

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2026

ASSEMBLEIA GERAL 28 NOVEMBRO 2025

RUA SEABRA DA FONSECA Nº165 AVELÃS DE CAMINHO

www.asac.pt

Corpos Sociais da Associação Social de Avelãs de Caminho

ASSEMBLEIA GERAL		
Presidente	-	Dolores Maria Da Costa Pereira
1° Secretário	-	Mário Paulo Ferreira Moura Rasga
2ª Secretário	-	João Pedro Vieira da Silva Ferreira

DIREÇÃO		
Presidente	-	Marcelino Rasga Ferreira
Vice-Presidente	-	Albino Manuel Batista
Secretário	-	António Fernando Almeida Sousa
Tesoureiro	-	Rui Fonte Oliveira
Vogal	-	Fernando Manuel Martins Bernardes
Suplente	-	Ezequiel Vieira Cardoso
Suplente	-	Maria José da Silva Batista
Suplente	-	Sandra Catarina dos Santos Bernardes
Suplente	-	António Seabra Martins
Suplente	-	Jaquelina Soares dos Santos

CONSELHO FISCAL		
Presidente	-	Ricardo César Galante Oliveira Manão
Vogal	-	Maria Graça Verdade Veiga Rodrigues
Vogal	-	Arlinda Maria dos Santos Costa
Suplente	-	Rui Santiago Lima
Suplente	-	Isabel Cristina da Silva Marques

Índice

Corpos Sociais da Associação Social de Avelãs de Caminho 2
Mensagem da Direção 4
1. Ações resultantes do planeamento pela Gestão 5
1.1. Análise SWOT 5
1.2 Quadro de clientes por Resposta Social 6
2. Plano de Atividades 2026 8
2.1 Objetivos estratégicos 8
2.2 Planos de atividades/desenvolvimento pessoal apresentados por Áreas: 9
Animação 9
Área de Saúde 16
Direção Técnica 21
Área da Nutrição 24
Plano para a Área de Infância 27
3. DEMONSTRAÇÃO ECONÓMICA DE RESULTADOS PREVISIONAIS 34

Mensagem da Direção

Ex.mos Sócios

A ASSOCIAÇÃO SOCIAL DE AVELÃS DE CAMINHO, nasceu para prestar ajuda aos mais carenciados e vulneráveis da freguesia e outras. Cresceu e assume no contexto de BEM SERVIR e SEMPRE A FAZER O BEM como das instituições mais credenciados do distrito de Aveiro.

Esta posição, só é possível graças ao trabalho continuo das suas Direções, bem como da experiência consolidada da equipe técnica e da eficiência no trato, no carinho e na responsabilidade com que cada funcionária trata os seus clientes. Como prova desta afirmação no mercado, os acordos com a Segurança Social estão completos e existe uma longa lista de espera para lar.

A Direção atual, está empenhada na renovação constante do edificado, na melhoria das condições de trabalho, das condições do espaço exterior, ajardinado e parque infantil, que permita diversificar as atividades, promover o bem-estar e aumentar a qualidade dos serviços prestados.

Temos consciência que há sempre mais e mais para fazer, pelo que solicitamos a toda a comunidade a sua participação nos eventos, com ajudas e sugestões.

A Sua presença é um estímulo de apoio ao trabalho, que a Direção está a fazer.

Contamos convosco

O Presidente da Direção

1. Ações resultantes do planeamento pela Gestão

1.1. Análise SWOT

	FATORES POSITIVOS	FATORES NEGATIVOS	
	PONTOS FORTES (FORÇAS)	PONTOS FRACOS	
Fatores Internos	Relação de proximidade e confiança com clientes, famílias e comunidade;	Elevada dependência de financiamentos públicos e subsídios do estado;	Fatores Internos
	Cultura organizacional assente no compromisso, empatia e espírito de equipa;	Dificuldade na captação de novos talentos: Escassez de profissionais qualificados dispostos a trabalhar no setor social;	
	Existência de um espaço exterior ajardinado que permite diversificar as atividades, promover o bem-estar e aumentar a qualidade dos serviços prestados aos clientes;	Limitações financeiras que condicionam investimentos estruturais e tecnológicos;	
	Rede de parcerias estáveis com entidades públicas, ex: saúde, escolas e organizações locais;	Infraestrutura com necessidade de intervenção;	
	Conhecimento aprofundado das necessidades sociais da população sénior e de infância;	Sobrecarga de alguns colaboradores, resultante do elevado número de faltas ao trabalho.	
	Experiência consolidada da equipa técnica, com elevada capacidade de resposta em contextos de vulnerabilidade social.		

	FATORES POSITIVOS	FATORES NEGATIVOS	
	OPORTUNIDADES	AMEAÇAS	
Fatores Externos	Acesso a fundos comunitários e programas de financiamento europeu;	Instabilidade económica com aumento contínuo dos custos operacionais e alterações legislativas frequentes no setor social;	Fatores Externos
	Apoio comunitário e colaborações locais: Parcerias com empresas e outras entidades para aumentar o financiamento e apoio aos projetos;	Aumento da média de idades dos clientes e da dependência das respostas da 3ª idade;	
	Desenvolvimento de projetos intergeracionais com escolas e associações locais;	Pressão crescente sobre os serviços sociais devido à falta de retaguarda familiar, principalmente na população mais velha;	
	Crescente sensibilização da sociedade para a ação das IPSS.	Efeitos da Crise Económica: A inflação e o aumento dos preços podem afetar o orçamento das famílias.	

1.2 Quadro de clientes por Resposta Social

Destinado aos cerca de 100 clientes das diferentes Respostas Socias, a Associação Social de Avelãs de Caminho (ASAC) continua a manter ativos os Acordos de Cooperação para as respostas de creche, estrutura residencial para idosos (ERPI), centro de dia (CD) e serviço de apoio domiciliário (SAD) com a Segurança Social, assim como a cantina social (CS) com o Centro Social e Recreativo de Avelãs de Cima.

