



ADM
ESTRELA

Handwritten signatures and initials in black, purple, and blue ink.


2026

Plano de Atividades e Orçamento



ADM ESTRELA
ASSOCIAÇÃO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO

Índice

- 
- 03** — **Sumário Executivo**
 - 04** — **ADM Estrela - Associação Social e Desenvolvimento**
 - 09** — **Plano de Atividades 2026**
 - 10** — **Áreas de Intervenção**
 - 11** — **Infância e Juventude**
 - 17** — **Infância e Juventude Especializada**
 - 19** — **Idosos**
 - 25** — **Pessoas Adultas com Deficiência**
 - 29** — **Educação e Formação Profissional**
 - 31** — **Família Comunidade e Intervenção Social**
 - 44** — **Projetos de Cooperação Transfronteiriça**
 - 47** — **Outros Projetos, Investimentos**
 - 49** — **Orçamento 2026**

Sumário Executivo

A ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento é uma instituição que desenvolve desde 1989 trabalho na área social com vários Respostas Sociais e Projetos na área da infância e juventude, deficiência, sênior, formação profissional e de base territorial tendo uma visão crítica no desenvolvimento dos territórios e na melhoria das condições de vida das suas populações nomeadamente as que se encontram em situação de maior vulnerabilidade.

O presente documento tem como objetivo apresentar os principais desafios da ADM Estrela para o ano de 2026, tendo em conta a conjuntura atual.

A ADM Estrela conta com uma equipa qualificada, motivada e comprometida com a missão da instituição; dispõe de instalações; tem uma rede de parcerias diversificada e consolidada; oferece serviços de qualidade reconhecida; tem uma gestão transparente e participativa. A ADM Estrela como todo setor social enfrentam cada vez mais desafios decorrentes da conjuntura geopolítica e macroeconómica que afeta o quotidiano das populações com a capacidade reduzida de captação de novos recursos, dependendo de financiamento de estruturas públicas como é o caso da tutela que não acompanha o mercado nomeadamente no que diz respeito à inflação e o aumento do Ordenado mínimo, havendo também dificuldade em atrair colaboradores.

O ano de 2026, por sua vez espera-se um ano de oportunidades, o financiamento do PRR trouxe a possibilidade de modernizar os equipamentos sociais contando atualmente com três candidaturas aprovadas e em fase lançamento de concurso. A ADM Estrela estará ainda atenta a novos projetos ou linhas de apoio que possibilitem modernizar a atividade e a intervenção que atualmente desenvolve.

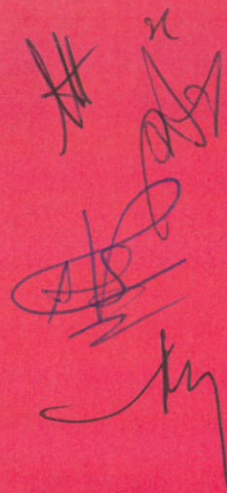
A instabilidade geopolítica, económica e social que o Mundo atravessa traz a descoberto maior fragilidades do setor uma vez que depende de apoios públicos para prestar serviços sociais e de proteção indispensáveis às sociedades, contrapondo com a cada vez maior exigência e complexidade dos fenómenos sociais.

Perante tal análise, foram definidos para 2026 alguns desafios estratégicos:

- Garantir a sustentabilidade financeira da instituição;
- Diversificar as fontes de receita;
- Modernizar as respostas e inovar na intervenção;
- Melhorar a gestão dos recursos humanos;
- Aumentar a comunicação e a visibilidade da instituição.

ADM ESTRELA

Associação Social e Desenvolvimento

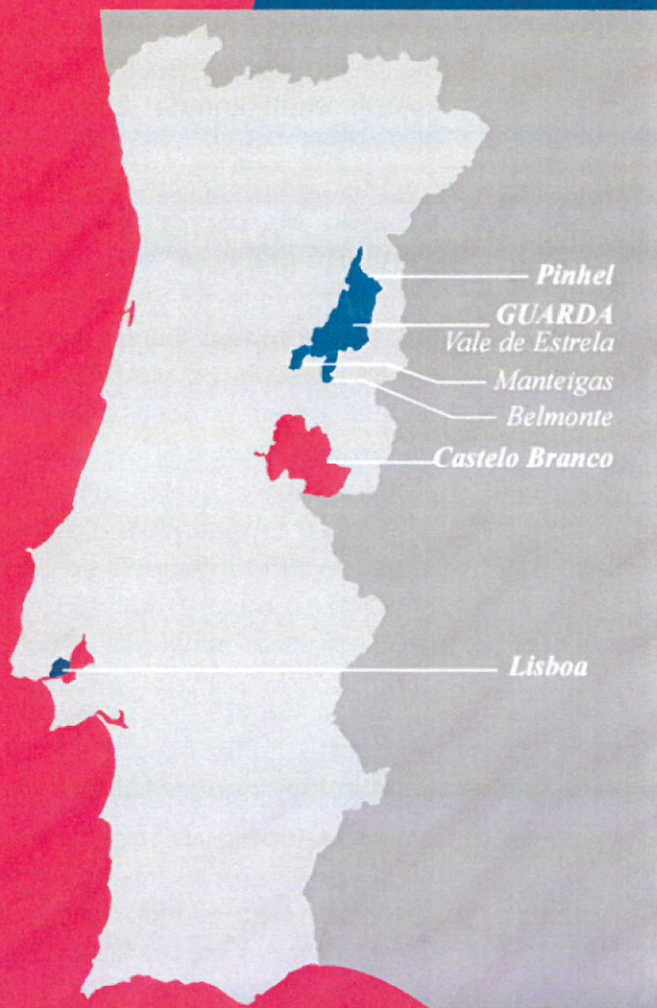


Onde Estamos!!

A ADM Estrela - Associação Social e Desenvolvimento é uma IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social - fundada em dezembro de 1989, com sede em Vale de Estrela - Guarda, reconhecida como pessoa coletiva de utilidade pública e ONG PD - Organização Não Governamental para Pessoas com Deficiência.

Tem como princípios a solidariedade social, a promoção e o desenvolvimento de atividades sociais de beneficência, de inclusão social e comunitária, da igualdade de oportunidades entre homens e mulheres, da saúde, de educação, formação e aperfeiçoamento profissional.

A ADM Estrela pretende assumir um papel social de reconhecido valor no que respeita ao apoio junto das populações que apresentam maior vulnerabilidade social e tem vindo a aumentar a sua oferta no que respeita ao apoio social e intervenção junto das populações.





01. Missão

Contribuir para o desenvolvimento social das populações, de forma global, integrada e inclusiva.



02. Visão

Sustentabilidade na gestão, crescimento e otimização da sua atividade.



03. Princípios

Desenvolvimento Social; Globalidade; Combate ao Risco; Igualdade de oportunidades; Justiça social; Combate à Discriminação; Direito à Individualidade; Integração em Sociedade; Credibilidade; Autodeterminação.



04. Valores

Respeito pela confidencialidade; Respeito pela privacidade; Honestidade; Seriedade; Rigor; Humildade; Dignidade; Justiça; Esforço; Dedicção; Iniciativa; Humanidade; Afetividade; Disponibilidade e Participação; Respeito e abertura ao outro; Espírito de equipa; Integridade.



05. Política de Qualidade

A Política da Qualidade promove e orienta, no sentido da resposta adequada às necessidades dos nossos clientes e demais partes interessadas, e é constituída pelos seguintes vetores:

1. Qualidade do serviço
2. Conhecimento do nosso mercado
3. Comunicação
4. Parcerias para aprendizagem e crescimento
5. Receita / Financiamento
6. Melhoria contínua



06. Política de Privacidade e Proteção de Dados

A presente Política de Proteção de Dados (PPD) da ADM Estrela dá resposta à obrigação de definição de política adequada por parte das organizações, tal como definida no Regulamento Europeu 2016/679 de 27 de abril de 2016, art.º 24, n.º 2, utilizando a informação a seu cargo de acordo com a legislação regulamentar em vigor nos locais de intervenção.

A Política de Proteção de Dados enquadra a utilização de dados pessoais no contexto das atividades da ADM Estrela, assumindo um compromisso entre a ADM Estrela e os seus utentes, colaboradores, associados e outros agentes relacionados com os seus processos de ação.

O objetivo da PPD é o de estabelecer uma orientação de ação que garanta um nível de proteção de dados de acordo com a legislação em vigor, de acordo com as necessidades dos clientes e de acordo com os processos internos de trabalho.

A PPD orienta, enquadra e informa a ação da ADM Estrela e dos seus colaboradores assim como a regulação cabe à direção da ADM Estrela, auxiliada pela equipa técnica de segurança:

1. A Proteção de Dados consiste na responsabilidade em manter informação pessoal de forma incólume, correta, consistente, pelo tempo estritamente necessário e sem violação por terceiros.
2. Informação pessoal ou dados pessoais refere-se a todos os dados pessoais que permitam a identificação do seu titular e a associação com determinada informação.
3. Por operação de tratamento de dados pessoais entende-se toda e qualquer operação onde os dados pessoais são tratados, seja recolha, alteração, apagamento, transmissão, atualização, organização, arquivo, consulta, bloqueio, destruição.
4. Por violação da confidencialidade entende-se a quebra de sigilo referente a dados pessoais, ou seja, o contacto de terceiros não autorizados com os dados pessoais.



07. Sustentabilidade e Parceria

A ADM Estrela desenvolve a sua atividade social com base em quatro diferentes fontes de financiamento:

1. Acordos de cooperação e protocolos estabelecidos com a Segurança Social;
2. Recurso a apoios abertos por via de projetos de estruturas governamentais, através de programas de apoio;
3. Candidaturas a financiamento na Comissão Europeia, programas comunitários "Portugal 2030", "PRR" com os seus programas operacionais;
4. Sociedade civil e mecenaz.

Para além destes apoios financeiros, internamente, a ADM Estrela privilegia uma gestão rigorosa dos recursos disponíveis.

Promove uma gestão eficaz dos gastos e receitas podendo criar mecanismos redistributivos e solidários entre os clientes, ou seja, provendo a máxima de quem pode pagar mais apoia os que menos rendimentos possuem. Nesse sentido, existem tabelas diferenciadoras que vão de encontro aos diversos públicos de atuação da ADM Estrela e de acordo com os normativos em vigor.

Toda a gestão criteriosa nunca deve nem pode colocar em questão a qualidade dos serviços e a resposta a quem nos procura e necessita da nossa intervenção, sendo este o sentido máximo de todo o trabalho desenvolvido pela equipa de colaboradores da instituição.

Outro vetor importante são as parcerias e redes sociais criadas nos territórios que dignificam o trabalho desenvolvido na área social. Já foi o tempo em que as instituições eram fechadas e trabalhavam para si, a realidade social transformou-se não permitindo mais estas realidades. Vivemos num mundo global, plural, dinâmico que exige uma atuação concertada potenciando o sucesso nos resultados pretendidos muitas vezes minimizando custos e riscos. Assim, torna-se possível a conjugação de saberes, experiências e intervenções, a fim de se obter uma eficiência na utilização dos recursos e eficácia nos objetivos e resultados.



08. Estratégia 2026

A estratégia da ADM Estrela para 2026 tem como prioridade continuar a garantir a médio prazo a sustentabilidade financeira da Instituição, não comprometendo a qualidade do trabalho social em curso nem a sua abrangência.

É fundamental manter na ADM Estrela uma dinâmica organizacional favorável à inovação e ao risco visando a melhoria contínua.

O crescimento da ADM Estrela exige um reforço da sua organização interna a nível da gestão, contabilidade e recursos humanos, que lhe permita responder com eficiência às dificuldades e desafios. Maior eficiência significará melhor resultados e mais serviço com a mesma despesa.

Na área de intervenção - Deficiência a ADM Estrela terá especial enfoque tendo em conta a nova legislação dos CACI. E também em respostas inovadoras de apoio a crianças e jovens com deficiência, pessoas idosas, pessoas em vulnerabilidade social e emergência social .

