



Programa de Ação e Orçamento 2026

INTRODUÇÃO

No enquadramento legal e estatutário, a Liga Humanitária Social e Cultural de Aldeias vem apresentar aos sócios o Plano de Atividades e Orçamento para 2026. Neste documento estão plasmados os nossos pensamentos e ações que consideramos mais concordantes com a missão que nos propomos cumprir: proporcionar aos nossos idosos uma qualidade de vida digna e continuar a ser, com uma gestão rigorosa, um pilar de apoio à comunidade onde todos se revejam e de que se orgulhem.

Um Plano de Ação é sempre um exercício de futurologia porquanto as variáveis que fazem parte desta equação são tudo menos lineares ou previsíveis. O contexto político e sócio económico é desafiante, mas esta direção está empenhada em enfrentar os reptos para irmos ao encontro das necessidades dos que nos procuram. Manter o equilíbrio financeiro e a qualidade do acompanhamento por que nos pautamos, é um trabalho exigente e que é ponto de honra desta direção.

Contamos com todos para a construção de uma sociedade mais justa, solidária e inclusiva, submetendo à vossa análise e apreciação o Plano de Atividades o Orçamento para 2026.

1. VISÃO

Apesar dos constrangimentos, continuamos a ter como visão ou finalidade mantermo-nos como uma instituição social de referência, reconhecida pela qualidade dos serviços prestados, pela relação com utentes e suas famílias, bem como pela capacidade de envolvimento comunitário.

2. MISSÃO

Em observância à sua missão, esta Liga Humanitária pretende servir o utente, apoiar as famílias, prestando um serviço de excelência baseado em princípios e valores humanistas e universais e em critérios de rigor e exigência, alicerçados numa cultura inclusiva e flexível, inovadora e aberta ao diálogo com a comunidade em geral.

3. VALORES

No estrito respeito pelas diretrizes do nosso plano de intervenção, os valores e linhas orientadoras basilares são: a confiança e exigência no trabalho; a responsabilidade na intervenção; a tolerância e o respeito pelo próximo; a cidadania na conduta; a liberdade de pensamento e de expressão; a qualidade e a eficiência do serviço; a solidariedade; o humanismo; a ética; a igualdade; a dedicação e a cooperação.

4. OBJETIVOS

No sentido de consubstanciar a visão e a missão a que nos propomos, no quadro dos princípios e valores enunciados, são definidos objetivos, que contemplam metas e as atividades a desenvolver, indicadores e instrumentos de validação, visando a promoção da melhoria da qualidade do serviço e dos seus níveis de eficiência.

4.1. OBJETIVOS FUNDAMENTAIS

- Apoio à pessoa idosa;
- Apoio à família;
- Apoio à integração social e comunitária;

Genericamente, no apoio à pessoa idosa materializamos os nossos objetivos com as dinâmicas e as atividades que abrangem a prestação de serviços generalistas como o serviço de refeições, tratamento de roupa, enfermagem e apoio médico.

a) Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

É uma resposta social de alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que são desenvolvidas atividades de apoio social, convívio e animação e prestados cuidados de saúde, higiene e conforto. Funciona 24 horas por dia, com uma capacidade definida para 24 utentes e tem como objetivos principais:

- a) Harmonizar os hábitos e os costumes que traduzem a história de cada idoso, preservando a sua individualidade e privacidade;
- b) Estabelecer a ligação entre os utentes e seus familiares, mas também com os amigos e a comunidade, no desenvolvimento de uma vida afetiva, estimulante e equilibrada;
- c) Promover a manutenção do estado de saúde, restaurar e/ou reforçar as capacidades funcionais, de forma a auxiliar a pessoa a atingir o grau máximo de autonomia possível, sempre considerando os processos de perdas naturais do envelhecimento;
- d) Fomentar o convívio entre os idosos e estes com outros grupos, favorecendo uma participação e interação efetiva na e com a comunidade;
- e) Desenvolver atividades individuais ou de grupo, em correspondência com os interesses manifestados pelos idosos, possibilitando um projeto de vida com qualidade;
- f) Efetuar atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais que visem contribuir, para um clima de relacionamento saudável entre os utentes e para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas;

g) Articular atividades com os serviços de saúde, que permitam uma correta ação preventiva e uma adequada resposta em caso de doença;

h) Apoiar o desempenho das atividades da vida diária;

i) Prestar cuidados médicos;

j) Prestar cuidados de enfermagem.