	CRECHE	ERPI	CD	SAD	CS
Acordo	25	30	20	12	N.A.
Capacidade	25	30	30	20	N.A.
Frequência média clientes	25	30	20	14	6

Resposta Social Creche:

A Resposta Social de Creche, com capacidade para acolher até 25 crianças distribuídas entre um berçário e uma sala mista, é destinada a crianças até aos três anos de idade. Esta resposta funciona durante o período diário, das 7h30 às 19h, oferecendo um ambiente seguro e estimulante que promove o desenvolvimento integral das crianças. Além disso, está orientado para apoiar não apenas as crianças, mas também as suas famílias, contribuindo para a conciliação da vida familiar e profissional.

Estrutura Residencial para Idosos (ERPI):

A Resposta tem capacidade para 30 clientes, com idades superiores aos 65 anos, que pretendam ter apoio 24h/dia. Esta resposta destina-se a pessoas que necessitam de apoio, seja de forma permanente ou temporária, proporcionando alojamento, alimentação equilibrada, cuidados de higiene pessoal, animação e assistência de enfermagem. A ERPI tem como objetivo assegurar o bem-estar, a segurança e a qualidade de vida dos residentes, promovendo a sua autonomia e dignidade, enquanto responde às necessidades individuais e integra os clientes no contexto social e comunitário. Além disso, esta resposta colabora com outras respostas da associação, como a Creche e o Centro de Dia, fomentando iniciativas conjuntas que enriquecem os laços afetivos e a relações intergeracionais.

Resposta Social Serviço de Apoio Domiciliário (SAD):

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) funciona através de um acordo de cooperação com a Segurança Social, garantindo atualmente o apoio a 12 clientes, com capacidade total para 20, permitindo, assim, a prestação de serviços a mais 8 clientes fora do acordo. No ano de 2025, a média de frequência situou-se em 14 clientes. O SAD tem como principal objetivo proporcionar cuidados individualizados e personalizados no domicílio, direcionados a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos. Esta resposta social visa responder à necessidade de permanência dos clientes no seu domicílio ou no

domicilio da retaguarda familiar, garantindo ao mesmo tempo o acompanhamento em múltiplas áreas essenciais para o bem-estar e a autonomia, tais como: apoio na alimentação, higiene pessoal, manutenção da higiene habitacional, lavandaria e acompanhamento no quotidiano. Adicionalmente, o serviço promove a melhoria da qualidade de vida, o reforço da independência funcional e o suporte emocional, contribuindo para a inclusão social e prevenção de situações de isolamento.

Resposta Social de Centro de Dia (CD):

O Centro de Dia é uma resposta social direcionada à população idosa, com idade igual ou superior a 65 anos, e capacidade para 20 clientes. O objetivo principal é proporcionar convívio, atividades diversificadas e acompanhamento diário, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 18h, incluindo transporte a partir do domicílio e cuidados básicos individualizados. O nosso Centro de Dia caracteriza-se por uma grande abertura à comunidade, incentivando os clientes a participar nas atividades externas, promovendo o contacto social e a integração comunitária. Funciona como um verdadeiro espaço de convivência, onde o espírito de grupo permite prevenir situações de isolamento e estimular a interação social. Contamos com um grupo de clientes bastante funcional a nível cognitivo e físico, o que possibilita uma ampla diversidade de atividades adaptadas às capacidades e interesses de cada pessoa. Paralelamente, promovemos a responsabilização da retaguarda familiar, reforçando o apoio em casa e favorecendo um envelhecimento ativo, saudável e seguro no contexto comunitário.

Cantina Social (CS):

Esta resposta surge de um acordo de colaboração e parceria existente entre o Centro Social e Recreativo de Avelãs de Cima e a ASAC, no âmbito das atividades desenvolvidas pela Convenção da Rede Solidária das Cantinas Sociais, para o designado Programa de Emergência Alimentar (PEA). Consiste na confeção e disponibilização de uma refeição diária a pessoas e famílias em situação de grave carência social, sinalizados pela Ação Social, com o objetivo de contribuir para a melhoria e qualidade de vida das pessoas. Atualmente, fornecemos refeições a 6 pessoas, sendo que o número poderá ser variável e de acordo com as vagas existentes geridas pela Ação Social.

2. Plano de Atividades 2026

2.1 Objetivos estratégicos

Os objetivos estratégicos são definidos com base na missão, valores, visão, política da qualidade e cultura organizacional da Instituição. Reconhecemos, de forma crescente, que o sucesso da Instituição depende da atenção a áreas-chave, identificadas no esquema abaixo, que exigem uma articulação contínua e integrada. Este é o percurso delineado, concretizado e refletido no Plano de Atividades apresentado.



2.2 Planos de atividades/desenvolvimento pessoal apresentados por Áreas:

Animação

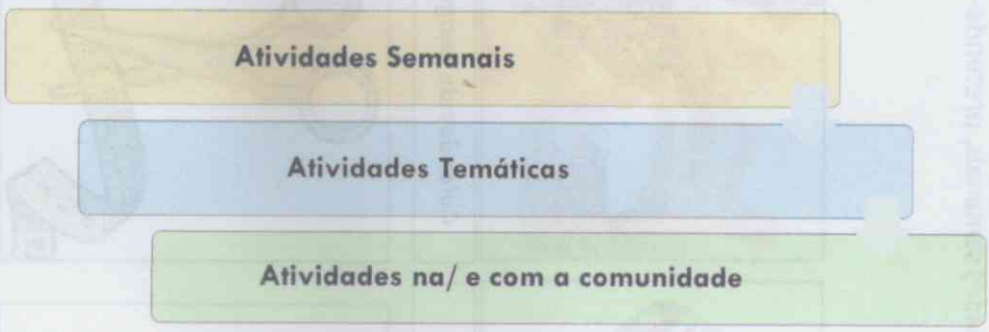
As atividades de animação sociocultural e desenvolvimento pessoal são um foco estruturante para o bem-estar das pessoas idosas que procuram as nossas respostas. Através do desenvolvimento de atividades pretendemos:

- Integrar a pessoa idosa na realidade social, institucional e comunitária;
- Promover o convívio entre gerações e colaboradores institucionais;
- Promover um leque diversificado de atividades lúdicas, recreativas e culturais;
- Promover o bem-estar físico, emocional e espiritual de todas as pessoas que nos procuram.