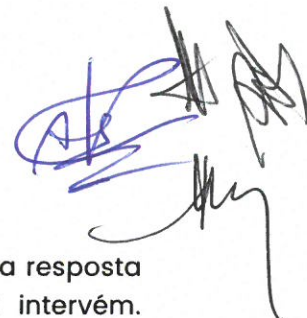
Sendo a prioridade assegurar o financiamento das atividades em curso, a Instituição identifica áreas de especial enfoque.

A ADM Estrela está atenta aos fenómenos sociais e económicos emergentes, como é o caso da Inflação, Desemprego e Saúde Mental através de respostas nos territórios que respondam às necessidades das populações.

Implementação de uma estratégia de angariação de fundos que aposte na diversificação do financiamento, na aproximação à sociedade civil e onde esteja contemplado algum investimento necessário à obtenção de melhores resultados;

Negócios Sociais – novos modelos de captação de recursos e integração de beneficiários; eficiência energética, através da sustentabilidade energética de edifícios, a mobilidade verde e respostas cada vez mais sustentáveis a nível económico e ambiental.

Atividades para o ano 2026

2


O Plano de Atividades da ADM Estrela para 2026 foi construído visando a resposta a necessidades e problemas das populações onde a ADM Estrela intervém. Alicerçado princípios de humanismo, qualidade, rigor, transparência e parceria. A diversidade de atividades, projetos e respostas sociais, permite apoiar transversalmente os públicos mais desfavorecidos.

A metodologia traçada para a construção do plano de atividades consistiu em:

- a) Reuniões exploratórias com todos os diretores técnicos, coordenadores e técnicos para o diagnóstico das problemáticas identificadas e definição da temática para o ano de 2026;
- b) Análise das problemáticas e necessidades territoriais definidas na Rede Social e em reuniões com outros parceiros;
- c) Apresentação dos resultados à Direção da ADM Estrela para ir de encontro às estratégias e visão institucional;
- d) Definição dos planos de atividades de cada resposta e área de intervenção;
- e) Apresentação conjunta dos planos de intervenção internos para um ajuste interno de intervenção para uma maior confluência na atuação e maior interação entre respostas;

O principal objetivo para o ano de 2026 consiste no aumento da qualidade de intervenção em todas as respostas sociais/serviços permitindo uma maior adequação aos públicos-alvo através de uma maior individualização na intervenção, ou seja, um diagnóstico individual do cliente de forma a definir planos de intervenção individuais e familiares.

Áreas de Intervenção

As áreas de intervenção da ADM Estrela ao longo de todo o seu percurso têm como objetivo geral potenciar as capacidades da população através de atividades de bem-estar e transformação da pessoa.



Infância e Juventude

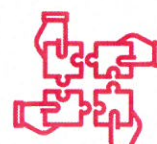
- Jardim-de-Infância Arco-íris
- Jardim de Infância Favo de Mel
- Creche Favo de Mel
- Centro de Atividades de Tempos Livres
- Centro Juvenil Grémio

Idosos

- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas – S. Silvestre
- Centro de Convívio – Espaço Novidade
- Centro de Dia – Vale de Estrela
- Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)
- Residência Sénior Estrela

Pessoas Adultas com Deficiência

- Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) – Vale de Estrela
- Residência e CACI – Léa Nobre- Pinhel



Educação e Formação Profissional

- Qualificação de Pessoas com Deficiência e Incapacidades – Tip. 3.01_ POISE/IEFP;

Família, Comunidade e Intervenção Social

- Moov Liberdade; Projeto Tribo de Polinizadores; Projeto Rede; Escolas Academia cv.pt; Projeto Academia Moov Liberdade; Grupo Comunitário da Liberdade, Serafina e Bela Flor.
- Programa financiamento de projetos do INR
- Armazém Solidário
- MAVI – Modelo de apoio à vida independente
- Moov+ 9G | Programa Escolhas
- POAPMC – Território da guarda
- ADM Voluntária
- Porta 11 – BIPZIP

Infância e Juventude Especializada

- Casa de Acolhimento de Jovens de Castelo Branco

Projetos de Cooperação

- RIS Fronteira
- Formação de Proximidad



Infância e Juventude

Territórios de intervenção:

2 Guarda
Manteigas

ADM ESTRELA - ASSOCIAÇÃO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO

Plano de Atividades e Orçamento 2026

CRECHE Favo de Mel - MANTEIGAS

Tema "Ser saudável é uma escolha"

O ser saudável relaciona-se automaticamente com a adoção de comportamentos de saúde. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde define-se como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença". Esta definição implica a condição física, mental e social, evocando um estado completo de bem-estar. O bem-estar é um conceito subjetivo, variável de pessoa para pessoa, sendo um estado percebido pela mesma pessoa em diferentes contextos, de forma variável consoante a experiência emocional do momento. Sendo um conceito intersubjetivo, condicionado e influenciado por diferentes fatores, a definição de saúde é comumente avaliada e concebida de uma forma dinâmica, sendo para Déjours (1993) definida como "a capacidade de cada homem, mulher ou criança criar e lutar pelo seu projeto de vida, pessoal e original, em direção ao bem estar", realçando a existência de diferentes percepções de saúde consoante o género ou a idade e pelo facto de cada pessoa ser orientada por objetivos para a construção do seu percurso, tendo em vista a sua realização pessoal.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Área de Formação Pessoal	Teatros; Histórias; Vivências com a família; Ouvir canções alusivas aos temas mensais; Contactar com grupos de etnias diferentes.	Dialogar e participar nas temáticas; Inserir grupos sociais diferentes; Respeitar a individualidade e a diferença; Verbalizar sentimentos; Criar ambientes criativos e imaginativos;
Áreas Pedagógicas	Conhecimento do mundo; Matemática; Expressão e Comunicação; Expressão Plástica; Expressão Musical; Área de projeto.	Desenvolvimento integral da criança, promovendo a curiosidade, a criatividade e o gosto pela descoberta através de atividades diversificadas. Pretende-se incentivar hábitos de vida saudáveis, o contacto com a natureza e a valorização das tradições, estimulando simultaneamente a linguagem, a motricidade, a socialização e o bem-estar físico e emocional.
Atividades Extracurriculares	Música; Ginástica.	Gosto em participar em atividades de grupo; Desenvolver a linguagem; Aprender as notas musicais; Aprender canções; Promover a coordenação motora; Melhorar as funções psicomotoras; Melhorar a condição física e a expressão corporal; Melhorar a orientação espaço-temporal; Desenvolver jogos lúdicos; Desenvolver a lateralidade; Promover a integração (social) e o espírito de grupo;
Saídas Outdoor	Passeios ao ar livre; Visitas culturais; Eventos.	Desenvolver a capacidade de relacionamento entre colegas e com a comunidade envolvente; Proporcionar momentos de lazer; Desenvolver as capacidades motoras; Estimular a atividade física, reabilitação ao nível da mobilidade.

Jardim de Infância Favo de Mel - ⁿ

MANTEIGAS

Tema "Ser saudável é uma escolha."

O Ser Saudável relaciona-se automaticamente com a adoção de comportamentos de saúde, um estado de completo bem-estar físico, mental e social, evocando um estado completo de bem-estar.

O bem-estar envolve a condição física, alimentação e os cuidados médicos. A nível emocional é crucial gerir emoções.

Na dimensão social contempla-se as relações com os pares, a família e a comunidade.

Diante do exposto, conclui-se que ser saudável é mesmo uma escolha e que a escolha para a saúde desempenha um papel fundamental na promoção de estilos de vida mais saudáveis desde tenra idade.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Área de Formação Pessoal	Teatros; Histórias; Planejar atividades; Praticar autonomamente as rotinas diárias; Vivências solidárias; Contactar com grupos de etnias diferentes;	Dialogar e participar nas decisões; Inserir grupos sociais diferentes; Respeitar a individualidade e a diferença; Verbalizar sentimentos. Verbalizar frequentemente; Criar ambientes criativos e imaginativos; Estimular a informática e o áudio visual; Criar ambientes de comunicação estimulante.
Áreas Pedagógicas	Conhecimento do mundo; Matemática; Expressão e Comunicação; Expressão Plástica; Expressão Musical; Área de projeto.	Promover o desenvolvimento global da criança, estimulando a curiosidade, a criatividade e a descoberta através da exploração, da linguagem, do movimento e da convivência social, valorizando também hábitos saudáveis, o bem-estar e o respeito pelas tradições.
Atividades Extracurriculares / Saídas Outdoor	Música; Inglês Caminhadas; Visitas Culturais; Eventos; Atividades na Comunidade; Visionamento de histórias/teatros o auditório municipal e biblioteca.	Desenvolver a linguagem; Aprender as notas musicais; Aprender canções; Aprender outra língua. Desenvolver a capacidade de relacionamento entre colegas e com a comunidade envolvente; Proporcionar momentos de lazer; Desenvolver as capacidades motoras; Estimular a atividade física, reabilitação ao nível da mobilidade.
Áreas Terapêuticas	Ginástica; Piscina; Terapia ocupacional; Terapia da Fala; Psicologia.	Melhorar as funções psicomotoras; Melhorar a condição física e a expressão corporal; Melhorar a orientação espaço-temporal; Desenvolver jogos lúdicos; Desenvolver a lateralidade; Promover a integração (social) e o espírito de grupo; Adaptação ao meio aquático; Trabalhar o sensorial; Estabelecer regras de comportamento; Trabalhar os sons e os fonemas; Melhorar a articulação das palavras e a construção frásica; Trabalhar as emoções.

Jardim de Infância Arco-Íris - GUARDA

Tema “Alimentos coloridos, sorrisos divertidos!”

Muitos dos nossos hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de vida. Desta forma, é essencial uma alimentação saudável durante infância que, não só permita um desenvolvimento normal, mas, também, um crescimento sadio e previna uma série de problemas de saúde ligados à alimentação, tais como: a anemia, o atraso de crescimento, a mal nutrição, a obesidade ou a cárie dentária. De facto, as crianças não têm uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Área de Formação Pessoal e Social	Alimentos coloridos, sorrisos divertidos!	Adaptação das crianças aos novos espaços e rotinas; Saber observar e descrever; Estabelecer regras e rotinas; Desenvolver o respeito pelos outros e os adultos; Adquirir a capacidade de confiar nos colegas e adultos; Estimular a criatividade e imaginação; Jogos para promover aprendizagem e conhecimento entre eles; Interiorizar e memorizar o espaço onde pode estar sentado (acolhimento); Reconhecer, identificar e assumir boas práticas face ao ambiente; Efetuar contagens e agrupar objetos com atributos; Identificar formas de poluição; Aquisição de novos vocábulos e linguagem; Memorizar o seu símbolo; Proporcionar momentos de convívio e descontração; Trabalhar a concentração; Sensibilizar a criança e mostrar a importância das épocas festivas...; Estimular a imaginação; Desenvolver a Motricidade fina;
Áreas Terapêuticas	Apoio psicológico; Terapia da fala; Projeto "Brincar para melhor aprender" - Appafid.	Dar resposta às necessidades específicas dos utentes quando necessárias.
Áreas Lúdico-Pedagógicas	Atividades Orientadas; Atividades de expressão e comunicação; Domínio da Matemática.	Enriquecer o vocabulário da criança; Desenvolver o domínio da linguagem e sua articulação com carácter lúdico; Estimular a expressão e comunicação através de gestos e mímica; Memorizar e reproduzir pequenos poemas; Utilizar corretamente a linguagem oral; Promover uma maior compreensão de histórias, contos...; Fomentar a construção de noções matemáticas; Aprender a classificar, ordenar objetos; Identificar e nomear cores, formas e tamanhos; Identificar as formas geométricas; Desenvolver o pensamento lógico matemático; Desenvolver noções de relação espacial; Criar situações de classificação, seriação e ordenação de objetos
Áreas Extracurriculares	Natação; Inglês; Karaté; Ginástica; Ballet.	Promovem a aquisição de competências sociais e cognitivas, como a autonomia, o trabalho em equipa e a gestão de emoções.

