

**CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE NOVA OEIRAS**

# ***PLANO DE ACTIVIDADES*** **2026**




## BREVE ENQUADRAMENTO

O Centro Social Paroquial de Nova Oeiras (CSPNO) é uma instituição com personalidade jurídica no foro civil e canónico, criada em 1996 pela Paróquia de Santo António de Nova Oeiras e reconhecida como instituição particular de solidariedade social (I.P.S.S) pelo registo na Segurança social 17/2000, reconhecida por Despacho nº 24737 de 24/07/2000.

Desde 1996 o CSPNO presta apoio a idosos da freguesia de Oeiras, iniciando a sua atividade na resposta social de Centro de Convívio. Somos também mediadores com a comunidade mais vulnerável, através da gestão e distribuição de produtos alimentares distribuídos pelo Banco Alimentar Contra a Fome e PTDQI. Esta resposta tem-se mantido até ao presente em razão da necessidade de suprir situações de carência de famílias que vão procurando a instituição.

Ao longo do tempo a vivência quotidiana da comunidade envolvente fez despoletar a necessidade de intervenção noutros domínios, nomeadamente no apoio mais alargado aos idosos.

Assim, em Fevereiro de 2008 foram criados o Projeto “Espaço dos avós” e a resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário– Espaço Vida, com o objetivo principal de prestar apoio aos idosos e seus familiares da Freguesia de Oeiras.

Neste Plano de Atividades pretende-se descrever de forma concisa a programação das atividades referente aos diferentes serviços que são prestados pela instituição.

## CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A ação do CSPNO, «inspira-se na Doutrina Social da Igreja, e obedece aos seguintes critérios:

- a) O respeito pela dignidade da pessoa humana e o dever de contribuir para o seu desenvolvimento moral, espiritual e cultural;
- b) O fortalecimento do sentido comunitário, de modo que os indivíduos, as famílias e os demais agrupamentos da Paróquia, empenhando-se num trabalho em comum, se tornem promotores da sua própria valorização;
- c) A criação de estruturas de comunicação cristã de bens e de ajuda mútua, bem como o apoio aos mais carenciados, mobilizando para o efeito os indispensáveis recursos humanos e materiais»;

A equipa coordenadora de todas as atividades do CSPNO é composta pela Diretora Técnica, que acumula a função de Assistente Social, 1 Assistente Social e por três encarregados responsáveis por áreas específicas: Serviços Administrativos, Projeto “Espaço dos Avós” e Serviço de Apoio Domiciliário, acrescendo ainda o Projeto “Apoio às Famílias”. Esta equipa assegura a coordenação, supervisão e gestão das diferentes atividades desenvolvidas no âmbito do centro, garantindo que cada área funciona de forma integrada e eficiente.

Sumariamente, o quadro de pessoal é composto por 1 Diretora Técnica – Assistente Social, 1 Assistente Social, 1 Administrativa e 15 Auxiliares de Ação Direta, perfazendo um total de 18 pessoas afetas à instituição.

Relativamente aos Órgãos Sociais, estes são compostos por uma Direção e pelo Conselho Fiscal. São parte integrante da Direção o Presidente; o Vice-presidente; a Secretária; a Tesoureira e um Vogal. Quanto aos Membros do Conselho Fiscal, há um Presidente, um Secretário e um Vogal.

As diferentes ações de intervenção serão realizadas nas instalações deste Centro Social, situadas na Av. Dom João I – Piso 1, 2780-065, no domicílio dos utentes e na sede localizada na Rua Monsenhor Ferreira de Melo, 128, 2780-141. As diversas atividades funcionarão todos os dias, das 8h30 às 17h30.

Para a realização dos seus objetivos, o CSPNO propõe-se manter e melhorar:

## ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

A Animação Sociocultural existente no Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras é dinamizada pela Coordenadora e por 1 voluntária assídua, no qual realiza atividades interativas, estimulando a participação ativa dos utentes, diagnosticando as necessidades de cada um, ajudando cada idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada.

Continuaremos com a preocupação de integrar o grupo na nossa comunidade, valorizando as suas capacidades e procurando estimulá-los para novas experiências e saberes. Um dos nossos grandes objetivos continuará a ser o de proporcionar um aumento da autoestima, combatendo a exclusão social e a depressão.