Com a realização de atividades socioculturais e de desenvolvimento pessoal, pretendemos:

- Promover a ocupação adequada do tempo livre, de forma a evitar que o tempo de ócio;
- Valorizar os nossos idosos através das suas capacidades, competências, saberes e cultura;
- Promover a autoestima e autoconfiança das pessoas idosas das nossas respostas.

As atividades subdividem-se em três grandes categorias:



Atividades Semanais

Através das atividades semanais, pretende-se proporcionar um conjunto de atividades com vista ao entretenimento, ocupação e bem-estar do cliente.



Sessão Musical



Cuidados de imagem



Atividade Física



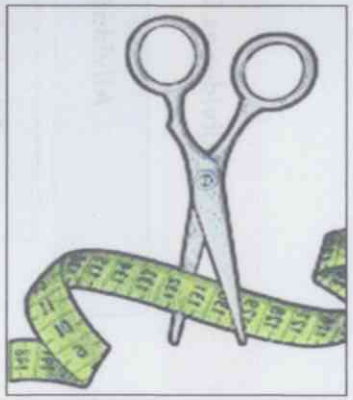
Ateliê do Jogo



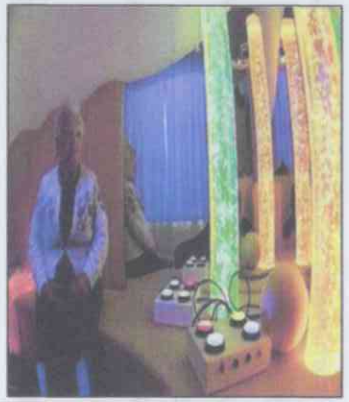
Estimulação Cognitiva



Atividades Espirituais



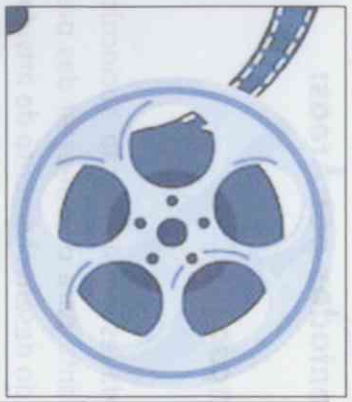
Ateliê Criativo



Estimulação Multissensorial



Ateliê Terapêutico



Ateliê Multimédia

Atividades	Objetivos		Calendarização/ População Alvo		Recursos:		Local	Responsável
					Humanos	Materiais		
Sessão Musical	- Promoção do convívio intergrupal e bem-estar emocional através da música		Semanal	ERPI / CD	-Animadora, -Professor de música -Clientes de ERPI/CD	-Instrumentos musicais	Sala de Convívio	Animadora
Ateliê de jogo	- Fomentar a interação e o convívio intergrupal		Semanal	ERPI / CD	-Animadora, clientes e colaboradores	-Jogos lúdicos	Sala de Convívio	Animadora
Ateliê Criativo	-Desenvolvimento de atividades de expressão plástica, leitura, pintura, entre outras -Estimulação/Manutenção da criatividade, sentido estético e motricidade fina		Semanal	ERPI/ CD	- Animadora -Clientes	-Material de desgaste -Material de expressão plástica e pintura	Sala de Convívio	Animadora
Cuidados de imagem	- Promoção do bem-estar físico - Promoção do bem-estar emocional dos clientes		Semanal	ERPI/ CD	- Animadora -Clientes	-Material de manicura e pedicura e cera	Instalações sanitárias	Animadora Colaboradoras
Ateliê de estimulação cognitiva/e ou	-Estimulação das principais habilidades cognitivas:	- Estimulação das habilidades sensoriais	Semanal	ERPI /CD	-Animadora -Clientes	-Material cognitivo -Material de desgaste	Sala de Convívio	Animadora

multissensorial	(memória /atenção; funções executivas; etc.)	(audição, visão, tato, olfato, paladar)				-Material de estímulo multissensorial		
Ateliê de Movimento e atividade física	-Promoção do movimento corporal -Promoção da atividade física		**Semanal**	ERPI /CD	-Animadora/ -Clientes	-Material de ginástica	Sala de Convívio	Animadora
Atividades Espirituais e Religiosas	- Promoção de momentos de oração e Bem-Estar emocional através da dinamização do Terço e Eucaristia		**Semanal**	ERPI/ CD	-Animadora/ Pároco -Idosos de ERPI e CD	-Plataforma SIOSLIFE -Figuras Religiosas; Velas	Sala de Convívio	Animadora
Ateliê Terapêutico /Bem-estar	- Manutenção das capacidades sensoriais, físicas e cognitivas dos clientes com maior dependência física e intelectual		**Semanal**	ERPI	-Animadora -Clientes de ERPI	-Material de desgaste, -Material de estímulo multissensorial	Sala de Convívio /Quarto	Animadora
Ateliê Multimédia	- Desenvolvimento de atividades de entretenimento - Promoção do contacto com a família, a comunidade local e a realidade social		**Semanal**	ERPI/ CD	- Animadora/Clientes	-Plataforma SIOSLIFE	Sala de Convívio	Animadora

Atividades Temáticas

Através das atividades temáticas pretende-se colocar os clientes em contacto com a realidade institucional bem como sensibilizar para a realidade social.