b) Centro de Dia (CD)

Destina-se a atender pessoas idosas que se encontram inseridas no seu meio familiar, mas na maior parte dos casos estão isoladas e, por isso, se encontram em risco de acelerar ou degradar o seu processo de envelhecimento. Contribui para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar e na comunidade onde se inserem. Presta um conjunto de serviços que satisfazem as necessidades básicas dos utentes, confere apoio psicossocial, fomenta as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.

Com uma capacidade para 11 utentes, funciona entre 9 e 19 horas, todos os dias da semana.

c) Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Tem como fundamento a satisfação dos serviços básicos como a alimentação, higiene pessoal e habitacional e tratamento de roupas. Estes serviços são prestados aos idosos que se encontram nas suas residências e que veem, em muitas circunstâncias, as suas capacidades físicas ou mentais limitadas, mas preferem manter a sua ligação com a residência. Para além destas necessidades mais básicas, procuramos envolver estes utentes em atividades de animação, as quais fazem renascer o seu sentimento de pertença à instituição e à comunidade e desenvolvem a sua autoestima. Temos uma equipa empenhada e dedicada, que diariamente leva a cada um o conforto de um carinho, mas faz também o levantamento das necessidades porque se torna, em muitas situações, o único elo de ligação com o exterior. Temos protocolados com o ISS 15 utentes e funcionamos todos os dias da semana, entre as 9 e as 19 horas.

d) Apoio à família

Este programa tem como traço fundamental a ajuda social e económica aos agregados familiares em situação de carência na área da freguesia.

e) Apoio à integração social e comunitária

Trata-se de um programa cujo objetivo fundamental é o apoio individual no domínio social, que facilite e articule soluções eficazes de integração e de encaminhamento na ajuda à população mais carenciada e que não se enquadra na população-alvo dos restantes serviços da instituição, em matérias de salubridade e higiene, de emprego e habitação.

4.2. OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

Secundariamente, sempre que as condições de contexto o permitam, a Liga pode e deve tomar parte ativa:

- Na dinamização de atividades de animação comunitária;
- Na promoção e na divulgação do património local.

5. ATIVIDADES

As atividades que planeamos procuram responder às necessidades, gostos e interesses dos nossos idosos, promovendo o seu bem-estar físico, psicológico e social. Pretendemos prevenir o isolamento e a depressão, incentivar a autonomia e apoiar um envelhecimento mais ativo e participativo, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida.

O calendário apresentado inclui as datas mais relevantes, mas, sempre que possível, também assinalaremos outras comemorações adequadas ao contexto.

5.1. Calendarização das atividades mais significativas

Mês	Atividade /Data	Descrição
Janeiro	Dia de Reis e cantar das Janeiras	Atividades lúdicas alusivas ao tema, bem como cantar as janeiras no Município de Gouveia. Lanche com bolo rei.
	II Rota das Feijocas	Evento que celebra a tradição da feijoca como identidade e herança cultural do povo das Aldeias.
Fevereiro	Carnaval	Participação no desfile organizado pelo município de Gouveia. Criação, por parte dos utentes, de toda a emblemática do carro alegórico.
	Reviver tradições do Entrudo (terça-feira de carnaval)	Construir o “entrudo” com os utentes e fazer o respetivo “Enterro” até à sua queima. Realizar um lanche, no final, com as tradicionais papas demilho.
Março	Dia Mundial da Árvore/ Água/Poesia (21/22)	Plantação de uma árvore. Sessão alusivas às árvores ou à importância da água.
	Biscoitos da Páscoa	Realização de um atelier comunitário de confeção de biscoitos da Páscoa no forno comunitário.
Abril	Memórias e Cravos de Abril	Promover a partilha de memórias, estimular a socialização e reforçar o conhecimento sobre a importância do 25 de Abril.
Mai	Rota da Água, Rota da Mãe Maria	Caminhada pelas fontes de Aldeias, terminando com o Terço e encerramento do mês de Maria.
Junho	Santos Populares	Decorar a instituição, de acordo com a temática.