Atividades planificadas e a executar:

- Atividades de Estimulação Cognitiva, tais como: Jogos de Memória; Jogos Lúdicos; Jogos de Tabuleiro;
- Exercícios de Concentração, Memória, Atenção, Cálculo e Orientação
- Sessões de Cinema – com debate;
- Workshops – artesanais, de forma a apelar á expressão plástica;
- Trabalhos Manuais – com vários materiais como: pinturas, cartão, vidro, telas, gesso, tecidos, entre outros;
- Yoga – para proporcionar bem-estar;
- Animação comunitária - Intercâmbio entre as Instituições da Freguesia da de Oeiras, promovendo um trabalho em Rede entre os parceiros, fazendo com os nossos utentes interajam com outras pessoas fora do seu dia-a-dia, partilhando novos saberes e experiências.
- Ginástica
- Dinâmicas de grupo – promover o desenvolvimento pessoal e social;
- Organização de exposições - onde são expostos os trabalhos realizados pelos utentes de Centro de dia (por exemplo: renda, malhas, tecidos, tricot, telas, entre outros materiais) com o intuito de venda para recolha de verbas;
- Passeios, de forma a promover a confraternização e enriquecer a cultura;
- Estética Geriátrica (manicura e cabeloiro) de forma a assumir na vida dos Clientes um papel essencial na redescoberta e na manutenção da sua auto-estima;
- Comemorações de datas simbólicas (aniversários, Dia de São Martinho, Dia do Idoso, Estações do Ano, Dia Mundial da Alimentação; Dia Mundial do Coração; etc.);
- Sessões de Sensibilização com Temáticas variadas, promovidas pela PSP; GNR; Bombeiros; Técnicas da área de Psicologia; Profissionais de Medicina
- Biblioteca – proporcionar um espaço na Sala de Atividades, onde os utentes possam ir buscar um livro e ter um momento introspetivo;
- Musicoterapia;
- Fisioterapia.

Outro projeto a manter e a aplicar no Projeto “Espaço dos avós”, no decorrer do ano 2026 é:

### O Projeto "Ao Encontro"

Desenvolvido pela Associação Resgate com várias associações/instituições do distrito de Lisboa. Tem como objetivo a partilha de atividades e saberes entre idosos e crianças. Nesse sentido, à semelhança do que tendo vindo a acontecer no decorrer do ano anterior, iremos realizar, em datas combinadas previamente, uma atividade em parceria com o Externato Condessa de Cuba.

## SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Atualmente, a resposta de Serviço de Apoio Domiciliário presta apoio a cerca de 100 utentes, os quais apresentam algum grau de dependência nas suas atividades de vida diária (ADV'S).



- Projeto “Espaço dos avós”;
- Projeto “Apoio às Famílias”;
  - Apoio Alimentar;
  - Projeto “Sorri bebé”;
  - Farmácia Solidária.
- Serviço de Apoio Domiciliário;
- Banco de Ajudas Técnicas;
- Atividades Culturais e Recreativas;
- Grupo de Voluntariado;
- Articulação inter-institucional no âmbito do trabalho comunitário;
- Outras atividades.

## ÁREAS DE INTERVENÇÃO

### Projeto “Espaço dos avós”

O Projeto “Espaço dos avós” é destinado a pessoas idosas que necessitam de acompanhamento durante o dia, mas que mantêm a sua autonomia e continuam a viver no seu domicílio.

Este projeto tem uma capacidade de resposta para 30 utentes, não estando previsto um aumento significativo para o ano de 2026. Atualmente, o “Espaço dos avós” apoia cerca de 27 idosos, dos quais cerca de 60% apresentam demência ou algum tipo de doença de foro psicológico/ degenerativo, no entanto estável. Os utentes manifestam alguma dependência de terceiros (especialmente na satisfação das suas necessidades básicas, no movimento/ deslocação e especialmente na sua socialização).

Objetivos principais do Projeto:

- Promover o bem-estar e a qualidade de vida da pessoa idosa.
- Prevenir o isolamento social.
- Apoiar as famílias ou cuidadores na prestação de cuidados.
- Manter e estimular a autonomia física, cognitiva e social dos utentes.

Serviços prestados:

- Acolhimento e acompanhamento diário;
- Refeições (pequeno-almoço, almoço e lanche);
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Administração de medicação;
- Atividades ocupacionais, recreativas e cognitivas;
- Apoio psicossocial;
- Lavandaria;
- Serviço de Compras;
- Atividades terapêutica: Psicologia e Fisioterapia.
- Transporte.

Falta acrescentar que, o pagamento dos serviços prestados aos utentes, serão calculados através de um regime de comparticipação, de acordo com a situação económica e social dos clientes, apurado com um diagnóstico social.