Atividade	Objetivos	População Alvo	Recursos:		Local	Responsável
			Humanos	Materiais		
	-Sensibilizar os clientes para a importância de efemérides da realidade Social -Fomentar o convívio e a integração de outros serviços inerentes à instituição na vida social dos clientes	Clientes: ERPI/CD	-Animadora, -Direção Técnica -Técnicos afetos aos vários serviços -Colaboradoras -Idosos das Respostas Sénior	-Material de desgaste/reciclagem, -Material lúdico; audiovisual e outros -Recursos afetos aos vários serviços	A definir, de acordo com a atividade	- Animadora -Direção Técnica -Técnicos afetos aos vários serviços

Atividades temáticas a realizar												
	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Animação	Dia de Reis	Dia dos afetos	Dia da Mulher	Páscoa	Dia do Trabalhador	Dia da Criança	Dia do Agricultor	Passeios /lanche convívio	Outono	Dia do idoso	Dia do Cuidador	Atividades Natalícias
		Carnaval	Primavera	Dia Mundial da Dança	Dia da Mãe	Santos populares-Sardinhada	Almoços convívio	Almoços convívio	Desfolhada	Dia do Animal	Dia de São Martinho	Festa de Natal
			Dia do Pai	Feira de Março	Dia da Família	Verão	Passeios /lanche convívio			Dia da Alimentação	Exposição/ Feirinha	Inverno
			Dia Mundial do Teatro		Dia Mundial da Hipertensão	-Passeios /lanche convívio	Dia dos Avós			Dia da Animação		

Atividades na/e com a Comunidade

Possibilitar o contacto com a comunidade local, regional e nacional.

Atividades Parceiras:
Movimento Sénior/Leituras sem Idade





Passeios e/ou Caminhadas













Rede Social:
Passeio a Fátima/O Social abraça Anadia/Dia do Idoso/Cinema em Rede

Atividades na/e com a Comunidade						
Atividade	**Objetivos**	**Calendarização/ População Alvo**		**Recursos: (Humanos/Materiais)**	**Local**	**Responsável**
Atividades Rede Social	Integração dos clientes em atividades dinamizadas pela Rede Social do Município: • **Visita ao santuário de Fátima** • **O Social abraça Anadia** • **Comemoração do Dia do Idoso** • **Cinema em Rede**	**Anual**	Clientes: ERPI/SAD/CD	**Recursos Humanos:** -Técnicos/ Clientes/Colaboradores **Recursos Materiais:** -Cadeiras de Rodas -Transportes da Instituição	-Santuário de Fátima -Pavilhão dos Desportos de Anadia -Cine Teatro	Câmara Municipal- Rede Social Animadora
Atividades de Parceria	Integração dos clientes em atividades dinamizadas por parceiros Sociais: • **"Leituras sem Idade"** Integração dos clientes em atividades dinamizadas por parceiros Sociais: • **"Movimento Sénior"**	**Mensal**	Clientes: ERPI e CD	**Recursos Humanos:** -Animadora, -Colaboradoras -Clientes de ERPI e CD **Recursos Materiais:** -Cadeiras de Rodas -Transportes da Instituição	-Biblioteca Municipal -Instituições e espaços desportivos do concelho	Animadora / Biblioteca Municipal / Câmara Municipal- Secção de Desporto
Passeios/ Caminhadas	Promoção do contato com o exterior e com a realidade social	**A definir**	Clientes: ERPI e CD	**Recursos Humanos:** Técnicos/ Clientes/Colaboradores **Recursos Materiais:** -Transporte da instituição -Refeições	A definir	Animadora

Área de Saúde

A equipa de saúde desempenha um papel importante nas questões de saúde da Instituição, assegurando cuidados de saúde personalizados aos clientes. Com base numa abordagem multidisciplinar, a equipa de saúde contribui ativamente para a promoção do bem-estar, a prevenção de doenças e a reabilitação, adaptando as intervenções às necessidades individuais de cada idoso.

PLANO DE ATIVIDADES 2026

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	POPULAÇÃO ALVO	RECURSOS/ CUSTOS	RECEITA	LOCAL	RESPONSÁVEL
07/04/2026 **(Terça-feira)**	Dia Mundial da atividade física	- Sensibilizar os clientes para a importância da realização de exercício físico (benefícios na pessoa idosa); - Desmistificar ideias erradas; - Abordar sobre os tipos de exercícios adequados à idade sénior; - Realização de sessão de atividade física.	Idosos ERPI e CD	- Bolas - Arcos - Barras - Pedaleiras - Cadeiras	NA	ASAC (jardim exterior)	Equipa de Enfermagem Animadora Direção Técnica Fisioterapeuta convidada

16/07/2026 **(Terça-feira)**	Dia Mundial da Consciencialização da violência contra a pessoa idosa	- Sensibilizar a equipa multidisciplinar para o que é a violência contra a pessoa idosa; - Explicar os tipos de violência (com exemplos reais do dia-a-dia); - Alertar para possíveis sinais que indiquem que o idoso possa estar a sofrer violência; - Explicar a importância da comunicação e empatia com o idoso; - Explicar o papel fundamental das auxiliares para com a pessoa idosa.	Equipa multidisciplinar de ERPI e CD	- Computador - Projetor	NA	ASAC	Equipa de Enfermagem
16/10/2026 **(Sexta-feira)**	Dia Mundial da alimentação	- Sensibilizar os idosos sobre a relação entre a Alimentação e um Envelhecimento saudável; - Explicar os princípios básicos de uma alimentação saudável para idosos; a importância da hidratação; - Dar alguns exemplos de alimentos que fortalecem a saúde do idoso;	Idosos ERPI e CD	-Computador - Projetor - Medidor de glicémia capilar - Lancetas - Tiras de glicémia	NA	ASAC	Equipa de Enfermagem Animadora

		- Prevenção de doenças através da alimentação; - Jogo educativo "adivinhar o alimento pelo cheiro e textura".		- Álcool etílico - Algodão			