Centro e Atividades e Tempos Livres Arco - Íris - GUARDA

Tema "Ser saudável é uma escolha."

O tema "Ser saudável é uma escolha" irá orientar todas as atividades desenvolvidas ao longo de 2026, procurando inculcar nas crianças hábitos e comportamentos que promovam o bem-estar físico, mental e social. Pretende-se criar experiências que incentivem escolhas conscientes no quotidiano, reforçando a importância da alimentação equilibrada, da prática regular de atividade física e da valorização da saúde mental. No âmbito do CATL, esta temática assume especial relevância, pois permitirá que as crianças compreendam que a saúde é resultado das suas decisões e hábitos diários. Através de atividades lúdicas, pedagógicas, terapêuticas e extracurriculares, serão desenvolvidas competências nas áreas do saber ser, saber estar e saber fazer, numa perspetiva de aprendizagem ativa, comunitária e inclusiva.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Áreas Lúdico-Pedagógicas	Celebração de épocas festivas com enfoque em hábitos saudáveis; Jogos de expressão musical, plástica e dramática; Atividades orientadas de grupo e jogos de mesa; Estudo acompanhado com incentivo à organização e gestão de tempo saudável.	Promover momentos de convívio e integração social em contexto festivo, associando-os a escolhas de vida saudáveis; Estimular a criatividade na preparação das festividades, privilegiando recursos sustentáveis e nutritivos; Reforçar a importância de manter hábitos saudáveis em diferentes contextos e épocas do ano; Desenvolver a capacidade de expressão artística e comunicação criativa; Transmitir, de forma lúdica, mensagens sobre saúde física, mental e emocional; Estimular a imaginação, a cooperação e o respeito pelo outro através da arte; Fomentar o trabalho em equipa e o espírito de cooperação; Incentivar a aprendizagem sobre alimentação equilibrada e importância da prática física; Melhorar as competências de raciocínio, estratégia e tomada de decisão.
Áreas Terapêuticas	Apoio psicológico; Terapia da Fala.	Dar resposta às necessidades específicas dos utentes quando necessárias;
Áreas extracurriculares	Inglês; Educação Física; Karaté; Catequese; Natação; Workshops de culinária; Competências sociais/emocionais.	Proporcionar atividades diversificadas tendo em conta os interesses dos utentes; Promover a autoestima, autoconfiança e motivação pessoal;
Saídas Outdoor/ Períodos de férias	Parcerias com a Câmara Municipal para caminhadas e eventos desportivos; Visitas a parques, museus e quintas pedagógicas; Participação em feiras e eventos culturais; Atividades diversas nos períodos de férias em consonância com a época do ano correspondente.	Promover a interação social e o espírito comunitário; Estimular hábitos de vida ativos e saudáveis; Sensibilizar para a preservação do património natural, cultural e ambiental; Proporcionar momentos de lazer; Interação com o meio envolvente; Desenvolvimento físico; Estímulo à criatividade;

Centro Juvenil O Grémio - VALE DE ESTRELA

Tema "Ser saudável é uma escolha"

O projeto "Ser saudável é uma escolha" promove o bem-estar físico, emocional e social das crianças no CATL, através de atividades que valorizam a escuta, a expressão e a convivência. Reconhece que a saúde é construída diariamente por escolhas conscientes, dentro e fora do espaço educativo. Ao integrar o apoio ao estudo com metodologias lúdicas e afetivas, o projeto reforça a autoestima, a empatia e a autonomia. Pretende envolver toda a comunidade educativa na criação de ambientes seguros, inclusivos e saudáveis. A saúde, aqui, é vivida como uma prática de cidadania.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Atividades de Desenvolvimento e Promoção de Competências	Dinâmicas de grupo sobre sentimentos; Jogos cooperativos e projetos temáticos; Oficinas criativas ligadas à saúde; Atividades de relaxamento e expressão corporal; Reuniões participativas e murais de ideias; Sessões de apoio ao estudo com atenção individual;	Incentivar hábitos saudáveis e escolhas conscientes no dia a dia; Desenvolver competências emocionais e sociais durante o apoio ao estudo; Criar rotinas adaptadas ao ritmo e às necessidades de cada criança; Sensibilizar para a importância da saúde mental desde a infância; Envolver as famílias na construção de ambientes saudáveis e colaborativos.



x
1
Equipamentos/
Respostas
Sociais

16
Jovens
apoiados

Infância e Juventude Especializada

Território de intervenção:

1 Castelo Branco

Casa de Acolhimento de Jovens de CASTELO BRANCO

Tema “Ser saudável é uma escolha.”

Com o presente projeto pretende-se, fomentar estilos de vida saudáveis, reforçar a importância de boas práticas no que concerne à promoção da saúde e associar as boas práticas de promoção da saúde com outras áreas fundamentais como a socialização, educação e cultura geral, competências pessoais e sociais e gestão financeira.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Torneio de Futebol de Rua	Organização do Torneio Distrital de Futebol de Rua, com diferentes atividades lúdicas paralelas.	Promover nos jovens competências de organização e convivência, proporcionando experiências de prática desportiva e socialização com pares de diferentes contextos.
Passeios Pedestres	Realização de diferentes Pequenas Rotas (PR) no distrito de Castelo Branco.	Promover o contacto com a natureza e o conhecimento do património natural, estimulando o interesse pela biodiversidade e a educação ambiental.
Multiatividades Desportivas	Inscrição federativa nas diferentes modalidades desportivas do concelho.	Incentivar a prática desportiva federada, promovendo o espírito de equipa, o sentido de pertença e a integração dos jovens na comunidade, reforçando a autoestima.
Desafio do Supermercado	Em pares, recebem um orçamento e têm de montar uma lista de compras para um dia saudável;	Desenvolver capacidade de planeamento e escolha alimentar; Gerir de forma coerente e responsável o dinheiro de bolso.
Descobre a tua Energia	Caminhada de 5 km em grupo, com pequenos desafios ao longo do percurso.	Promover exercício e socialização; Conhecer as diferentes espécies animais e vegetais.
Chef Saudável	Dividir os jovens em equipas e cada uma prepara um prato saudável.	Aprender a preparar refeições equilibradas com baixo custo.
Relaxar também é Saúde	Alongamentos guiados, respiração consciente, meditação curta.	Ensinar técnicas simples de alongamento e respiração.
Do Campo à Mesa	Os jovens aprendem a semear, colher e cozinhar um produto.	Valorizar a alimentação sustentável e o contacto com a natureza.
Corpo em Ação	Jogos de equipa adaptados.	Estimular o desporto e a cooperação.



Idosos

Territórios de intervenção:

2 Guarda
Vale de Estrela

ADM ESTRELA - ASSOCIAÇÃO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO

Plano de Atividades e Orçamento 2026

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas - São Silvestre - VALE DE ESTRELA



Tema "Ser saudável é uma escolha."

"Ser saudável é uma escolha", com o subtema "Por uma Vida mais Equilibrada e Feliz" pretende promover a reflexão sobre a importância de adotar hábitos saudáveis ao longo do processo de envelhecimento. Reconhecer que o envelhecimento é uma fase natural da vida, e compreender que a manutenção da saúde e do bem-estar depende, em grande medida, das escolhas que se fazem diariamente. Este plano pretende fortalecer a consciência de que o cuidado consigo mesmo e a adoção de práticas saudáveis são essenciais para uma velhice mais plena e satisfatória.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Trabalhos Manuais	Trabalhos alusivos a épocas festivas; Realização de jogos Atelier de Pintura: viajando pela arte.	Proporcionar o convívio e a confraternização entre os idosos; Desenvolver a motricidade fina e estimular a destreza manual menorizando a apraxia; Promover a criatividade; Aumentar a concentração;
Estimulação Cognitiva Motora e Sensorial	Autonomia pessoal e social; Estimulação cognitiva e sensorial; Auscultação de histórias de vida; Sensibilização para o uso das tecnologias.	Reforçar a autoestima e valorização pessoal; Fomentar hábitos de estilos de vida saudáveis; Promover a criatividade; Aumentar a concentração.
Apoio Social/ Atendimento Psicológico	Auscultação das necessidades e apoio na resolução de problemas; Esclarecimentos de aspetos do desenvolvimentos psicológico e físico; Análise da evolução do grau de satisfação do/a cliente e sua família.	Fomentar o bem-estar psicológico e social
Gabinete Saúde e Bem Estar	Fisioterapia; Podologia; Cabeleireiro e Cuidados de Estética.	Reforçar a autoestima e valorização pessoal; Fomentar hábitos de estilos de vida saudáveis.
Movimento, Autonomia e Convívio	Dinâmicas de educação física adaptada; Jogos de cooperação; Destreza física; Jogos Tradicionais; Coordenação motora/ Reforço muscular e Equilíbrio; Passeios na aldeia potenciando a interação com a comunidade local; Promoção/ fortalecimento da rede social do/a cliente; Estimular a autonomização do cliente através da realização de atividades relacionadas com a vida diária como por exemplo a manutenção e arrumação do espaço privado e coletivo.	Melhorar a condição física e a expressão corporal; Desenvolver a coordenação psicomotora; Socialização entre os pares; Motivar para o espírito de grupo e ajuda mútua; Incentivar a autonomia e a manutenção das capacidades de cada cliente na realização das suas atividades de vida diária; Manutenção do seu espaço privado; Promover hábitos saudáveis e posturas corretas; Aproximar a instituição da comunidade;

Serviço de Apoio Domiciliário - VALE DE ESTRELA

Tema "Ser saudável é uma escolha."

"Ser saudável é uma escolha", com o subtema "Promover a saúde para um bom envelhecimento", pretende reconhecer a importância de uma vida ativa e equilibrada na terceira idade, incentivar os idosos a adotarem hábitos saudáveis, promovendo o bem-estar físico, emocional e social. Adotando escolhas conscientes e informadas, os idosos podem usufruir de uma melhor qualidade de vida, autonomia e envelhecimento digno. Sensibilizar, motivar e apoiar cada utente no processo de cuidado e autocuidado, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e feliz, proporcionando o acompanhamento próximo e assíduo aos clientes, através dos serviços prestados, de forma que se façam escolhas conscientes e equilibradas.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Fornecimento e apoio nas refeições	Confeção e distribuição das refeições diárias dos/as clientes (Pequeno-Almoço; Almoço; Lanche; Jantar) uma vez por dia de segunda-feira a sábado.	<p>Aumentar o grau de satisfação e qualidade relacionados com o serviço; Aumentar o número de clientes apoiados e manter a qualidade do serviço; Aumentar o nº de clientes apoiados e manter a qualidade do serviço; Aumentar o nº de beneficiários do serviço e manter qualidade do serviço; Auscultar necessidades pontuais nas visitas domiciliárias; Auscultar necessidades pontuais nas visitas domiciliárias; Auscultar necessidades pontuais nas visitas domiciliárias.</p>
Tratamento de Roupas	Recolher e tratar as peças de uso diário, de cama e/ou de casa de banho, exclusivas do/a cliente.	
Higiene Habitacional	Proceder à arrumação e limpeza, no domicílio do/a cliente, das zonas e áreas de uso exclusivo do/a mesmo/a.	
Cuidados de Higiene e de Conforto Pessoal	Prestar cuidados de higiene corporal e conforto no domicílio do/a cliente.	
Atividades de animação e socialização	Atividades de animação e socialização (domicílio, passeios e deslocações, atividades culturais e recreativas).	
Estimulação Cognitiva, Motora e Sensorial / Outras Atividades	Estimulação Cognitiva, Motora e Sensorial; Autonomia Pessoal e Social; Sensibilização para o uso de tecnologias; Formação e sensibilização a clientes, familiares e cuidadores informais; Transporte; Cuidados de imagem; Apoio Psicossocial.	

Centro de dia - VALE DE ESTRELA

Tema "Eu, os Outros e o Mundo que nos rodeia: Mais próximo do Mundo"

"Eu, o Outro e o Mundo que nos Rodeia" pretende que cada cliente seja valorizado na sua singularidade, cultivando a empatia, o respeito mútuo e a ligação com o ambiente ao redor. Este tema tem como intuito desenvolver atividades que fortaleçam os laços sociais, incentivando a troca de experiências, estimulando a percepção do mundo, criando um ambiente acolhedor para todos.