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) continuará a ter como finalidade, evitar sempre que possível, que o envelhecimento, a doença, a limitação física ou outros motivos privem o idoso, o doente ou a pessoa com deficiência de viver a sua vida quotidiana com qualidade, dignidade e segurança, contribuindo para retardar ou evitar a sua institucionalização. Continuará a ser este o princípio que nos orientará no próximo ano 2026.

Os objetivos específicos do Serviço de Apoio Domiciliário serão:

- Reduzir situações de isolamento e de carência;
- Evitar ou retardar o internamento em Lar;
- Estimular e prolongar as capacidades físicas, psíquicas e sociais;
- Colaborar com os serviços de saúde para assegurar as situações de convalescença no domicílio;
- Contribuir para o conforto, dignidade e bem-estar do Cliente;
- Colaborar com as famílias perante as necessidades da pessoa a ser assistida.

Serviços que serão prestados:

- Cuidados de higiene pessoal e imagem;
- Fornecimento da refeição do almoço e lanche;
- Apoio na alimentação;
- Preparação e administração do pequeno-almoço e lanche;
- Assistência medicamentosa;
- Higiene habitacional;
- Acompanhamento ao exterior em transporte da Instituição;
- Aquisição de bens, géneros alimentícios;
- Pequenas alterações físicas, por exemplo, mudança de sítio de um móvel ou trocar uma lâmpada;
- Serviço de Compras (Farmácia).
- Serviço de Lavandaria, proporcionando aos utentes serviço de tratamento de roupa, o que lhes possibilita uma melhoria na sua qualidade de vida;
- Apoio Psicológico;
- Fisioterapia;
- Apoio psicossocial, através da Diretora Técnica;
- Banco de ajudas técnicas, este serviço tem o objetivo de disponibilizar aos utentes a ajuda técnica que mais se adequa ao problema do utente, como forma de garantir a sua autonomia (o empréstimo depende da disponibilidade de stock);
- Serviços de cuidados de Medicina Física e de reabilitação, com o objetivo de garantir no domicílio os serviços de reabilitação adequados ao cliente, prestados mediante disponibilidade do Técnico.

A prestação dos serviços decorre semanalmente de 2ª feira a domingo das 8h30 às 17h30. Importa referir que a frequência da prestação dos serviços é acordada entre a necessidade do utente e a disponibilidade do serviço (elaboração do plano de cuidados).

Cabe à Diretora técnica/Assistente Social da Instituição proporcionar uma resposta adequada aos clientes e familiares do Serviço de Apoio Domiciliário que procuram apoio social. Tendo a sua ação como base os seguintes objetivos:

- Análise e diagnóstico da situação-problema;
- Apoio Psicossocial;
- Encaminhamento para os diferentes serviços e ou outras Instituições;
- Elaborar o Plano de Intervenção e Plano de cuidados, tendo em conta as necessidades, hábitos, expectativas e interesses individuais. No plano individual de cuidados serão avaliados os seguintes parâmetros: higiene habitacional, tratamento de roupa, higiene pessoal, administração medicamentosa, planificação de refeições de acordo com as necessidades individuais, entre outros assuntos.



Tal como Projeto “Espaço dos avós”, os serviços prestados serão calculados através de um regime de comparticipação, de acordo com a situação económica e social dos clientes, apurado com um diagnóstico social.

O Atendimento Social poderá ser realizado de Segunda a Sexta-feira entre as 9h30 e as 17h30.

Outros projetos a manter e a aplicar em Serviço de Apoio Domiciliário, no decorrer do ano 2026 são:

#### PROJECTO “APOIO SOBRE RODAS” – Projecto a implementar

Este projeto tem como objetivo assegurar o transporte e o acompanhamento dos utentes dependentes a consultas, tratamentos, exames médicos, contribuindo para o bem-estar, prevenindo o seu agravamento de saúde. Por conta a colmatar uma lacuna dos serviços já existentes.

Tenciona-se no ano 2026 a angariação de um grupo de voluntários para a concretização deste projeto. Infelizmente, no decorrer do ano de 2025, não nos foi possível concretizar por falta de voluntários

O serviço funcionará entra as 9h00 e as 17h00.

#### PROJECTO ANIMAÇÃO EM CASA- Projeto a implementar

Este projeto tem como objetivo combater o isolamento dos utentes que se encontram no seu domicílio. O projeto irá desenvolver a sua principal atividade na promoção e desenvolvimento do bem-estar e ocupação de tempos livres dos utentes. Visa o acompanhamento dos idosos, cativando-os para a ação através de atividades dinâmicas, lúdicas e pedagógicas.