Plano de formações Enfermagem

PLANO DE FORMAÇÕES 2026							
CALENDARIZAÇÃO	**AÇÃO DE FORMAÇÃO**	**OBJETIVOS GERAIS**	**POPULAÇÃO ALVO**	**RECURSOS/CUSTOS**	**RECEITA**	**LOCAL**	**RESPONSÁVEL**
Data a definir ao longo do ano corrente	Prevenção de úlceras de pressão	- Alternância de posicionamentos (explicar os diferentes tipos); - Utilização de equipamento adequado; - Identificação precoce e comunicação ou registo do identificado; - Boas práticas de hidratação e cuidados com a pele.	Colaboradoras ERPI, CD e SAD	- Computador - Projetor - Cama - Colchão e almofada anti escaras	NA	ASAC	Equipa de Enfermagem

Data a definir ao longo do ano corrente	Alimentação e prevenção de engasgamento. Desobstrução da via aérea	- Explicar as diferentes texturas alimentares; - Posicionamento correto do idoso para ser alimentado; - Riscos de disfagia e sinais de alerta; - Hidratação adequada; - Sinais e sintomas de engasgamento (obstrução parcial e total); - O que fazer perante uma situação de engasgamento?	Colaboradoras ERPI, CD e SAD	- Computador - Projetor	NA	ASAC	Equipa de Enfermagem
Data a definir ao longo do ano corrente	Registos e comunicação em equipa	- Sensibilizar para a realização correta de registos; - Transmissão de informação (passagem de turno); - Importância da continuidade de cuidados.	Colaboradoras ERPI, CD e SAD	- Computador - Projetor - MySenior	NA	ASAC	Equipa de Enfermagem

PLANO DE FORMAÇÃO INICIAL NA ADMISSÃO DO(a) COLABORADOR(a)

- Lavagem e desinfeção das mãos / utilização adequada de EPI's /resíduos hospitalares.
- Cuidados de higiene, conforto e eliminação do cliente.
- Administração de sonda nasogástrica e cuidados a ter.
- Cuidados na manipulação de dispositivos médicos.
- Avaliação de glicémia capilar e administração de insulina / Avaliação sinais vitais.
- Administração de medicação.
- Posicionamentos e transferências.
- Registos na aplicação "MySenior".

Direção Técnica

A Direção Técnica assume um papel fundamental na gestão e coordenação das atividades da IPSS, assegurando, dentro do âmbito das suas competências e em articulação com a Direção, o alinhamento das práticas institucionais com os objetivos estratégicos e o cumprimento das normas legais em vigor.

A área de Direção Técnica desenvolve a sua atuação em estreita articulação com as responsáveis de cada resposta social, nomeadamente técnicas e encarregadas de serviço, promovendo uma comunicação contínua e um acompanhamento próximo das equipas. A Direção Técnica orienta as intervenções com os idosos, assegurando uma gestão integrada e eficiente dos recursos, o acompanhamento técnico das respostas sociais e a implementação de ações que garantam a qualidade, a eficiência e a continuidade dos serviços prestados, sempre com enfoque no bem-estar dos clientes e na valorização da equipa.

No âmbito dos Recursos Humanos, a Direção Técnica desenvolve um acompanhamento diário e próximo das equipas, assegurando a organização e gestão dos horários de trabalho, a articulação das escalas de serviço e a adequação dos recursos às necessidades das respostas sociais.

Atividade	Objetivo Geral	Calendarização	População Alvo	Recursos/Custos (Humanos/Materiais)	Receita	Local	Responsável
Envio das frequências mensais da SS e Cantina Social.	Garantir a receita adjacente à realização dos serviços.	Mensal	Clientes	**Recursos humanos:** Direção Técnica	Não Aplicável	Gabinete Direção Técnica	Direção Técnica
Visitas de Acompanhamento Técnico da Segurança Social (SS).	Garantir o cumprimento de todos os processos inerentes ao funcionamento das respostas.	Durante o ano civil	Geral	**Recursos humanos:** Direção Técnica	Não Aplicável	Gabinete Direção Técnica	Direção Técnica

Avaliação de necessidades para Plano de Formação.	Melhorar os serviços prestados diminuindo o risco associado para as colaboradoras e clientes.	Durante o ano civil	Colaboradoras da instituição.	**Recursos Humanos:** Colaboradoras dos quadros da instituição.	Não Aplicável	Em contexto de trabalho	Direção Técnica
Seleção e Recrutamento de Pessoal	Entrevistar os candidatos às vagas dos postos de trabalho divulgados.	Durante o ano civil	População	**Recursos Humanos:** Direção Técnica e Direção	Não Aplicável	Gabinete Direção Técnica	Direção Técnica e Direção
Reformulação do Manual de Acolhimento dos Colaboradores.	Readaptação do manual de acolhimento existente à realidade atual.	Durante o ano civil	Colaboradoras da instituição.	**Recursos Humanos:** Direção Técnica	Não Aplicável	Gabinete Direção Técnica	Direção Técnica
Reuniões mensais com Equipa Técnica.	Planeamento das atividades multidisciplinares.	Mensal	Clientes das diversas respostas, colaboradoras e comunidade envolvente.	**Recursos humanos:** Equipa Técnica (animadora, educadora de infância e nutricionista)	Não Aplicável	Gabinete Direção Técnica	Direção Técnica
Reuniões mensais com colaboradoras de todas as respostas socias da 3ª idade.	Identificação de necessidades para planeamento de tarefas. Fomentar a coesão da equipa.	Mensal	Colaboradoras, clientes, significativos e famílias da resposta social.	**Recursos humanos:** Corpo de Colaboradoras.	Não Aplicável	Em contexto de trabalho	Direção Técnica
Reuniões com o Presidente da Direção.	Comunicação de informações relevantes e respetivas tomadas de decisão.	Sempre que necessário	Geral	**Recursos humanos:** Direção técnica e Presidente	Não Aplicável	Gabinete Direção Técnica	Direção Técnica

