos	
Serviços Especializados	
6221 - Trabalhos especializados	164 103,77 €
6222 - Publicidade e propaganda	1 416,27 €
6224 - Honorários	319 373,41 €
6226 - Conservacao e Reparação	132 984,90 €
6228 - Outros	46 429,41 €
Materiais	
623 - Materiais	36 939,41 €
Energia e Fluidos	
6241 - Electricidade	154 911,84 €
6242 - Combustíveis	22 905,05 €
6243 - Água	36 018,89 €
6244 - Outros Fluídos/Gás Butano e Propano	91 393,76 €
625 - Deslocações, estadas e transportes	
625 - Deslocações, estadas e transportes	1 336,21 €
Serviços Diversos	
6261 - Rendas e Alugueres	31 441,59 €
6262 - Comunicação	74 442,56 €
6263 - Seguros	15 526,02 €
6265 - Contencioso e Notariado	21,82 €
6267 - Limpeza, higiene e conforto	230 057,90 €
6268 - Outros serviços	526 203,40 €
Custos Com Pessoal	
Custos Com Pessoal	
632 - Remunerações do pessoal	5 391 384,20 €
634 - Indemnizações	9 443,40 €
635 - Encargos sobre remunerações	1 161 426,41 €
636 - Seguros de acidentes no trabalho	91 435,79 €
638 - Outros gastos com o pessoal	44 992,71 €
Outros Rendimentos e Outros Custos	
Outros Rendimentos e Outros Custos	247 783,21 €
Amortizações	254 172,22 €
Juros	142 165,30 €
818 - Resultado liquido do período	118 074,25 €

Do Orçamento total disponível, previsto para 2026, **9.981.031,00€**, (nove milhões, novecentos e oitenta e um mil, e trinta e um euros), 52% têm origem nas atividades desenvolvidas nas áreas do Apoio à Pessoa Idosa, 31% da Saúde, 17% da Infância.

Já na vertente do Orçamento global da despesa, **9.757.956,75€**, (nove milhões, setecentos e cinquenta e sete mil, novecentos e cinquenta e seis euros e setenta e cinco cêntimos), o peso das áreas de intervenção dos Lares é de 48%, 32% da saúde, 19% da infância e 1% dos projetos comunitários.

Nota de destaque, optou-se por manter separados alguns valores associados aos projetos que foram executados até à presente data, pois mantêm-se algumas dúvidas que aguardam melhor decisão, sobre um eventual, apoio financeiro por parte de Entidades Publicas ou a reconversão noutras áreas de intervenção da SCMAV, nomeadamente nos custos com o Pessoal.

Das nossas fontes de receita, 32% estimam-se que resultem das prestações de serviços aos utentes e famílias (com um aumento médio de 2.79% nas mensalidades e aumento médio ponderado nas frequências dos utentes), 65% das prestações de serviços ao Estado, e subsídios, apenas com ponderação de 4.7% de aumento nos Acordos de Cooperação das respostas sociais de ERPI (Estruturas Residenciais para Idosos) e Centros de Dia, em virtude de já ter sido assumido por parte da União das Misericórdias Portuguesas o valor resultante da negociação com o Governo. Destaca-se a reconversão de salas para aumentar a capacidade de resposta às necessidades em creche em mais 81 vagas.

RENDIMENTOS E GASTOS	Orçamento Ano 2026
VENDAS	- €
SERVIÇOS PRESTADOS	9 465 825,51 €
Mensalidades/Matriculas de utentes	3 139 800,25 €
Quotizações e Jóias	3 201,50 €
Serviços Secundários	24 767,81 €
Prestações Serviços - Estado + Seguradoras	6 303 765,04 €
Descontos Abatimentos	- 5 709,10 €
SUBSIDIOS À EXPLORAÇÃO	99 893,72 €
Subsídio do Estado e outras entidades oficiais	99 893,72 €
ISS,IP - Centro Distrital	94 893,72 €
Autarquias	5 000,00 €
I.E.F.P.	- €
ARSLVT	- €
Fundo Social Europeu-S/abrigo	- €
IAPMEI	- €

RENDIMENTOS E GASTOS	Orçamento Ano 2026
Outros rendimentos e ganhos	244 293,83 €
Outros gastos e perdas	23 407,17 €
Resultado antes de depreciações	514 375,88 €
Amortizações	254 172,22 €
Imparidade de investimentos	- €
Resultado Operacional	260 203,66 €
Juros e rendimentos obtidos	17,95 €
Juros e gastos suportados	142 147,35 €

Os restantes 3% de fonte de receita, resultam de quotizações, serviços secundários, e outros rendimentos (reembolsos e alguns rendimentos residuais de origem financeira - Rendas).

RENDIMENTOS E GASTOS	Orçamento Ano 2026
CMVMC	688 041,28 €
Mercadorias	- €
Matérias-primas, subsidiárias e de consumo	688 041,28 €
Fornecimentos e serviços externos	1 885 506,21 €
Subcontratos	- €
Serviços especializados	664 307,75 €
Trabalhos especializados	164 103,77 €
Publicidade e propaganda	1 416,27 €
Honorários	319 373,41 €
Conservação e Reparação	132 984,90 €
Outros	46 429,41 €
Materiais	36 939,41 €
Ferr. e Utensílios Desg. Rápido	14 398,23 €
Livros e Documentação Técnica	347,66 €
Material de Escritório	6 630,23 €
artigos para oferta	2 228,49 €
material higiene, conforto e limpeza	- €
Outros	13 334,81 €
Energia e fluidos	305 229,54 €
Electricidade	154 911,84 €
Combustíveis	22 905,05 €
Água	36 018,89 €
Outros Fluidos/Gás Butano e Propano	91 393,76 €
Deslocações, estadas e transportes	1 336,21 €
Serviços diversos	877 693,29 €
Rendas e Alugueres	31 441,59 €
Comunicação	74 442,56 €
Seguros	15 526,02 €
Contencioso e Notariado	21,82 €
Limpeza, higiene e conforto	230 057,90 €
Outros serviços	526 203,40 €
Gastos com pessoal	6 698 682,51 €
Verbas p/ Representação/ órgãos sociais	- €
Remunerações do pessoal	5 391 384,20 €
Indemnizações	9 443,40 €
Encargos sobre remunerações	1 161 426,41 €
Seguros de acidentes no trabalho e doenças	91 435,79 €
Outros gastos com o pessoal	44 992,71 €

Já nas despesas previsionais, 69% será focado nos custos com o pessoal (contemplando o impacto da atualização do RMMG/2026 para 920€), 19% nas “aquisições” das prestações de serviços, 7% nas compras de géneros, atualizados num aumento médio com base na inflação estimada para 2026 em 2.3%.

Dos restantes 4% de custos, 1% têm um peso de origem financeira (juros) e os restantes 3% das amortizações.

Estima-se assim, um resultado líquido previsional para 2026, **positivo** na ordem dos **118.074,25€** (cento e dezoito mil e setenta e quatro euros e vinte e cinco cêntimos).



MISERICÓRDIA
ALHOS VEDROS