As atividades a dinamizar no ano de 2025 continuarão a ter uma programação direcionada para o contacto social, a partilha de opiniões e expectativas face ao presente e ao próprio envelhecimento numa perspetiva de funcionalidade física, cognitiva, sensorial e relacional.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Trabalhos Manuais	Trabalhos alusivos a épocas festivas; Reciclagem de materiais; Artes plásticas e lúdicas; Atelier de Pintura.	Proporcionar o convívio e a confraternização entre os idosos; Desenvolver a motricidade fina e estimular a destreza manual menorizando a apraxia; Combater o sedentarismo, a solidão e a monotonia e incrementar as relações sociais; Promover a criatividade; Aumentar a concentração; Fomentar a reutilização de materiais.
Estimulação Cognitiva	Autonomia pessoal e social; Jogos cognitivos e sensoriais; Auscultação de histórias de vida; A tecnologia: ligação familiar.	Reforçar a autoestima e valorização pessoal; Fomentar hábitos de estilos de vida saudáveis; Promover a criatividade; Aumentar a concentração.
Cuidados Pessoais	Cuidados de imagem e beleza (depilação, massagens, arranjo de unhas, corte de barba e cabelo)	Maior autoestima e valorização pessoal; Criar bem-estar individual; Incentivar o cuidar de si mesmo.
Educação Física Adaptada	Exercícios físicos para as articulações principais; Dinâmicas de educação física adaptada; Jogos de cooperação; Destreza física; Coordenação motora/ Reforço muscular.	Melhorar a condição física e a expressão corporal; Desenvolver a coordenação psicomotora; Socialização entre os pares; Motivar para o espírito de grupo e entreatajuda; Minorar situações conflito e de irritabilidade.
Dinâmicas de Grupo/ Jogos Interativos	Dinâmicas de interação grupal que promovam a comunicação, a introspeção e reflexão, o hétéro conhecimento e a participação ativa dos clientes	Promover o diálogo e a troca de opiniões enfatizando a tolerância à frustração; Estimular as capacidades de raciocínio; Proporcionar o convívio entre os clientes e a comunidade; Reviver tradições populares.
Apoio Social/ Atendimento Psicológico	Auscultação das necessidades e apoio na resolução de problemas; Formação acerca de aspetos do desenvolvimento psicológico e físico; Análise da evolução do grau de satisfação do/a cliente e sua família	Fomentar o bem estar psicológico, emocional e social

Espaço Nov'Idade Centro de Convívio - GUARDA

Tema: "Ser saudável é uma escolha - Mente ativa, corpo saudável na terceira idade."

A necessidade de compreender que o bem-estar na terceira idade vai além da ausência de doenças, abrangendo autonomia, autoestima e qualidade das relações sociais. Atividades cognitivas - como leitura, escrita, jogos, novas aprendizagens e interação em grupo - mantêm as funções neurológicas, favorecem memória, atenção e concentração, retardam o declínio cognitivo e previnem doenças neurodegenerativas. A resposta visa, com a sua atividade, diminuir as situações de vulnerabilidade que colocam em risco a integração das pessoas, tendo como objetivo principal a oferta de atividades que estimulem a convivência, a autonomia e a participação social, combatendo o isolamento e fortalecendo os vínculos comunitários.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Promoção da Saúde e de atitudes de Cooperação	Promoção de workshops de autoconhecimento; Ginástica Sénior (IPG); Hidroginástica (Piscinas Municipais); Exercícios Físicos adaptados (Espaço Nov'idade); Semana de Interculturalidade e Ações de Sensibilização.	Promover um envelhecimento ativo e saudável, reforçando o bem-estar físico, mental e social dos seniores, através da adoção de estilos de vida saudáveis, da integração em relações de apoio mútuo e da participação ativa na comunidade, valorizando a inclusão e a qualidade de vida.
Formação	Workshops / Palestras;	Através de parcerias, promovem-se oportunidades de aprendizagem e estimulação cognitiva que fortalecem a autoestima, a motivação e a confiança, contribuindo para o equilíbrio entre corpo e mente e para um envelhecimento saudável e ativo.
Atividades Ocupacionais	Bordados; Tricot; Realização de Exposições de trabalhos realizados pelos/as utentes; Informática; Atelier de Expressão Dramática; Literacia e Literacia Digital; Jogos de Mesa; Jogos Tradicionais; Jogos Matemáticos; Intercâmbios e Aulas temáticas.	As atividades ocupacionais estimulam as capacidades funcionais, físicas e cognitivas, promovendo a autonomia e o bem-estar, ao mesmo tempo que fortalecem os laços sociais e combatem o isolamento, contribuindo para um envelhecimento ativo e equilibrado.
Lazer	Excursões a diversas localidades de Portugal; Teatro; Chá Dançante; Biblioteca Municipal; Comemorações festivas: <ul style="list-style-type: none"> - Santos Populares; - Dia dos Avós; - Dia do Idoso; - Magusto; - Natal. 	Promover a inclusão social dos utentes proporcionando-lhes a oportunidades de viajar e de usufruir dos benefícios da atividade turística, assim como, incrementar a harmonia entre os utentes, familiares e comunidade em geral combatendo o isolamento na sua vida sociocultural.

Residência Sênior Estrela - MENOITA

Tema: "Pequenos Hábitos, Grandes Mudanças."

O projeto "Pequenos hábitos, grandes mudanças" propõe uma reflexão sobre o impacto das ações quotidianas e o poder transformador dos hábitos simples quando praticados com intenção e consistência. Num contexto de constante transformação social e ambiental, o projeto busca evidenciar como gestos diários podem gerar resultados significativos para o bem-estar individual, coletivo e para a sustentabilidade do planeta. Através de atividades práticas, reflexivas e participativas, pretende-se promover a consciência de que as grandes mudanças começam nas pequenas escolhas do dia a dia. O Programa visa, com a sua atividade, diminuir as situações de vulnerabilidade que colocam em risco a integração das pessoas e dos agregados familiares mais frágeis, reforçando as respostas das políticas públicas já existentes.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Dinamização de atividades em dias/ épocas temáticas	Dia de Ano Novo; Dia de Reis; Dia Internacional do Riso; Dia Mundial do Queijo; Dia Mundial do Puzzle; Dia Mundial da Rádio; Dia dos Afetos; Carnaval; Dia do Pensamento; Dia Internacional da Mulher; Dia do Pai; Início da Primavera; Dia Mundial da árvore; Domingo de Ramos; Páscoa; Dia Mundial da Atividade Física; Dia da Liberdade; Dia da Mãe; Dia Internacional do Enfermeiro; Dia de Aparição de Nossa Senhora; Dia Internacional da Família; Dia Internacional dos Museus; Dia de Portugal; Início do Verão; Santos Populares; Dia Mundial do Chocolate; Dia Mundial da Pizza; Dia Mundial dos Avós; Assunção de Nossa Senhora; Dia Mundial da Fotografia; Dia Mundial da Doença de Alzheimer; Início do Outono; Dia Mundial do Coração; Dia Mundial do Idoso; Dia Mundial do Pão; Dia Mundial do Cinema; Magusto; Decoração de Natal; Início do Inverno; Festa de Natal; Véspera de Ano Novo	Sensibilizar e envolver os participantes na adoção de pequenos hábitos positivos que contribuam para o desenvolvimento pessoal, a melhoria das relações interpessoais e a construção de uma sociedade mais equilibrada e sustentável, demonstrando que mudanças duradouras resultam da repetição consciente de gestos simples e significativos.



Pessoas Adultas com Deficiência

Territórios de intervenção:

2 Guarda / Vale de Estrela
Pinhel

ADM ESTRELA - ASSOCIAÇÃO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO

Plano de Atividades e Orçamento 2026

CACI - Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão - VALE DE ESTRELA

Tema "Ser saudável é uma escolha - Viver bem, viver a diferença."

O Plano de Atividades do CACI enfatiza a importância de decisões conscientes para alcançar uma vida plena e saudável, tanto física como mentalmente. Para alcançar um estilo de vida saudável é necessário priorizar a alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios físicos, a gestão do stress e a manutenção de bons relacionamentos interpessoais, entre outros fatores. Ser saudável é uma escolha que envolve tanto o bem estar físico quanto o mental, e viver bem significa abraçar essa escolha com uma atitude positiva e ativa. Viver a diferença implica reconhecer e valorizar as individualidades de cada um, adaptando hábitos saudáveis ao seu estilo de vida de forma prazerosa e sustentável.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Atividades de Qualificação para a inclusão social e profissional / Atividades Socialmente Úteis (ASUS)	Atividades ocupacionais - AVDS (Protocolo de PIT com o Agrupamento de escolas Afonso de Albuquerque); Entidades empregadoras: ADM Estrela; Entidades empregadoras (externa).	Pretendem desenvolver competências pessoais, profissionais e de participação social com vista à autonomia e vida independente; Promover a funcionalidade e a autonomização; Capacitar o treino de competências sociais e profissionais em contexto real de trabalho.
Áreas Terapêuticas	Hidroginástica; Musicoterapia; Ginástica Adaptada/Eventos desportivos; Treino Sensorial/Estimulação Cognitiva; Comunicação alternativa; Atendimento Psicológico; Terapia da Fala; Fisioterapia	Promover o bem-estar global através da melhoria das capacidades físicas, psicomotoras e cognitivas, incentivando a vida ativa, a expressão corporal e emocional, a integração social, a autonomia e hábitos de vida saudáveis que contribuam para uma melhor qualidade de vida.
Áreas Ocupacionais	Carpintaria; AVDS; Hortofloricultura/Animais; Culinária, desde a Horta a confeção; Artesanato; Lavagem de viaturas ADM; Espaço Administrativo/financeiro; Reparação/manutenção; Lavandaria/preparação de roupa; Costura	Desenvolver competências práticas, artísticas e profissionais que promovam a autonomia, o trabalho em equipa e a motricidade, estimulando habilidades úteis para a vida diária, o lazer e a produtividade, com foco na segurança, no desempenho e no crescimento pessoal.
Atividades de Interação com o meio	Educação e Cidadania; Workshops de preparação nas diversas atividades; Capacitação atendimento de chamadas; Capacitação efetuação de cálculos; Apoio na logística das compras das oficinas do CACI; Intercâmbios com outras entidades; Dia Internacional da Pessoa com deficiência; Convívios intergeracionais; Visitas Culturais; Eventos Desportivos; Saída a Praias Fluviais	Promover o autoconhecimento, a responsabilidade e a integração social através de atividades que estimulam o diálogo, a reflexão, o cálculo e a participação comunitária, incentivando o contacto com a vida diária, a cultura e a história, bem como o desenvolvimento motor e a atividade física para uma vida mais ativa e inclusiva.

Lar Residencial, Léa Nobre – PINHEL

Tema “Ser saudável é uma escolha.”