Julho	Festival da Água	Organização do Festival da Água.
	Dia Mundial dos Avós (26)	Participar nas comemorações do Município sobre o Dia dos Avós.
Agosto	Feira do Associativismo	Participar na Feira do Associativismo das Festas do Sr. do Calvário.
Setembro	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Sensibilizar para a realidade da doença de Alzheimer de forma respeitosa e inclusiva.
Outubro	Dia do Idoso	Participar nas comemorações organizadas pelo Município.
	Dia da Instituição	Comemoração dos 40 anos da fundação da Liga.
	Almoço Serrano	Reviver memórias e tradições gastronómicas.
Novembro	São Martinho	Estimular memórias ligadas às tradições de São Martinho.
Dezembro	Almoço de Natal	Organização de um almoço de Natal com os utentes, funcionários e seus familiares.
	Natal	Decorar a instituição com motivos alusivos à época natalícia, incluindo a realização do presépio.
	Natal	Participação nas atividades propostas pelo município.

5.2. Intervenção no plano ocupacional:

Para além das atividades propostas na tabela anterior, pretende-se realizar outras de forma mais repetitiva, diariamente ou semanalmente, sendo que, as mesmas serão distribuídas pelos dias da semana ou mês, sendo divulgadas à população alvo às segundas-feiras, nos programas de atividades semanais, que são afixados na ERPI. Assim, apresenta-se na tabela seguinte as referidas atividades.

	Atividade	Objetivos
Diário	Treino de Atividades da Vida Diária e Atividades da Vida Diária Instrumentais	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manter/aumentar a participação ativa do utente no desempenho das atividades da vida diária (por exemplo vestir/despir, tomar banho, higiene e cuidados pessoais) e atividades da vida diária instrumentais (por exemplo gestão da comunicação e mobilidade na comunidade); ▪ Manter a máxima autonomia e independência; ▪ Promover a instrução e adaptação a novos produtos de apoio.
Semanal	Sessão de Movimento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover a coordenação motora e controlo postural; ▪ Aplicar os princípios de conservação de energia e proteção articular; ▪ Manter a noção de esquema corporal; ▪ Aumentar a mobilização dos diferentes segmentos do corpo; ▪ Prevenir sinais de fadiga e a inatividade; ▪ Impedir a ocorrência de quedas.