Para a concretização deste projeto prevê-se a colaboração de uma Técnica de Animação Sociocultural.

#### PARCERIA COM A CLINICA “MAIS SAUDE MELHOR VIDA”

Com esta parceria pretende-se disponibilizar, serviços individualizados e ajustados à realidade pessoal de idosos promovendo o apoio emocional e cognitivo àqueles que estão em casa.

### **Projeto “APOIO À FAMÍLIA”**

#### **APOIO ALIMENTAR ÀS FAMÍLIAS CARENCIADAS**

##### MERCEARIA ABRAÇO

O objetivo deste projeto é responder às necessidades das famílias mais carenciadas. A Mercearia Abraço consiste na disponibilização de produtos alimentares e de higiene de forma digna, promovendo a autonomia dos beneficiários apoiados. Pretende-se proporcionar às famílias a possibilidade de escolherem os bens que melhor se adequam às suas necessidades, contribuindo igualmente para o combate ao desperdício alimentar.

Os géneros alimentares serão doados pela Entrajuda, pelo Banco Alimentar Contra a Fome e através de excedentes provenientes do Pingo Doce e da comunidade envolvente.

Para a implementação deste projeto, será necessária a reformulação e organização da logística, do espaço e dos recursos humanos (voluntários), processo que já se encontra em desenvolvimento e que prevemos finalizar no ano de 2026.

A Mercearia Abraço abrirá para distribuição de géneros na 2.ª e 4.ª sexta-feira de cada mês.

## “SORRI BEBÉ”

Pretende dar resposta às Famílias carenciadas com crianças dos 0 aos 3 anos, residentes na União de Freguesias Oeiras e São Julião da Barra, Paço d’Arcos e Caxias.

O objetivo é garantir a aquisição de produtos essenciais ao bem-estar da criança e da mãe. Sensibilizando empresas que fabricam e comercializam produtos da área alimentar (leites, biberões, chupetas), de higiene (fraldas, toalhetes), de vestuário infantil, mobiliário e brinquedos, no sentido de nos cederem os seus produtos, de modo a atendermos às necessidades das famílias.

### **VOLUNTARIADO**

O grupo de voluntários que colabora com o CSPNO é essencial ao funcionamento e alargamento dos projetos e serviços que atualmente existem.

Atualmente colaboram com o Centro cerca de 21 voluntários, distribuídos da seguinte forma:

- Direção do CSPNO: 5 voluntários
- Apoio Alimentar: 13 voluntários

Os voluntários garantem o apoio necessário para a recolha dos alimentos fornecidos pelo Banco Alimentar contra a Fome e Supermercados Pingo Doce, para além disso, ajudam em toda a organização e distribuição dos produtos alimentares às famílias.

- Loja Social: 2 voluntários

Responsáveis pela organização do espaço da loja social e venda à comunidade envolvente.

- Espaço dos avós: 1 voluntário assíduo

Os voluntários prestam apoio na dinamização de atividades dos utentes, assistência na administração das refeições e apoio pontual no embalamento das refeições que são distribuídas no domicílio dos utentes.

- Farmácia Solidária: 1 voluntária

A voluntária é responsável por organizar toda a medicação do CSPNO.

É importante destacar que, a grande maioria dos nossos voluntários, encontram-se em situação de reforma.

### **CONCLUSÕES**

O CSPNO continuará a ter como finalidade proporcionar uma melhor qualidade de vida, segurança e dignidade aos idosos e às famílias que apoiamos, através da prestação dos projetos e serviços que disponibilizamos.

Neste sentido, as atividades do CSPNO em 2026 têm como objetivo cumprir os fins a que se propõe, nomeadamente contribuir para o bem-estar físico, psicológico e emocional dos utentes idosos, garantindo cuidados pessoais, de saúde e de alimentação, bem como suporte sociocultural e psicossocial, entre outras respostas integradas, de forma a promover a qualidade de vida e a dignidade da pessoa idosa e das famílias.

Em Dezembro de 2025, foi celebrado com o Instituto da Segurança Social um Acordo de Cooperação para a resposta de Serviço de Apoio Domiciliário, que permitirá reforçar e garantir a sustentabilidade da prestação dos nossos serviços à comunidade.