O Plano de Atividades 2026 enquadra-se no tema transversal definido pela ADM Estrela – “Ser saudável é uma escolha” – e pretende desenvolver ações que promovam o bem-estar físico, emocional e social, reforçando a importância das escolhas conscientes e da autonomia como parte essencial da saúde e da qualidade de vida. Promover hábitos de vida saudáveis e sustentáveis, reforçando a saúde física, mental e emocional dos residentes através da alimentação equilibrada, atividade física, expressão artística e contacto com a natureza, valorizando a autoestima, a participação ativa e a integração comunitária por meio de parcerias locais.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
<p>Atividades de vida diária</p>	<p>Criação de rotinas de banho, escovagem de dentes, cuidado das mãos e unhas; Participação na escolha e preparação de lanches equilibrados; montagem de menus semanais com frutas, vegetais e proteínas; Discussão sobre a importância de horários regulares de descanso; atividades de relaxamento antes de dormir; Arrumação de roupas e objetos pessoais, incentivando a autonomia e o cuidado com o ambiente.</p>	<p>Promover a autonomia na realização das tarefas diárias, reforçando hábitos de higiene e alimentação saudável; Incentivar escolhas conscientes que contribuam para o bem-estar físico e emocional.</p>
<p>Atividades desportivas, de animação sociocultural e lúdico recreativas</p>	<p>Caminhadas, ginástica, alongamentos, dança, yoga; Jogos de equipa simples, bola, atividades de coordenação motora; Pintura, música, teatro ou trabalhos manuais relacionados com a temática da saúde; Passeios e contacto com a natureza: Jardins, horta, promovendo exercício e relaxamento; Sessões de sensibilização: Mini palestras ou debates sobre alimentação, higiene, prevenção de doenças e hábitos saudáveis.</p>	<p>Incentivar a prática regular de atividade física adaptada às capacidades de cada utente. Promover o convívio social, o lazer e a expressão pessoal, reforçando hábitos de vida saudáveis.</p>
<p>Atividades de imagem</p>	<p>Cortes de cabelo, penteados, manicure/pedicure; Sessões de arrumação do guarda-roupa, combinando conforto, clima e estilo pessoal; Rotinas de limpeza facial, aplicação de hidratantes e proteção solar; Atividades que incentivem o reconhecimento do próprio corpo, reforçando a confiança e a valorização pessoal.</p>	<p>Estimular o autocuidado e a autoestima, reforçando a relação entre bem-estar físico, imagem pessoal e saúde; Promover a autonomia na escolha de roupas, penteados e cuidados pessoais, incentivando decisões conscientes.</p>

CACI, Léa Nobre – PINHEL

Tema “Ser saudável é uma escolha.”

Somos mais do que nossa biologia e é na relação com os outros e com o mundo à nossa volta que construímos quem somos. Isso quer dizer que cada contacto humano e cada experiência vivida carrega consigo a possibilidade de operar pequenas ou grandes mudanças em cada um de nós.

Cientes desta dinâmica biopsicossocial, no Lar Residencial e Centro de Atividades de Capacitação para a Inclusão Léa Nobre tentamos proporcionar aos utentes tanto as relações humanas, como as experiências pessoais que contribuam para a construção das suas identidades como pessoas autónomas, conscientes de si e do outro e integradas socialmente.

Nesta vivência de cuidado e atenção ao outro estamos, simultaneamente, a construirmo-nos a nós próprios enquanto técnicos mais capazes e pessoas mais sensibilizadas para o que é ser humano.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Atividades de Interação com o meio	Biblioteca; Gabinete de ação social; Eventos Desportivos; Colónia de férias; Percursos Pedestres; Visitas Culturais; Intercâmbios com outras entidades.	Estimular a interação com a comunidade e o ambiente; Reforçar o sentimento de pertença e de participação social; Promover a descoberta cultural e o convívio; Desenvolver competências relacionais e sociais; Incentivar a prática de atividade física, o respeito pela natureza e o gosto pelo lazer saudável.
Áreas Sócio Terapêuticas	Atendimento Psicológico; Terapia da Fala; Musicoterapia; Educação Física Adaptada; Reabilitação; Psicomotora; Hidroginástica	Promover o equilíbrio biopsicossocial e emocional; Estimular a comunicação, a expressão e o autoconhecimento; Favorecer a gestão das emoções e o relaxamento; Melhorar a condição física, a coordenação e a postura corporal; Prevenir limitações funcionais e potenciar o bem-estar e a qualidade de vida.
Atividades Ocupacionais e de Capacitação	Culinária; Hortofloricultura; Tapeçaria/Tear; Manualidades; Despertar Saberes; AVD's	Desenvolver competências práticas, cognitivas e criativas; Estimular a motricidade fina, a coordenação e a concentração; Promover hábitos de vida saudáveis e o autocuidado; Incentivar a responsabilidade, a autonomia e o gosto pelo trabalho; Reforçar o sentido estético, a autoestima e o bem-estar através da realização pessoal.
Atividades socialmente úteis	Jardinagem; Biblioteca	Reforçar a integração social e o sentido de contributo pessoal; Desenvolver competências socioprofissionais em contextos reais; Promover a responsabilidade, a pontualidade e o compromisso; Valorizar o trabalho e o contributo individual para a comunidade; Fortalecer a autoestima e o sentido de pertença.



Educação e Formação Profissional

Território de intervenção:

1 Guarda

QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA OU INCAPACIDADE

[Handwritten signatures and initials]

No âmbito do atual quadro comunitário de apoio, Portugal 2030, daremos continuidade ao projeto em curso, iniciado no final de 2024, baseado nas necessidades identificadas através do Diagnóstico Social da Guarda, aquando da candidatura, com o objetivo de desenvolver duas ações de Formação Inicial (2900h), uma iniciada em 2024 e outra iniciada em 2025 e uma ação de Formação Contínua (400h) a iniciar em 2026, cujos referenciais de formação constam do Catálogo Nacional de Qualificações. Atualmente, a ADM Estrela possui um plano formativo estruturado a médio prazo que possibilita um melhor e maior acompanhamento dos/as formandos/as, no que respeita à formação profissional e posterior integração no mercado de trabalho.

PESSOAS-FSE+-01547300 - Horizonte

AÇÃO FORMATIVA	Nº DE HORAS	ÁREA DE FORMAÇÃO	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	OBJETIVO
Técnico/a de Apoio Familiar e de Apoio à Comunidade	2900	Trabalho social e orientação	Pessoas com Deficiência ou Incapacidade	Guarda	Potenciar a profissionalização das pessoas com deficiência ou incapacidade
Práticas e Técnicas de Cozinha	400	Hotelaria e Restauração			
Cozinheiro/a	2900	Hotelaria e Restauração			

Família, Comunidade e Intervenção Social



Hand placing a red block on a wooden tower. The background is blurred, showing other wooden blocks and a hand. There are three handwritten signatures in the top right corner.

Território de intervenção:

2 Guarda
Lisboa

ADM ESTRELA - ASSOCIAÇÃO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO

Plano de Atividades e Orçamento 2026

Família, comunidade e Intervenção Social

Nesta área de atuação, a ADM Estrela pretende promover a inclusão social de comunidades desfavorecidas, através de ações a executar em parceria, que permitam contribuir para o aumento da empregabilidade, para o combate das situações críticas de pobreza, da exclusão social em territórios vulneráveis ou envelhecidos, tendo uma especial atenção na concretização de medidas que promovam a inclusão ativa de pessoas portadoras de deficiência ou incapacidade.

01. Crianças e Jovens

DESPORTO MEXE COMIGO

Local de Intervenção: Bairro da Liberdade, Campolide, Lisboa

Público-alvo/Destinatários: Crianças e Jovens

Contexto de Intervenção: Pelo seu carácter único, o Desporto exerce um papel fundamental enquanto veículo de referências e valores positivos. Nesta perspetiva a CML desenvolve, desde 2008, o programa "Desporto Mexe Comigo" que tem como objetivo central a inclusão social da população infanto-juvenil considerada em risco, através da promoção do acesso à atividade desportiva regular, dos residentes nas zonas de intervenção prioritária, com idades entre os 2 e os 22 anos. O programa desenvolve-se exclusivamente em parceria com entidades locais, e a sua frequência é completamente gratuita.

As ações centram-se no desenvolvimento de competências pessoais e sociais com vista a uma tomada de consciência individual e coletiva, com a conseqüente alteração de comportamentos de risco e a aquisição dos valores positivos inerentes ao Desporto e à Cidadania.

Atividade Desportiva: Prática de atividade de dança, 2x por semana

Entidade Coordenadora: Câmara Municipal de Lisboa

Entidades Parceiras: ADM Estrela

Duração: outubro de 2025 a julho de 2026

Família, comunidade e Intervenção Social

MOOV+ -E9G | PROGRAMA ESCOLHAS

Local de intervenção: Bairros da Serafina, Liberdade e Bela Flor, na Freguesia de Campolide, Lisboa.

Público-alvo/Destinatários: Crianças e jovens entre os 6 e os 25 anos, moradores dos Bairros da Serafina, Liberdade e Bela Flor, da freguesia de Campolide; Famílias.

Contexto de Intervenção: O Projeto Moov+ -E9G pretende dar resposta a um conjunto de necessidades psicossociais e educativas sentidas na Freguesia de Campolide. O território tem maioritariamente indivíduos de etnia caucasiana e descendentes de emigrantes. Os participantes provêm na sua maioria de famílias em risco social e em situação de vulnerabilidade socioeconómica, e apresentam carência de recursos no que diz respeito à escolaridade, formação e qualificação profissional e à promoção do envolvimento comunitário e competências individuais. Verifica-se que um número significativo de crianças/jovens apresenta baixas competências escolares/formativas, na sequência disto surge o abandono escolar precoce, o insucesso escolar e falta de qualificação. Paralelamente, as baixas competências parentais relacionadas com a desresponsabilização no percurso dos filhos, bem como a ausência de respostas adequadas, são também fatores que condicionam o desenvolvimento e a consolidação destas problemáticas. As fracas competências pessoais e sociais das crianças/jovens são, de certa forma, um resultado do baixo nível escolar dos seus cuidadores e da desestruturação familiar a que estão sujeitos durante longos períodos significativos das suas vidas. A existência de dificuldades de aprendizagem, desinteresse pela escola, absentismo escolar, desocupação total, desemprego, famílias destruturadas e problemas relacionais e de inserção na comunidade têm contribuído para a predominância de comportamentos desviantes, aditivos e de dependências, violência, criminalidade e outros problemas sociais, originando falta de civismo, nomeadamente no que toca ao cumprimento dos seus deveres enquanto cidadãos. O fraco desenvolvimento de infraestruturas promotoras dessas competências é um outro fator condicionante para o território de intervenção. O projeto baseia-se numa perspetiva holística e sistémica, que pretende satisfazer as necessidades de desenvolvimento das crianças/jovens, no que respeita às suas dificuldades tanto a nível educativo como de competências pessoais/sociais/cívicas/cognitivas e formativas; bem como melhorar os fatores familiares e ecológicos associados ao sistema familiar e da comunidade onde as crianças/jovens estão inseridos.

Objetivo: Promover a inclusão social de crianças e jovens, da Freguesia de Campolide, provenientes de contextos vulneráveis (bairro da Liberdade, Serafina e Bela Flor) e em risco de exclusão social, potenciando as suas competências pessoais, sociais e escolares através de um processo de educação não formal criativo e inovador e de um trabalho em parceria e integrado na comunidade.

Período de execução física e financeira: outubro de 2023 a setembro de 2026

Família, comunidade e Intervenção Social

PROJETO - PORTA 11

Local de Intervenção: Bairro da Liberdade, Campolide, Lisboa

Público-alvo/Destinatários: Jovens Adultos/ Comunidade

Contexto de intervenção: A baixa escolaridade é uma problemática estruturante do Bairro da Liberdade. De acordo com a ficha de caracterização BIP/ZIP, só 16% dos habitantes concluíram o 3.º ciclo de escolaridade, 46,46% tem baixas qualificações e 30% da população empregada, tem empregos não qualificados. O índice de abandono escolar em Campolide (1,8%) é também elevado em comparação com outras freguesias da cidade, e cerca de 23,07% dos jovens entre 20-29 anos não estudam nem trabalham (II Diagnóstico Social de Lisboa 2017). A baixa escolaridade é um elemento de vulnerabilidade, que aumenta o risco de pobreza e perpetua um padrão de desocupação, desemprego e abandono escolar, reduzindo as perspetivas de vida dos jovens, e desviando-os para comportamentos de risco. Neste contexto, a educação assume-se como um vetor essencial de intervenção, no qual sobressai a necessidade de inclusão digital, pois a falta de acesso às tecnologias compromete a participação equitativa em vários domínios da vida. Os dados mais recentes indicam que este continua a ser um enorme desafio no território, dado que muitas famílias não possuem qualquer equipamento informático ou acesso à internet, nem sequer têm capacidade financeira para obter esses recursos (AEMA, 2020). Paralelamente surge o problema do tratamento de Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos, uma questão transversal à sociedade portuguesa já que Portugal apresenta números muito aquém das metas de reciclagem da UE (65% contra cerca de 30% em PT).