Semanal	Sessão de Estimulação Cognitiva e Sensorial	<ul style="list-style-type: none">▪ Manter a capacidade de raciocínio e de abstração;▪ Promover as funções mentais (atenção, concentração, orientação temporal e espacial, memória a curto e longo prazo);▪ Estimular a manutenção da percepção, principalmente ao nível do processamento multissensorial, memória sensorial e relações espaciais;▪ Melhorar a tolerância e discriminação a diferentes texturas;▪ Estimular a resolução de problemas, sequenciação, planeamento e organização.
Semanal	Treino de Marcha Funcional	<ul style="list-style-type: none">▪ Promover o treino de equilíbrio estático e dinâmico;▪ Melhorar/manter o alinhamento postural;▪ Prevenir a ocorrência de quedas;▪ Manter/aumentar a mobilidade funcional.
Bimemal	Atividades Criativas e Expressivas	<ul style="list-style-type: none">▪ Proporcionar e desenvolver a criatividade;▪ Desenvolver a capacidade de ideação;▪ Promover o autoconhecimento;▪ Estabelecer momentos de boa disposição e humor;▪ Impulsionar a participação social.
Bimemal	Recordar é viver	<ul style="list-style-type: none">▪ Expressar sentimentos de acontecimentos vividos;▪ Fortalecer os vínculos identitários, a reconstrução do autoconceito e a aceitação de si próprio através da exposição de fatos significativos na sua vida;▪ Estimular a expressão e partilha de ideias, sentimentos e emoções, através da evocação e recordação de experiências significativas ocorridas no passado;▪ Promover o auto e hétéro-conhecimento;▪ Prevenir o isolamento social;▪ Desenvolver a integração e coesão do grupo através da partilha de memórias e experiências comuns.
Bimemal	Sessão de Reminiscência	<ul style="list-style-type: none">▪ Desenvolver a capacidade para lidar melhor com situações do passado através do confronto com as mesmas;▪ Explorar experiências/situações e sentimentos vividos;▪ Manter/aumentar as competências mnésicas através da recordação de eventos passados;▪ Reestabelecer a orientação espacial e temporal;▪ Promover a autoestima e autoconfiança através do reforço da identidade pessoal.
Bimemal	Atelier de Culinária Jardinagem	<ul style="list-style-type: none">▪ Manter as competências inerentes às atividades de vida diária instrumentais;▪ Aumentar/manter o sentido de responsabilidade e autoeficácia;▪ Promover a autoestima;▪ Proporcionar momentos de bem-estar;▪ Desenvolver o trabalho em equipa;▪ Estimular a participação social.
Sempre que necessário	Intervenção no Domicílio	<ul style="list-style-type: none">▪ Adaptação ou modificação do contexto doméstico;▪ Aplicar estratégias de conservação de energia e proteção articular;▪ Desenvolver o treino de competências e orientação contínua da gestão da doença e/ou condição física;▪ Promover a instrução e adaptação a novos produtos de apoio.▪ Manter/aumentar a interação social.
Bimemal	Apoio informativo e formativo	<ul style="list-style-type: none">▪ Neste âmbito, pretende-se levar a cabo ações de (in) formação e sensibilização aos/às prestadores/as de cuidados e colaboradores/as, sobre temas de relevo para a população idosa, nomeadamente doenças neurodegenerativas, acidente vascular cerebral, artrite reumatoide, prevenção de quedas e fraturas.

5.3. Outros desafios:

Propomos a realização de um levantamento da identidade, cultura e memórias coletivas da freguesia através de um contacto direto e intimista com a população. Recriar património imaterial em parceria com a comunidade de forma a criar momentos de convívio, bem-estar e inclusão social.

5.4. No apoio à família e na ajuda à integração social e comunitária:

Pretendemos manter a colaboração com a Santa Casa da Misericórdia de Gouveia e colaborar no âmbito de programas de ajuda alimentar a agregados familiares carenciados.

5.5. Na dinamização de atividades de animação comunitária:

Ao longo do ano vamos desenvolver ações de animação de carácter lúdico, religioso, recreativo e cultural com a participação dos nossos utentes, seus familiares e associados, bem como, organizar e colaborar em atividades que envolvam as instituições locais e a comunidade, com intuito de reduzir desigualdades, fortalecer relações inclusivas, solidárias e intergeracionais.

5.6. Na promoção, colaboração e divulgação do património local:

Vamos continuar o trabalho de levantamento que nos conduza à preservação das memórias, costumes e tradições da freguesia, procurando o envolvimento da população residente e colaborar na realização do VIII Festival da Água.

5.7. Nas áreas da comunicação, da gestão e administração:

Queremos continuar a divulgar as atividades da instituição através do site da instituição e da página do Facebook e no Jornal local sempre que se justifique.

Nas áreas da gestão e da administração, para além das aquisições de mobiliário e de equipamentos indispensáveis ao normal funcionamento da instituição, pretendemos estabelecer a realização de protocolos de colaboração e de parceria com entidades públicas e privadas, locais ou regionais, que fomentem a troca de experiências, a diversidade e a melhoria dos nossos serviços, manter o Banco de Ajudas Técnicas da instituição, de modo a facilitar o acesso aos utentes e à comunidade, quando necessário e com justificação para o efeito, participar de forma ativa na Comissão Local de Ação Social (CLAS) e concorrer, sempre que enquadrável e desejável, a programas de apoio às IPSS.