O Apoio Alimentar é direcionado a agregados familiares carenciados residentes na zona de Nova Oeiras. No entanto, quando na área de residência dos requerentes não existe resposta social adequada, o apoio poderá ser prestado pontualmente até que a situação seja encaminhada e aceite pela instituição de referência.

A triagem e o acompanhamento das famílias serão realizados pela Diretora Técnica e pela Assistente Social, através de Atendimento Social, durante o qual será feita a avaliação de cada situação, garantindo uma resposta adequada às famílias que procuram apoio. O atendimento poderá decorrer de segunda a sexta-feira, entre as 9h30 e as 17h30.

Para uma melhor definição do diagnóstico social de cada família, para além do atendimento, serão igualmente efetuadas visitas domiciliárias. Estas permitem analisar as condições habitacionais, bem como confirmar o número de elementos que residem no domicílio, entre outros aspetos relevantes.

A maioria das famílias desloca-se diretamente ao CSPNO em busca de apoio. No entanto, uma parte significativa dos processos é encaminhada pela Junta de Freguesia de Oeiras e São Julião da Barra, bem como pela Segurança Social.

Atualmente, apoiamos 55 famílias, que correspondem a 121 pessoas carenciadas, das quais 25 são crianças.

O CSPNO continuará a colaborar com o Banco Alimentar Nacional Contra a Fome, mediante um acordo escrito através do qual atuamos como mediadores na entrega de produtos alimentares entre o Banco Alimentar e os beneficiários. Continuaremos igualmente a contar com a visita anual de voluntários do Banco Alimentar, que atualizam a informação relativa ao funcionamento do serviço prestado. Os géneros alimentares permanecerão guardados e acondicionados num espaço dedicado especificamente para esse fim.

É ainda de salientar que o Banco de Bens Doados tem fornecido, sempre que solicitado, materiais de higiene e de limpeza, os quais são distribuídos aos nossos clientes e beneficiários do Banco Alimentar. Manteremos este pedido de apoio ao longo de 2026.

#### EXCEDENTES SUPERMERCADOS PINGO DOCE

Importa também referir que a distribuição dos excedentes dos supermercados Pingo Doce todas as semanas, às 2ª, 4ª e 6ª feiras das 12h00 às 13h00, foi crucial no alargamento e na melhoria desta resposta. Em 2026 continuará este protocolo estabelecido.

#### PDQI- Programa Demografia, Qualificações e Inclusão

No ano 2020 foi celebrado o protocolo com a Santa Casa da Misericórdia de Oeiras e Instituto da Segurança Social para um novo programa de apoio alimentar. Este programa abrange 107 beneficiários da zona de residência de Oeiras e atualmente apoiamos 41 agregados.

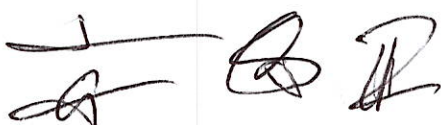
No programa está previsto para além da entrega dos alimentos a realização de sessões de acompanhamento com as famílias, prevendo-se em 2026 a distribuição de produtos alimentares e a realização de sessões de acompanhamento.

#### DESPENSA VAZIA

É importante também destacar o contributo dos Paroquianos através das campanhas “Despesa Vazia”. Através destas doações conseguimos reforçar quase todos os meses a quantidade de produtos alimentares distribuídos às famílias. Continuaremos em 2026 a promover estas ações.

#### FARMÁCIA SOLIDÁRIA

Este projeto conta com a colaboração da Farmácia SACOOR e visa dar apoio a famílias e idosos em situação de vulnerabilidade, através da aquisição de produtos farmacêuticos que possam melhorar a sua qualidade de vida.



É de salientar que, no decorrer do ano transato, foi aprovado pelo Instituto da Segurança Social e pela Câmara Municipal de Oeiras o projeto de arquitetura para a requalificação das instalações do CSPNO. No decorrer de 2026, espera-se que este projeto se concretize.


Neste sentido, em 2026, o CSPNO compromete-se a:

- Manter e melhorar a dinâmica, organização, funcionamento e prestação dos serviços existentes;
- Implementar, sempre que possível, novos projetos que possam alargar a resposta dos serviços à comunidade em geral;
- Avaliar a qualidade dos serviços prestados, de forma a melhorá-los e a valorizar o desempenho dos colaboradores, que se destacaram no ano de 2025 pela sua dedicação e profissionalismo.

Direção Técnica

A Direção

19 de Dezembro de 2025

  
Câmara Municipal de Oeiras  
Coronel Santos P.H.  
LMR