Objetivo: O Porta 11 visa combater a exclusão social e digital dos jovens, promovendo simultaneamente a economia circular e a sustentabilidade. Aproveitando e potenciando tanto os recursos e as valências resultantes do projeto-piloto, como a experiência acumulada e capacidade técnica que este permitiu mobilizar, o Porta 11 oferece a estrutura e capacidades necessárias para desenvolver uma intervenção integrada e multifacetada, capaz de criar um impacto duradouro na vida dos jovens em situação de vulnerabilidade. Proporcionando-lhes os recursos, conhecimentos, competências e orientação, o Porta 11 permitirá aos jovens desenvolver as suas competências técnicas e pessoais, possibilitando não só a superação de barreiras sociais e digitais, mas também a sua preparação para as exigências do mercado de trabalho contemporâneo. Paralelamente, e subjacente a toda a intervenção, o projeto promoverá a dinamização comunitária e o desenvolvimento sustentável do território onde se insere. Para tal, o projeto adotará práticas que beneficiam diretamente a comunidade. Estas incluem a recolha e acondicionamento e redistribuição de equipamento eletrónico, contribuindo para reduzir a pegada ambiental. Além disso, promoverá e reforçará a consciencialização ambiental, organizando Mini-Oficinas de reparação que incentivem a economia circular e a mobilidade suave. Adicionalmente facultará ferramentas práticas que respondem às necessidades crescentes de organizações empenhadas em melhorar o seu desempenho na área da sustentabilidade ambiental.

Duração: novembro de 2024 a outubro de 2027

Família, comunidade e Intervenção Social

PROJETO PONTES DIGITAIS | BIP ZIP IGNIÇÃO 2025

Local de Intervenção: Bairro da Liberdade, Campolide, Lisboa

Público-alvo/Destinatários: Jovens, Jovens Adultos, Seniores, IPSS

Contexto de intervenção: O Bairro da Liberdade apresenta características socioeconômicas e educativas marcadas pela desigualdade, exclusão digital e vulnerabilidade estrutural. Esses fatores impactam diretamente a qualidade de vida, as oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional, além da capacidade de participação ativa na sociedade.

Apenas 16% da população concluiu o 3.º ciclo de ensino, enquanto 46,46% têm baixas qualificações e 30% ocupam empregos não qualificados (BIP/ZIP). Esses dados reforçam a precariedade e limitam a mobilidade socioeconômica. O abandono escolar (1,8%) e a elevada percentagem de jovens NEET (23,07%) refletem a falta de oportunidades e perspectivas de vida, agravadas pela baixa escolaridade. Isso perpetua ciclos de exclusão e pobreza, além de aumentar o risco de comportamentos desviantes ou risco social.

A exclusão digital surge como um novo fator de desigualdade interligado com os restantes indicadores, limitando o sucesso escolar, a empregabilidade e a participação social. Num contexto de crescente digitalização dos serviços, da educação, do mercado de trabalho e da cultura, a falta de acesso a competências, equipamentos e internet compromete seriamente a participação equitativa de crianças, jovens, adultos e seniores. Muitas famílias deste território não possuem qualquer equipamento informático ou acesso regular à internet, sendo incapazes de investir nestes recursos por razões económicas (AEMA, 2020). No contexto escolar, as escolas apontam a necessidade de reforçar a aprendizagem das TIC para alunos/as (AEMA, 2022).

Ao nível dos seniores, que representam quase 32,5% da população total do BIP-14 (Censos 2021), um estudo recente (Revista Científica Nature, abr. 2025) sugere que pessoas com 65 anos ou mais que utilizam smartphones, computadores e outras tecnologias digitais têm menor probabilidade de enfrentarem declínios cognitivos e condições como a demência (Revista Nature Human Behaviour, abr. 2025), destacando a importância de se trabalhar com essa população.

Objetivo(s): O projeto tem como objetivo geral promover a capacitação digital de jovens, seniores e equipas técnicas locais, criando respostas inovadoras e sustentáveis para combater a exclusão digital e social no Bairro da Liberdade e Serafina Assente numa abordagem intergeracional e comunitária, o projeto pretende responder às fragilidades identificadas no diagnóstico local: baixa escolaridade, acesso limitado a tecnologias, isolamento digital dos seniores e jovens em situação de vulnerabilidade ao nível do abandono escolar e de integração no mercado de trabalho.

Através de uma estratégia de formação e mentoria digital colaborativa e inclusiva, o projeto contribui para o reforço das competências tecnológicas, criativas e cidadania ativa de 3 grupos distintos: jovens (13-16 anos), jovens adultos/adultos (16+) ,alunos/as 3.º ciclo do AE Marquesa de Alorna; para a capacitação digital de seniores em competências com telemóvel e criação e divulgação de conteúdos culturais, bem como para a formação de técnicos/as de entidades da economia social com foco em inteligência artificial, capacitando o tecido associativo quer do ponto de vista do desenvolvimento das próprias atividades quer de atividades com os grupos-alvo. Promove o diálogo intergeracional através de mentoria cruzada entre jovens e seniores para a produção de vídeos e histórias digitais, valorizando os saberes tradicionais e a memória coletiva do território e inclui ainda a capacitação em inteligência artificial e segurança digital promovendo o uso ético, crítico e seguro da tecnologia.

Duração: outubro de 2025 a outubro de 2027

Entidade Promotora:
ADM Estrela
Associação Ed-ruptiva

Entidade Coordenadora:
ADM Estrela

Entidades Parceiras:
Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna
Junta de Freguesia de Campolide

Família, comunidade e Intervenção Social

PROJETO PONTES DIGITAIS | PRÉMIO CAIXA SOCIAL 2025

Local de Intervenção: Bairro da Liberdade, Campolide, Lisboa

Público-alvo/Destinatários: Jovens, Jovens Adultos, Seniores, IPSS

Contexto de intervenção: O projeto Pontes Digitais propõe a expansão e consolidação de uma intervenção iniciada em 2025 no Bairro da Liberdade (Campolide), no âmbito do programa BIP ZIP da Câmara Municipal de Lisboa.

Com o apoio do Prémio Caixa Social, pretende-se alargar a intervenção a toda a freguesia, em especial às Zonas de Intervenção Prioritária da Serafina, Bela Flor e Quinta do Tarujo, reforçando o seu impacto social e territorial. Estes territórios apresentam indicadores preocupantes: 46% da população adulta têm baixas qualificações, apenas 16% completaram o 3.º ciclo, e 30% estão em empregos não qualificados. A taxa de jovens NEET atinge os 23% e mais de 32% da população é sénior, muitos em situação de isolamento e exclusão digital. Cerca de 1 em cada 4 famílias não possui acesso estável à internet ou dispositivos adequados. O Pontes Digitais atua a partir de uma abordagem intergeracional inovadora, capacitando jovens (15-25anos) em competências digitais, criação de conteúdos com IA e cidadania ativa, ao mesmo tempo que promove a autonomia digital de pessoas seniores e a co-criação de histórias de vida em formato multimédia. Esta troca de saberes gera empatia, combate o isolamento, e valoriza a identidade local.

O projeto resulta de um diagnóstico participado e ancorado na comunidade, envolvendo universidades seniores, escolas, associações locais e agentes da juventude. Garante sustentabilidade através da produção de recursos reutilizáveis e replicáveis.

Objetivo(s): O projeto "Pontes Digitais" tem como objetivo geral combater a exclusão digital e social na freguesia de Campolide, promovendo a capacitação de jovens, jovens adultos e seniores através de metodologias participativas, intergeracionais e tecnológicas.

A proposta estrutura-se em três fases principais, com atividades complementares e metas mensuráveis.

Objetivos específicos:

1. Desenvolver competências digitais, criativas e de cidadania em, pelo menos, 75 jovens e jovens adultos.
2. Reduzir o isolamento social e digital de 20 seniores, através da capacitação digital e valorização dos seus saberes.
3. Estimular o diálogo e a produção cultural intergeracional, com pelo menos 10 vídeos co-criados e uma marca digital local.

Duração: novembro de 2025 a novembro de 2026

Entidade Coordenadora
ADM Estrela

Entidades Parceiras:
Associação Ed-ruptiva
Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna
Junta de Freguesia de Campolide

Família, comunidade e Intervenção Social

02. Séniores

PROJETO MOOV 65+

Local de Intervenção: Bairro da Liberdade, Serafina e Bela Flor, Campolide, Lisboa

Público-alvo/Destinatários: Seniores

Contexto de intervenção: Os territórios de intervenção do projeto Moov 65+ são os bairros da Liberdade, Serafina e Bela Flor, localizados na freguesia de Campolide, Lisboa. Estes três territórios, classificados como Bairros de Intervenção Prioritária (CML), caracterizam-se por elevados níveis de desigualdade socioeconómica, exclusão social e vulnerabilidade estrutural, com impacto direto nas oportunidades educativas, profissionais e de participação cívica dos seus residentes. A população sénior representa cerca de 24% da população da freguesia, percentagem semelhante à verificada nestes territórios específicos. Este grupo enfrenta desafios acrescidos associados ao envelhecimento, muitas vezes agravados por condições habitacionais precárias, isolamento social e rendimentos reduzidos. Neste contexto, iniciativas comunitárias que promovam o bem-estar, a inclusão e a autonomia da população idosa assumem um papel essencial. O Moov 65+ propõe-se a responder a estas necessidades, através de uma abordagem participativa, que valoriza os saberes e as experiências dos mais velhos, reforçando o seu papel ativo na comunidade e contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

Objetivo(s): O projeto Moov 65+ assenta num diagnóstico participativo realizado junto da população sénior, residente nos Bairros de Intervenção Prioritária da freguesia de Campolide – Liberdade, Serafina e Bela Flor, que integra o Grupo de Cantares de Memórias, promovido pela ADM Estrela. Este processo revelou necessidades relacionadas com o combate ao isolamento social, promoção da saúde física e mental, inclusão digital e a criação de espaços de convívio ajustados às suas necessidades.

O Moov 65+, tem como objetivo promover o bem-estar, a inclusão social e a autonomia de pessoas com 65 ou mais anos, residentes em contextos de vulnerabilidade socioeconómica, através de atividades regulares e significativas, coconstruídas com os próprios participantes.

Duração: novembro de 2025 a novembro de 2026

Entidade Coordenadora
ADM Estrela

Entidades Parceiras:
Gebalis

Família, comunidade e Intervenção Social

03. Comunidade

GRUPO COMUNITÁRIO DA BELA FLOR Animação Territorial

Local de Intervenção: Bairro da Bela Flor, Campolide, Lisboa

Público-alvo/Destinatários: Comunidade

Contexto de Intervenção: O Bairro da Bela Flor tem sido esquecido ao longo dos anos, nos seus problemas e necessidades, identificando-se pouca articulação entre Instituições e Serviços que nele intervêm. Nos últimos dois anos, criou-se uma dinâmica comunitária bastante ativa e interessante, havendo um grupo de Moradoras e Moradores com vontade de avançar nesse sentido, o que levou à constituição da Comissão Comunitária, para iniciar o processo de criação de um Grupo Comunitário local, convidando as referidas Instituições.

Objetivo: Criar uma plataforma, processo ou dinâmica informal, que combine e conjugue a Participação da Comunidade, com a Parceria das Instituições e Serviços, públicos e privados, com intervenções no território em questão, para, de uma forma integrada e não sectorial, e em conjunto, identifique-se problemas e necessidades, que afetam a Comunidade e reivindiquem ou procurem construir as respostas e soluções mais adequadas, com vista ao seu Bem Estar e Bem Viver.