5.8. Na área de recursos humanos:

Na área de Recursos Humanos, temos como objetivos promover uma cultura organizacional que estimule a motivação, o desenvolvimento pessoal e o comprometimento da equipa. Pretendemos ainda investir na formação nas áreas da saúde, higiene e prevenção de acidentes de trabalho, bem como realizar ações informativas sobre medidas de autoproteção e sobre o plano de segurança e contingência.

6. RECURSOS HUMANOS

Em 2026, será prioritário reforçar as competências e o desempenho dos colaboradores, assegurando a atualização formativa exigida pela legislação e a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados, com o apoio de entidades externas, nomeadamente o IEFP.

Paralelamente, manteremos o envolvimento dos colaboradores nos processos de decisão, valorizando o seu contributo e promovendo a motivação e a autoestima profissional. Serão realizadas reuniões regulares e utilizados outros mecanismos de participação para avaliar níveis de satisfação, identificar perceções sobre o funcionamento organizacional e implementar medidas preventivas e corretivas orientadas para a melhoria contínua dos serviços.

6.1. Quadro de Pessoal

Categoria	Quadro legal	Quadro atual	Tipo de contrato	Afetação SAD	Afetação CD	Afetação ERPI
Diretor Técnico	1	1	Sem termo	30%	20%	50%
Ajudante de Ação Direta	7	7	Sem termo	1 (100%)	1 (100%)	5 (100%)
Cozinheira	2	2	Sem termo	1 (50%)	1 (50%)	1 (100%)
Ajudante de cozinha	1	1	A termo	--	--	1 (100%)
Auxiliar Serviços Gerais	4	6	Sem termo – 2 A Termo – 4	2 (100%)	1 (50%)	3 (100%) 1 (50%)
Medidas de Emprego IEFP			Estágio Profissional / Contrato emprego Inserção - IEFP			
Animadora Sociocultural	1	1	Sem termo	15%	15%	70%
Médico	1 parcial	1 parcial	Prestação de Serviços	20%	20%	60%
Enfermeira	1 parcial	1 parcial	Prestação de Serviços	20%	20%	60%

7. ORÇAMENTO

Apesar do quadro mundial e nacional, não nos garantir estabilidade, esta direção continua a não prescindir de um contexto de sustentabilidade económica da instituição.

Procuraremos manter a prestação de serviços à comunidade, numa lógica de gestão nunca descurando as nossas obrigações para com os mais vulneráveis, sem nunca nos desviarmos da missão, visão e valores que são os pilares que norteiam a nossa instituição.

Assim e baseado no que expressamos apresentamos de seguida a nossa proposta de orçamento.

Em conformidade com o que expressamos, a nossa proposta orçamental para o próximo ano é a seguinte:

PROPOSTA DE ORÇAMENTO PARA 2026

CUSTOS E PERDAS		PROVEITOS E GANHOS	
Géneros Alimentares	76 134,63€	Comparticipação de Utentes	259 818,00€
Eletricidade, Combustíveis e Outros Fluidos	38 697,93€	Subsídio Segurança Social	223 671,44€
Material de Desgaste e Escritório	1 553,02€	Outros Subsídios e Donativos	19 665,11€
Outros Fornecimentos e Serviços	61 252,43€	Outros Proveitos Operacionais	6 379,76€
Remunerações Certas	239 119,50€	Imputação Subsídios Exploração	12 265,80€
Encargos sobre as remunerações	53 322,70€	Proveitos e Ganhos Financeiros	
Gastos Ação Social-Proteção	16 309,85€		
Seguros Acid. Trab. e Doenças Prof.	2 960,88€		
Amortizações	27 055,55€		
Impostos e taxas	217,22€		
Custos e Perdas Financeiras	872,08€		
Outros	0,00€		
Soma	517 495,79€	Soma	521 800,11€
Resultado líquido previsional			4 304,32€

A antevisão das despesas e receitas espelhadas neste quadro prevê um aumento global aproximado de 3%, com um resultado previsional positivo de 4304,32€, tomando como base a execução orçamental até setembro, a previsão da inflação, o aumento da energia e outros.