Participação e colaboração com a Rede Social de Anadia.	Reuniões de discussão, planeamento e realização de atividades desenvolvidas junto das Instituições do concelho de Anadia.	Ao longo do Ano Civil	Clientes das Instituições, Colaboradores e Comunidade.	**Recursos humanos:** Técnicos da Rede Social e das Instituições do Concelho	Não Aplicável	A definir pela Rede Social	Direção Técnica e Animadora
Contactos com Clientes/Significativos e Comunidade em Geral.	Fomentar uma relação de proximidade, esclarecendo e comunicando todos os assuntos de elevada importância, para todas as partes.	Sempre que necessário	Clientes, significativos e comunidade em geral.	**Recursos humanos:** Direção Técnica	Mensalidades	Gabinete Direção Técnica	Direção Técnica
Comemoração do dia do(a) Cuidador(a)	Fomentar a coesão e espírito de equipa do corpo de trabalhadoras da Asac.	Março	Colaboradoras Asac.	**Recursos humanos:** Equipa Técnica e Direção técnica. **Recursos materiais:** Instalações físicas, Materiais de desgaste.	Não Aplicável	Instalações da Asac	Direção Técnica
Dias Comemorativos	Organização e participação dos eventos.	Sempre que aplicável.	Geral	De acordo com o evento.			

Área da Nutrição

O Nutricionista, entre outros profissionais de saúde, têm um papel essencial na organização de sistemas de segurança alimentar, devido ao conhecimento integrado da higiene, segurança e qualidade alimentar, dos diversos processos, procedimentos e metodologias que lhe assistem, do seu design, implementação, manutenção/monitorização e avaliação da garantia de qualidade alimentar que estes sistemas devem instituir, promovendo uma alimentação não apenas segura do ponto de vista sanitário, mas nutricionalmente adequada e organoleticamente apelativa.

As refeições fornecidas diariamente aos variados grupos da população, nomeadamente idosos, crianças e populações socioeconomicamente vulneráveis, devem ser importantes para a melhoria do estado alimentar da população portuguesa, e para isso devem ser seguras e nutricionalmente equilibradas.

PLANO DE ATIVIDADES 2026

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	POPULAÇÃO ALVO	RECURSOS/ CUSTOS	RECEITA	LOCAL	RESPONSÁVEL
JANEIRO A ABRIL	Jogo da Memória	- Sensibilizar os idosos para a alimentação saudável com recurso a um jogo da memória com alimentos saudáveis.	Idosos ERPI e CD	- Papel	NA	ASAC	Nutricionista Equipa ERPI e CD
MARÇO	Dia Mundial da Água	- Sensibilizar toda a população ASAC para a importância da água como uma das peças fundamentais para a Alimentação Saudável, através da	População ASAC	- Jarros - Fruta variada	NA	ASAC	Nutricionista Equipa da Cozinha

		disponibilização de Águas Aromatizadas.					
ABRIL	**Caça aos alimentos saudáveis** em substituição da Caça aos ovos de chocolate	- Sensibilizar as crianças para a alimentação saudável;	Crianças	Alimentos da ASAC	NA	ASAC (jardim exterior)	Nutricionista Equipa da Infância
JUNHO	**Dia Mundial da criança**	- Sensibilizar as famílias sobre a importância da alimentação saudável; - Explicar a Roda dos Alimentos; - Alertar para possíveis perigos na saúde das más escolhas alimentares,	EE e famílias	- Computador - Projetor	NA	ASAC	Nutricionista
A definir ao longo ano	Semáforo Nutricional	- Sensibilizar os funcionários sobre a importância da alimentação saudável; - Sensibilizar e explicar o uso do Semáforo Nutricional; - Explicar a Roda dos Alimentos; - Alertar para possíveis perigos na saúde das más escolhas alimentares,	Funcionários ASAC	- Computador - Projetor	NA	ASAC	Nutricionista

EMENTAS FESTIVAS

Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Dia de Reis	Dia Mundial das Leguminosas	Dia Mundial da Obesidade	Páscoa	Dia Mundial do chá	Dia da Criança	EMENTAS LEVES E FRESCAS			Dia Mundial do ovo	Dia de São Martinho	Natal
			Dia Mundial da Saúde	Dia Mundial da Hipertensão	Santos populares- Sardinhada				Dia da Alimentação		

Plano para a Área de Infância

O Plano Anual de Atividades pretende ser um instrumento de trabalho dinâmico, que visa orientar no tempo e no espaço um conjunto de atividades propostas, tendo sempre em conta os Projetos Pedagógicos de sala e os recursos da Instituição.

As atividades estão organizadas de forma temática e correspondem a uma calendarização de diversos temas a serem desenvolvidas em consonância com um leque de outras atividades transversais às restantes respostas sociais da Instituição. Importa ressalvar que embora estejam agendadas datas e atividades, as mesmas poderão ser alteradas, ou incluídas outras cuja pertinência se considere relevante. Deste modo o Plano Anual de Atividades é um instrumento dinâmico e não se encontra fechado, sendo avaliado trimestralmente.