GRUPO COMUNITÁRIO DA LIBERDADE E SERAFINA Animação Territorial

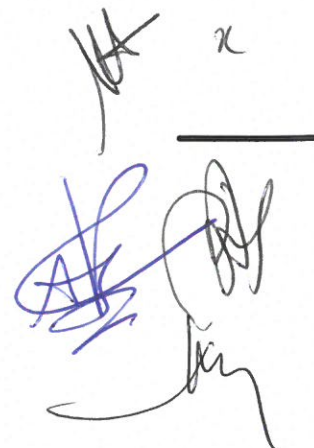
Local de Intervenção: Bairros da Liberdade e Serafina, Campolide, Lisboa

Público-alvo/Destinatários: Comunidade

Contexto de Intervenção: No território da Liberdade e Serafina, o Plano de Desenvolvimento Local é assegurado por uma rede de parceiros que, coletivamente, gerem, executam e financiam as diversas ações propostas para os dois bairros.

Objetivo: Partindo de uma perspetiva de intervenção estratégica, integrada e sustentável que foi criado o Grupo Comunitário da Liberdade e da Serafina, com o intuito de se discutirem as necessidades formuladas pelos diagnósticos individuais de cada organização local e pela própria população e conseqüentemente todas as formas de intervenção a pensar para o território.

A equipa de animação deste grupo comunitário é cogerida por duas entidades, ADM Estrela e Gebalis e três moradores.



Família, comunidade e Intervenção Social



GRUPO DE CANTARES DE MEMÓRIAS

Local de Intervenção: Bairros da Liberdade e Serafina, Campolide, Lisboa

Público-alvo/Destinatários: Terceira Idade

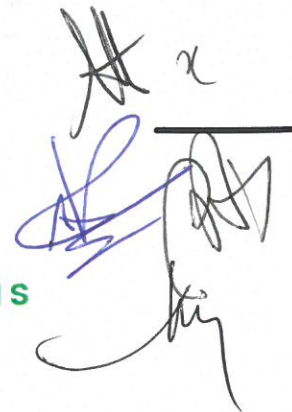
Contexto de Intervenção: A criação do Coro Comunitário do Bairro surgiu de uma vontade partilhada por 20 moradoras dos bairros da Liberdade e Serafina, Campolide Lisboa.

Semanalmente, partilham histórias através da música e ensaio, com momentos prévios de disponibilização vocal e corporal.

O repertório é decidido em grupo, constituindo-se maioritariamente de carácter popular e evoca memórias e tradições das participantes.

Objetivo: A criação do Coro Comunitário do Bairro pretende promover o bem-estar, a participação ativa e a criação de laços entre os participantes, reduzindo o sentimento de solidão e de exclusão social de pessoas na terceira idade.

Família, comunidade e Intervenção Social



POAPMC – Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas Local de intervenção: Manteigas

Público-alvo/Destinatários: Pessoas carenciadas

Apoio: Tipologia 1.2.1 do POAPMC – Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas

Contexto de Intervenção: O Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas pretende ser um instrumento de combate à pobreza e à exclusão social em Portugal. Considerando que as principais causas são estruturais, mas agravadas por fatores conjunturais, o Programa foi desenhado numa lógica de intervenção mediante apoio alimentar e outros bens de consumo básico, assim como no desenvolvimento de medidas de acompanhamento que capacitem as pessoas mais carenciadas a vários níveis, promovendo assim a sua inclusão

Objetivos: O Programa visa, com a sua atividade, diminuir as situações de vulnerabilidade que colocam em risco a integração das pessoas e dos agregados familiares mais frágeis, reforçando as respostas das políticas públicas já existentes.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Apoio às pessoas mais carenciadas	Distribuição de géneros alimentares às pessoas mais carenciadas.	- Apoiar 24 beneficiários na localidade de Manteigas, com entrega de cabazes, mensalmente; - Apoiar 15 beneficiários na localidade de Manteigas, através de cartões recarregáveis.

Família, comunidade e Intervenção Social

04. Pessoas com Deficiência e Incapacidade

CAVI – Centro de Apoio à Vida Independente

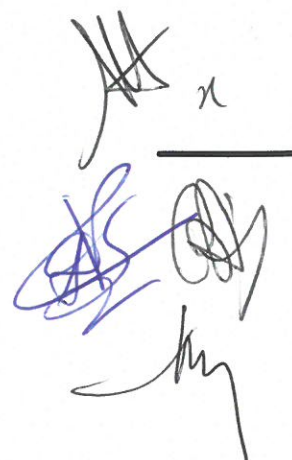
Público-alvo/Destinatários: Pessoas com deficiência ou incapacidade

Contexto de Intervenção: O CAVI é a estrutura de gestão do Serviço de Apoio à Vida Independente (SAVI) e responsável, entre outros, pela disponibilização da assistência pessoal às pessoas com deficiência.

Caracterização das atividades	Atividade / Projeto	Objetivos
Funcionamento e Estruturas de Apoio	Execução e monitorização do PIAP (25); Preparação das ações de formação, sensibilização, divulgação, seminários, encontros inter pares; Receção de candidaturas de assistentes pessoais e seleção das mesmas; Receção de pedidos de assistência pessoal e seleção das pessoas a apoiar; Avaliação final do CAVI (resultados, satisfação, impacto, prospeção de novos projetos/ apoios).	Assegurar a gestão, coordenação e apoio dos serviços de assistência pessoal; Implementar e gerir o CAVI no âmbito do Serviço de Apoio à vida Independente.
Ações de formação	Ação de formação contínua para assistentes pessoais; Ação de formação inicial de assistentes pessoais	Garantir a existência de uma bolsa de assistentes pessoais responsiva às necessidades das pessoas apoiadas.
Encontros, seminários, workshops; ações de divulgação	Realizar uma ação de sensibilização ou de capacitação Promover três encontros inter pares Realizar três encontros de intervenção	Promover a divulgação do CAVI e dos princípios orientadores da vida independente; Contribuir para a consolidação de um novo paradigma de apoio à pessoa com deficiência.

Família, comunidade e Intervenção Social

Programa Financiamento do INR – Instituto Nacional para a Reabilitação



Local de intervenção: Região da Guarda.

Público-alvo/Destinatários: Pessoas com deficiência.

Financiamento: INR – Instituto Nacional para a Reabilitação.

Objetivo: desenvolver esforços para apresentar novas ideias de projetos por forma a que possamos contar com o apoio do INR.IP

Breve descrição: O INR. IP através do programa de financiamento de projeto possibilita, anualmente, os nossos clientes do Lar Residencial Léa Nobre e dos CAO's (Pinhel e Vale de Estrela) terem novas atividades. Com o financiamento atribuído pelo INR.IP.

(3 Candidaturas apresentadas a aguardar aprovação)

Programa Passear d'Inverno

Local de intervenção: Nacional

Público-alvo/Destinatários: Crianças, Jovens e Pessoas com deficiência.

Objetivo: Promover a organização de Atividades de Férias para Crianças, Jovens e Pessoas Portadoras de Deficiência. Desenvolver atividades de aventura, cultura e lazer, no parque Natural da Serra da Estrela, capazes de promover novas vivências e experiências aos participantes. Promovendo a Região através da organização de atividades que vão de encontro com oferta turística, cultural e tradicional da região, dando especial enfoque, no contacto com a natureza e disfrutando de atividades de inverno, tais como: Visitas culturais e pedagógicas; Aula de sky e snowboard; atividades radicais (Rappel, escalada, peddy paper, paintball, tiro ao alvo).

Família, comunidade e Intervenção Social



05. Voluntariado

ADM VOLUNTÁRIA

O voluntariado é uma atividade inerente ao exercício de cidadania que se traduz numa relação solidária para com o próximo, participando, de forma livre e organizada, na solução dos problemas que afetam a sociedade em geral.

São considerados objetivos do Programa ADM Voluntária:

- a) Desenvolver ações de interesse social e humanitário;
- b) Integrar projetos de apoio aos utentes através de ações previamente definidas com a ADM Estrela;
- c) Partilhar com prestadores de cuidados tarefas de carácter recreativo e social;
- d) Estimular o convívio e a participação dos utentes na vida social da Instituição;
- e) Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar dos utilizadores dos serviços;
- f) Promover e defender a imagem e o bom nome da Instituição.

Em 2026, para além da continuidade e implementação do programa ADM Voluntária no âmbito das suas respostas sociais, a ADM Estrela pretende candidatar-se ao Corpo Europeu de Solidariedade, com o objetivo de promover o voluntariado internacional. Para o efeito, irá iniciar o processo para ser portadora do Selo de Qualidade para Voluntariado, outorgado pela União Europeia.



Projetos de Cooperação Transfronteiriça

Território de intervenção:

2 Castilla y León
Centro de Portugal

ADM ESTRELA - ASSOCIAÇÃO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO

Plano de Atividades e Orçamento 2026

Projetos de Cooperação Transfronteiriça



RIS FRONTEIRA . INTERREG

Local de Intervenção: Castilla y Leon - Centro de Portugal

Público-alvo/Destinatários: Comunidade

Parceiros: Plena Inclusion Castilla y León, Junta de Castilla y León; Asociación ASPRODES; Fundacion Intras; Instituto politécnico da Guarda
ADM Estrela; Município da Guarda; CERCIG; Fundacion INTRAS.

Objetivo: O projeto RIS FRONTEIRA promoverá uma Rede de Centros ou Hubs de Inovação Social, de carácter transfronteiriço no domínio das Novas Economias - Saúde e Cuidados, Inovação Turística e Economia Ecológica, com o objetivo de melhorar a competitividade do espaço de cooperação, baseado na especialização das entidades parceiras; a criação de ecossistemas territoriais, baseados na especialização territorial ou inteligente (redes e alianças) e; gestão-transferência de conhecimento com impacto territorial.

Duração: Até 30/06/2026

Formacion de Proximidad . INTERREG

Local de Intervenção: Castilla y Leon - Centro de Portugal

Público-alvo/Destinatários: Comunidade - Pessoas Adultas

Parceiros: Plena Inclusion Castilla y León, Junta de Castilla y León; Asociación ASPRODES; Fundacion Intras; Instituto politécnico da Guarda
ADM Estrela; Município da Guarda

Território de Intervenção: Castilla y Leon - Centro de Portugal

Objetivo: Fornecer serviços igualitários a serviços inclusivos e de qualidade no âmbito da educação.

Duração: Até 30/06/2026

Projetos de Cooperação Transfronteiriça

PROXILAB - Laboratorio de Innovación y Formación en Cuidados en el Territorio Transfronterizo

Local de Intervenção: Castilla y Leon - Centro de Portugal

Público-alvo/Destinatários: Comunidade

Parceiros: Plena Inclusion Castilla y León, Junta de Castilla y León; Asociación ASPRODES; Fundacion Intras; Instituto politécnico da Guarda
ADM Estrela; Município da Guarda; CERCIG; Fundacion INTRAS.

Objetivo: Dada a necessidade de reforçar a formação no setor dos cuidados para responder às pessoas que querem continuar a residir nas suas casas, incorporando inovação, tecnologia, línguas e metodologias pedagógicas para garantir o acesso igualitário a cuidados de qualidade, especialmente em zonas rurais com escassez de profissionais e dificuldade de acesso a formação especializada.

Avançando na inovação em relação ao projeto anterior, será desenvolvido um Laboratório transfronteiriço de Inovação na Formação em Cuidados, no qual serão concebidas, co-criadas, experimentadas e validadas novas metodologias de formação. Os materiais didáticos da FdP serão atualizados com abordagens inovadoras, incluindo maiores recursos tecnológicos, mais formação em TIC, formação específica em tecnologia para cuidados e produtos de apoio (PA), e idioma (espanhol/português) e cultura transfronteiriça para facilitar a mobilidade laboral. Favorecerá uma maior autonomia nos cuidados, ao incluir o empoderamento das próprias pessoas com dependência e dos seus familiares e/ou cuidadores informais.

Impulsionaremos a profissionalização do setor, a transformação digital dos cuidados e a empregabilidade na região, fortalecendo a mobilidade laboral, a cooperação transfronteiriça e garantindo a sustentabilidade do modelo.