7.1- **Ao nível dos proveitos**, as principais fontes de receita computadas e que servem de suporte à nossa atividade integram:

- a) A prestação de serviços, com uma atualização prevista das mensalidades em cerca de 3%;
- b) Os subsídios, as participações e os acordos de parceria com as instituições públicas, principalmente do ISS, mas também do IEFP e da Junta de Freguesia;
- c) Os donativos individuais e coletivos, a consignação do IRS e do IVA;
- d) A quotização dos associados;
- e) O resultado líquido de iniciativas e atividades a desenvolver junto da comunidade.

7.2- **Relativamente aos custos**, as rubricas com maior preocupação e expressividade orçamental são:

- a) A de pessoal, que regista um aumento dos salários de acordo com a legislação em vigor, bem como os diferentes tipos de encargos dos colaboradores da instituição, (salários, subsídios, diuturnidades, complementos salariais), assim como os encargos com o seguro de acidentes de trabalho e com a segurança social.

- b) A de eletricidade e combustíveis, face ao quadro de crise energética e política que vivemos, que nos obriga, indefetivamente, a procurar soluções alternativas, tão ou mais eficazes, igualmente satisfatórias, mas mais compensadores e ambientalmente mais favoráveis;
- c) O encargo com juros e a amortização de capital do empréstimo contraído junto da Caixa Geral de Depósitos;
- d) A reparação de máquinas e equipamentos face às necessidades emergentes;
- e) A remodelação do telhado tanto do lar como no do Centro de dia que serão um grande investimento, necessário.

ORÇAMENTO DE INVESTIMENTO

DESPESAS		RECEITAS	
Máquinas e utensílios	1 750,00€	Financiamento LHSCA	23 250,00€
Mobiliário e equipamento	1 500,00€	Instituição de crédito	0,00€
Obras de Recuperação	20 000,00€		
Soma	23 250,00€	Soma	23 250,00€

7.3- No plano dos Investimentos

Em termos de investimento, e estando a obra concluída, não estão previstos novos projetos significativos. A ampliação do edifício e a aquisição da viatura elétrica representaram um esforço financeiro considerável, impondo agora uma gestão equilibrada que permita suportar o encargo mensal daí decorrente.

Contudo, um dos investimentos que se revela imprescindível diz respeito à substituição do telhado, que, devido à sua antiguidade e à ausência de intervenções profundas ao longo dos anos, já evidencia problemas de desempenho. A sua renovação é crucial para garantir a segurança face a fenómenos extremos, melhorar a eficiência energética e valorizar o imóvel.

Neste contexto, qualquer outro investimento de grande vulto apenas poderá ser equacionado em situações de absoluta necessidade, nomeadamente quando vise gerar poupanças — como as de natureza energética — ou responder a preceitos e obrigações institucionais.

- a) A aquisição de máquinas e utensílios indispensáveis ao normal funcionamento da instituição;
- b) A aquisição de mobiliário e de equipamentos indispensáveis ao normal funcionamento da instituição;

c) Substituição parcial/total do telhado do edifício.

. CONCLUSÃO

A Liga Humanitária Social e Cultural de Aldeias tem vindo a evoluir ao longo da sua existência de forma estável, equilibrada e justa. e este plano de ação reflete o nosso compromisso com a sua missão e valores. Esta implementação será acompanhada com o rigor e a transparência necessários para garantir a sustentabilidade da instituição e a qualidade das respostas sociais.

O empenho e a dedicação de todos os órgãos sociais, funcionários, sócios, utentes, benfeitores e comunidade em geral, tem sido fundamental para garantir um serviço de referência nos vários serviços prestados.

Para finalizar, uma palavra de homenagem a todos os associados e utentes que nos deixaram neste último ano, particularmente ao António Pereira Rito, que, apesar de residir nos Estados Unidos, nunca se esquecia da sua terra e da nossa instituição, angariando donativos junto da comunidade americana para o nosso Lar. Queremos, por isso, apresentar à mesa da Assembleia a proposta de votação de um voto de pesar.

Continuamos a contar com o vosso apoio e dedicação. Bem hajam.

Aldeias, 23 de novembro de 2025

A Direção

(Anexam-se Contas de Exploração Previsionais de Rendimentos e Gastos para o ano 2026 em SNC-ESNL)