Calendarização

Mês	Dia		Objetivos	Atividades	Intervenientes
Setembro	Todo o mês de setembro	Acolhimento	Adaptar e readaptar as crianças ao espaço, aos adultos e às outras crianças; Proporcionar um ambiente acolhedor e estimulante; Promover a integração; Desenvolver atitudes de autoestima e autoconfiança;	Brincadeiras Canções Jogos de Identificação Conversas Histórias Jogos	Crianças Educadora Auxiliares
	26	Reunião de pais	Fomentar uma maior interação entre os Pais e a Escola; Incentivar o envolvimento dos Pais/Encarregados de Educação com a vida Escolar; Dar a conhecer às famílias o projeto pedagógico e as orientações para o ano.	Reunião	Direção Educadora, auxiliares Pais/Encarregados de Educação

Outubro		"Chegada do Outono" Exploração da estação do ano.	Conhecer as características desta estação do ano; Observar, contactar e explorar elementos desta estação do ano; Alargar o léxico;	Canções Conversas Histórias Trabalhos de Expressão plástica Contacto com elementos da natureza	Crianças Educadoras Auxiliares
	1	Dia Do idoso	Promover as relações interpessoais; Fomentar a inter-geracionalidade	- Realização de um postal para os idosos.	Crianças Educadora Auxiliares
	3	Dia do Animal	Alargar o léxico; Reconhecer e nomear diferentes animais; Imitar sons de animais; Conhecer Interagir com animais Conhecer algumas características dos animais;	Jogos de correspondência Visualização de imagens Canções Histórias Dramatizações	Crianças Educadora Auxiliares
	16	Dia Mundial da Alimentação	Explorar os cinco sentidos; Incentivar as crianças a comer alimentos saudáveis; Participar na confeção de alimentação saudável; Manipular alimentos;	Partilha de uma sobremesa, saudável com a comunidade imigrante da India. Almoço vegetariano.	Crianças Educadora Auxiliares Nutricionista Famílias
		Outono Continuação Os frutos do Outono	Conhecer as características desta estação do ano; Manipulação de elementos desta estação do ano; aumentar o vocabulário	Conversas Histórias Canções Trabalhos de Expressão Plástica Provar frutos novos	Crianças Educadora Auxiliares

Novembro	31	Halloween	Participar em datas festivas; Usar o jogo simbólico como forma de expressão.	Trabalhos alusivos ao Halloween (crianças) Festa do Halloween	Crianças Educadora Auxiliares Idosos
	11	S. Martinho	Vivenciar a tradição associada ao S. Martinho; Promover a interação entre pares e adultos	Trabalhos alusivos ao tema Elaboração de cartuchos Lanche S. Martinho com as valências Sénior	Crianças Educadora Auxiliares Animadora Idosos
	20	Inicio do projeto Pedagógico, "Todos diferentes, Todos iguais"	Identificar, nomear colegas que não falam a mesma língua e tem outra alimentação	- Canções - Histórias - Trabalhos	Criança Educadora Auxiliares
		Festa do Pijama	Incentivar o respeito pelos outros e pela diferença; Promover a solidariedade e a partilha;	Histórias Jogos Danças Trabalhos alusivos	Crianças Educadora Auxiliares Famílias
Dezembro	12	Natal Ida aos CTT colocar as cartas para o Pai Natal	Vivenciar o espírito natalício; Aprender canções de Natal com os idosos, vivenciar tradições de natal de outros países	Decoração de Natal Contos e Músicas de Natal Elaboração do presente de Natal	Crianças Educadora Auxiliares Séniores Animadora
		Festa de Natal Natal & Família	Realçar a importância da família e do convívio; Promover a interação família- escola; Elaboração de um elemento decorativo de Natal Criativo (Famílias);(presépio/coroa de natal)	Construção de um elemento de decoração de natal criativo, por parte das famílias Lanche partilhado com as famílias, Partilha das tradições de Natal dos diferentes países de origem das crianças	Crianças Educadora Auxiliares Pais.

Janeiro	6	Chegada do Inverno	Conhecer as características desta estação do ano. Contactar com elementos desta altura do ano.	Canções Conversas Histórias Trabalhos de Expressão Plástica	Crianças Educadora Auxiliares
		Dia dos Reis	Vivenciar a tradição associada ao dia dos Reis. Término da votação do trabalho de natal. Confeção de um bolo de reis	Elaboração da coroa dos reis Lanche dos reis Cantar os Reis	Crianças Educadora Auxiliares Idosos e Animadora Nutricionista
		Inverno Continuação	Conhecer as características desta Estação do Ano; Perceber o mundo ao redor;	Conversas Histórias Canções Jogos Trabalhos de Expressão Plástica	Crianças Educadora Auxiliares
Fevereiro	14	Continuação do projeto pedagógico	Reconhecer e nomear diferentes alimentos-tradições do Brasil;	Histórias Jogos Trabalhos de expressão plástica alusivos ao tema	Crianças Educadora Auxiliares Famílias
		Dia do Amigo + História dramatizada	Sensibilizar para importância do amor e da amizade; Identificar emoções	Elaboração de uma prenda para simbolizar o dia Trabalhos alusivos à temática História sobre a amizade	Crianças Educadora Auxiliares
		Conta-me uma história	Ouvir uma história, aumentar vocabulário. Jogo simbólico	Familiar vem contar uma história	Crianças Educadora Auxiliares Pai/Mãe

Março	17	Carnaval	Brincar ao Carnaval Usar o jogo simbólico como forma de expressão Convívio com os idosos e as famílias;	Canções Histórias Conversas Jogos Trabalhos de expressão plástica.	Criança Educadora Auxiliares
	19	Dia do Pai	Reconhecer a importância da família.	Histórias Elaboração de uma prenda. Atividade a designar	Criança Educadora Auxiliares
	21	Primavera- Dia Mundial da Arvore e da Floresta Dia da Poesia	Reconhecer as características da primavera e a importância das árvores. Plantar uma Arvore Ler um poema	Trabalhos alusivos ao tema	Criança Educadora Auxiliares
		"Chegada da Primavera"	Reconhecer as características desta estação. Reconhecer, frutos e flores desta estação	Histórias Canções Conversas Jogos Trabalhos de Expressão Plástica alusivos ao tema;	Crianças Auxiliares Educadora
Abril	2	Dia Internacional do livro infantil	Incentivar o contacto com o livro	Construção de um livro tátil.	Crianças Educadora Auxiliares
	4	Pascoa	Celebrar esta quadra festiva Viver as diferentes tradições da Pascoa.	Trabalhos alusivos ao tema. Elaboração de uma Prenda, Caça ao ovo da Pascoa. Confeção de folares de Páscoa)	Crianças Educadora Auxiliares

Maio		Continuação do projeto pedagógico	Reconhecer, nomear, frutos de outros pais	Conversas Histórias Canções Jogos Trabalhos de Expressão Plástico	Crianças Educadora Auxiliares Nutricionista
	25	Dia da Liberdade	Reconhecer a diferença, promover o respeito entre todos;	História Atividade plástica	Criança Educadora Auxiliares
	4	Dia da Mãe	Reconhecer a importância da família; Conhecer e nomear elementos da família. Reconhecer e valorizar laços de pertença.	Histórias alusivas às mães. Realização da prenda do Dia da Mãe Atividade a designar	Criança Educadora Auxiliares
	12	Dia Mundial do enfermeiro	Reconhecer a importância dos enfermeiros	Trabalho alusivo ao tema	Crianças Educadora Auxiliares Animadora
	15	Dia da Família	Reconhecer a importância da família. Promover a interação família escola	Trabalhos de Expressão Plástica. Dia aberto as famílias Atividade a designar	Crianças Educadora Auxiliares
		Semana multicultural	Reconhecer a importância de todos Na construção de uma escola inclusiva	Atividade a designar	Crianças Educadora Auxiliares Famílias
Junho	1	Dia Da Criança	Promover a interação entre as crianças;	Festejos do dia da criança. (a Definir)	Crianças Educadora Auxiliares

Julho-Agosto	Final do projeto pedagógico	Promover a cultura Portuguesa como meio de integração.	Jogos de correspondência; Histórias; Canções;	Crianças Educadora Auxiliares
	Santos Populares	Conhecer as tradições associadas a esta época;	Trabalhos alusivos aos santos populares.	Crianças Educadora Auxiliares
	Final de Ano	Promover a interação família- Instituição;	Entrega de Diplomas; Momento final de ano;	Crianças Educadora Auxiliares Direção
	Verão	Conhecer as características desta estação do ano; Aproveitar as características desta estação para conviver de forma divertida e explorar o meio envolvente;	Passeios ao ar livre Visualização de Filmes Brincadeiras livres Piscina	Crianças Educadora Auxiliares

3. DEMONSTRAÇÃO ECONÓMICA DE RESULTADOS PREVISIONAIS

PLANO INVESTIMENTO ANUAL *ano 2026*

Rubricas de Investimento	Unidades	Valor
Mobiliário diverso	*	4.000,00 €
Equipamento	*	7.100,00 €
Instalações	*	70.000,00 €
Renovação frota automóvel	2	92.900,00 €
Total		174.000,00 €

COBERTURA FINANCEIRA DO INVESTIMENTO

Fontes de financiamento	Valor	Quota de financiamento
Operação crédito	50.000,00 €	28,74%
Capitais próprios	124.000,00 €	71,26%
Total	174.000,00 €	100,00%

Avelãs de Caminho, 11 novembro 2025

A Direção

DEMONSTRAÇÃO ECONÓMICA de RESULTADOS PREVISIONAIS
Rendimentos e Gastos

SNC-ESNL	Plano Contas	2025	2026
71	Vendas	- €	- €
72	Serviços Prestados	515.000,00 €	542.000,00 €
72	Apoios Segurança Social (acordos típicos)	503.000,00 €	504.000,00 €
74	Trabalhos para a própria empresa	- €	- €
75	Subsídios, doações e legados	34.000,00 €	35.000,00 €
76	Reversões	- €	- €
77	Ganhos por aumento do Justo Valor	- €	- €
61	Consumos (alimentares)	- 131.000,00 €	- 136.404,00 €
62	Fornecimentos e serviços externos	- 169.000,00 €	- 188.000,00 €
63	Gastos com o pessoal	- 716.000,00 €	- 722.000,00 €
65	Perdas por imparidade	- €	- €
66	Perdas por redução do Justo Valor	- €	- €
67	Provisões do Período	- €	- €
78	Outros Rendimentos e Ganhos	29.677,00 €	49.861,00 €
68	Outros Gastos e Perdas	- 1.950,00 €	- 2.166,53 €
RO	**Resultado antes de Depreciações, Gastos de Financiamento e Impostos**	**63.727,00 €**	**82.290,47 €**
64	Amortizações e Depreciações	- 33.000,00 €	- 53.000,00 €
RC	**Resultado antes Gastos de Financiamento e Impostos**	**30.727,00 €**	**29.290,47 €**
79	Juros, dividendos e outros similares		80,00 €
69	Gastos de Financiamento	- 698,00 €	- 510,00 €
RAI	Resultado antes de impostos	30.029,00 €	28.860,47 €
RL	**Resultado Líquido PREVISIONAL**	**30.029,00 €**	**28.860,47 €**

Avelãs de Caminho, 11 / novembro /2025

A Direção

Aprovado em reunião de Direção realizada na sede da Associação Social de Avelãs de Caminho a 11 de novembro de 2025.

Presidente - Marcelino Rasga Ferreira

Vice-Presidente - Albino Manuel Batista

Secretário - António Fernando Almeida Sousa

Tesoureiro - Rui Fonte Oliveira

Vogal – Fernando Manuel Martins Bernardes

Aprovado em reunião de Assembleia Geral realizada na sede da Associação Social de Avelãs de Caminho, sita na Rua Seabra da Fonseca nº165 Avelãs de Caminho em 28 de novembro de 2025.

Pela Assembleia Geral

Presidente - Dolores Maria Da Costa Pereira

1° Secretário - Mário Paulo Ferreira Moura Rasga

2° Secretária - João Pedro Vieira da Silva Ferreira

Pelo Conselho Fiscal

Presidente - Ricardo César Galante Oliveira Manão

Vogal - Maria Graça Verdade Veiga Rodrigues

Vogal - Arlinda Maria dos Santos Costa