Duração: julho de 2026 a dezembro de 2028

ESTATUTO ONGD

Processo para revalidação do reconhecimento e registo de estatuto de ONGD, junto do CAMÕES – Instituto da Cooperação e da Língua, I.P., tendo como principal objetivo a conceção, execução e apoio a programas e projetos de cooperação para o desenvolvimento, de assistência humanitária, de ajuda de emergência e de proteção e promoção dos direitos humanos.

Outros Projetos, Investimentos



Territórios de intervenção:

4

Guarda

Pinhel

Manteigas

Castelo Branco

ADM ESTRELA - ASSOCIAÇÃO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO

Plano de Atividades e Orçamento 2026

Outros Projetos, Investimentos



No âmbito do Mecanismo de Recuperação e Resiliência (MRR), permitiu-se que cada Estado-Membro da UE planeasse um conjunto de reformas e de investimentos emergentes para atenuar o impacto económico da crise provocada pela doença COVID-19. Portugal operacionalizou o mecanismo através do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

O mecanismo criou oportunidades de investimento para a Requalificação e Alargamento de Respostas Sociais: Investimento RE-C03-I01 - Nova Geração de equipamentos e Respostas Sociais; TO 1.2. Requalificação e alargamento da rede de equipamentos e respostas sociais assim como a eficiência em edifícios por formar a fomentar a eficiência energética e de outros recursos e que reforcem a produção de energia de fontes renováveis em regime de autoconsumo, contribuindo para a melhoria do desempenho energético e ambiental dos edifícios de serviços através do Investimento TC-C13-i03 - Eficiência Energética em edifícios de serviços.

Foram apresentadas pela ADM Estrela nos anos transatos diversas candidaturas tendo sido aprovados 13 (treze) projetos de investimento num valor de mais de 6 milhões de euros:

- Construção de duas Residências de Autonomização para a Inclusão de pessoas com Deficiência- Pinhel;
- Obras de Ampliação de Creche - Manteigas;
- Construção de Unidade de Habitação Colaborativa e Centro de Atividades de Capacitação para a Inclusão - Maçainhas;
- Aquisição de 5 viaturas elétricas com adaptação para pessoas com mobilidade reduzida;
- Remodelação do CACI - Pinhel;
- Remodelação da Residência Sénior Estrela - Menoita;
- Melhoria da eficiência energética no CACI - Pinhel e na ERPI - Vale de Estrela;
- Aquisição de Equipamentos para SAD - Vale de Estrela.

Orçamento 2026

Orçamento 2026

Mapa Resumo

PROVEITOS			GASTOS			RESULTADO
VALÊNCIAS	4 244 745,73	89,89%	VALÊNCIAS	-3 536 834,73	88,01%	707 911
ISS	2 786 211	65,64%	PESSOAL	-2 444 849	69,13%	
UTENTES	1 341 459	31,60%	FUNCIONAMENTO	-904 982	25,59%	
DIVERSOS	117 076	2,76%	AMORTIZAÇÕES	-187 004	5,29%	
PROJETOS	279 842,63	5,93%	PROJETOS	-283 986,07	7,07%	-4 143
			PESSOAL	-178 911	63,00%	
			FUNCIONAMENTO	-105 075	37,00%	
			FORMANDOS	0	0,00%	
ADM - LISBOA	197 664,00	4,19%	ADM - LISBOA	-197 664,00	4,92%	0
			PESSOAL	-124 528	63,00%	
			FUNCIONAMENTO	-73 136	37,00%	
TOTAL	4 722 252,36	100,00%	TOTAL	-4 018 484,80	100,00%	703 768
INVESTIMENTO			5 435 691			

Orçamento 2026

Fluxos Financeiros



GASTOS_2026 (1)	sub-TOTAL GASTOS	%
GASTOS PREVISIONAIS *	3 831 480,62	41,34%
INVESTIMENTO **	5 435 690,63	58,66%
	9 267 171,25	100,00%

FONTES DE FINANCIAMENTO_2026 (2)	sub-TOTAL FINANCIAMENTO	%
ACORDOS DE COOPERAÇÃO - CRSS	2 786 211,19	30,07%
PROGRAMAS - F. COMUNITÁRIOS	477 506,63	5,15%
RECEITAS PRÓPRIAS - MENSALIDADES UTENTES	1 341 458,98	14,48%
APOIO AO INVESTIMENTO - COMPONENTE PÚBLICA	3 140 198,48	33,89%
AUTOFINANCIAMENTO/FINANCIAMENTO JÁ CONTRAÍDO	1 521 795,98	16,42%
	9 267 171,25	100,00%

TOTAL (2) - (1)	0,00
------------------------	-------------

* INCLUI TODOS OS GASTOS À EXCEÇÃO DOS GASTOS DE AMORTIZAÇÃO

** INVESTIMENTOS E OBRAS

Orçamento 2026

Demonstração de Resultados

ADM ESTRELA - ORÇAMENTO 2026 DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS						
Descrição/Rubricas	AÇÃO SOCIAL		PROJETOS		TOTAL	NOTAS
	sub-TOTAL VALÊNCIAS	%	sub-TOTAL PROJETOS	%		
Vendas e Serviços Prestados	3 884 968,30	91,52%	0,00	0,00%	3 884 968,30	82,27%
Mensalidade de Serviços Prestados aos Utentes	1 341 458,98	-	0,00	-	1 341 458,98	
Acordos de cooperação pelos Serviços Prestados aos Utentes	2 543 509,32	-	0,00	-	2 543 509,32	
Subsídios, doações e legados à exploração	242 701,87	5,72%	477 506,63	100,00%	720 208,50	15,25%
Acordos de cooperação - ISS, IP	242 701,87	-	0,00	-	242 701,87	
Subsídios de outras entidades	0,00	-	477 506,63	-	477 506,63	
Trabalhos para a própria entidade	0,00	-	0,00	-	0,00	-
Outros rendimentos	117 075,56	2,76%	0,00	0,00%	117 075,56	2,48%
Outros rendimentos	117 075,56	-	0,00	-	117 075,56	
Juros e rendimentos similares obtidos	0,00	0,00%	0,00	0,00%	0,00	0,00%
TOTAL DE RENDIMENTOS	4 244 745,73	100,00%	477 506,63	100,00%	4 722 252,36	100,00%
CLASSE 6 - GASTOS						
Custos das matérias consumidas	-246 879,28	6,98%	0,00	0,00%	-246 879,28	6,14%
Fornecimentos e serviços externos	-605 477,96	17,12%	-178 210,53	37,00%	-783 688,48	19,50%
FSE	-605 477,96		-178 210,53		-783 688,48	
Gastos com o pessoal	-2 444 849,00	69,13%	-303 439,54	63,00%	-2 748 288,54	68,39%
Gastos com o pessoal	-2 444 849,00		-303 439,54		-2 748 288,54	
Outros gastos	-34 370,40	0,97%	0,00	0,00%	-34 370,40	0,86%
Outros gastos	-34 370,40		0,00		-34 370,40	
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	-187 004,18	5,29%	0,00	0,00%	-187 004,18	4,65%
Juros e gastos similares suportados	-18 253,91	0,52%	0,00	0,00%	-18 253,91	-
TOTAL DE GASTOS	-3 536 834,73	100,00%	-481 650,07	100,00%	-4 018 484,80	99,55%
RESULTADO LÍQUIDO	707 911,00		-4 143,44		703 767,56	

Orçamento 2026

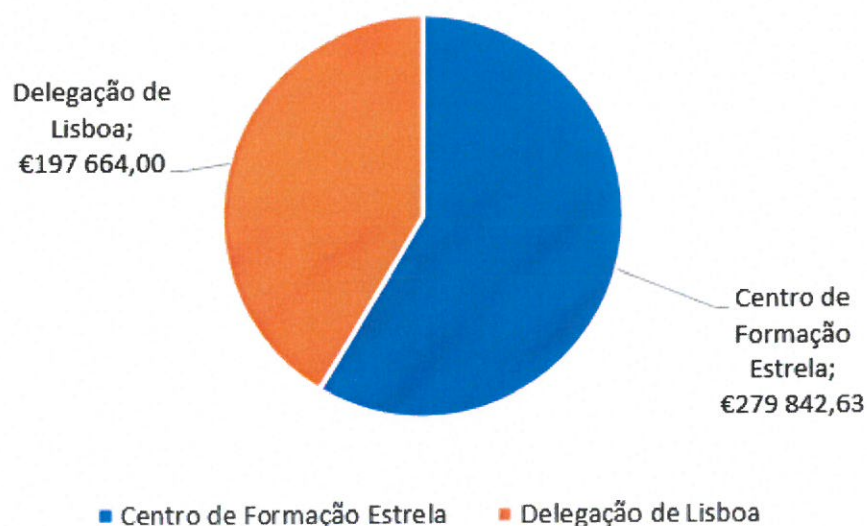
Projetos | Receitas

[Handwritten signatures and initials]

ADM ESTRELA - ORÇAMENTO 2026
Projetos | Receitas

Formação Profissional / Projetos Comunitários	TOTAL	%
Centro de Formação Estrela	279 842,63 €	58,60%
Delegação de Lisboa	197 664,00 €	41,40%
-		0,00%
	477 506,63	100%

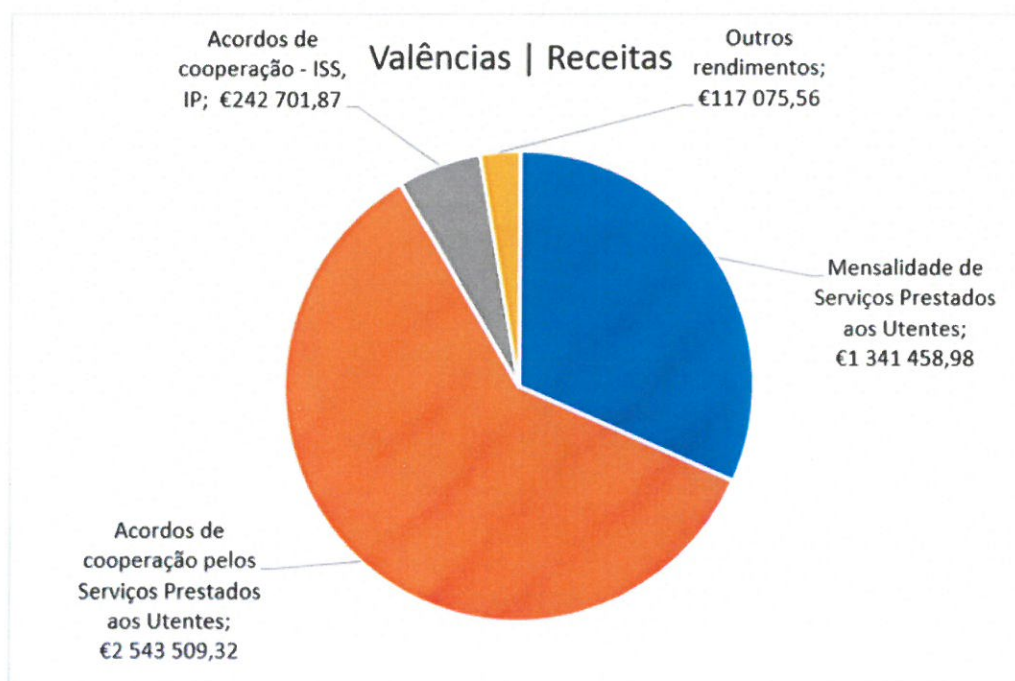
Formação Profissional / Projetos Comunitários



Orçamento 2026

Valências | Receitas

ADM ESTRELA - ORÇAMENTO 2026		
Valências Receitas		
Vendas e Serviços Prestados	3 884 968,30 €	
Mensalidade de Serviços Prestados aos Utentes	1 341 458,98 €	31,60%
Acordos de cooperação pelos Serviços Prestados aos Utentes	2 543 509,32 €	59,92%
Subsídios, doações e legados à exploração	242 701,87 €	
Acordos de cooperação - ISS, IP	242 701,87 €	5,72%
Outros rendimentos	117 075,56 €	
Outros rendimentos	117 075,56 €	2,76%
-		0,00%
	4 244 745,73	100,00%

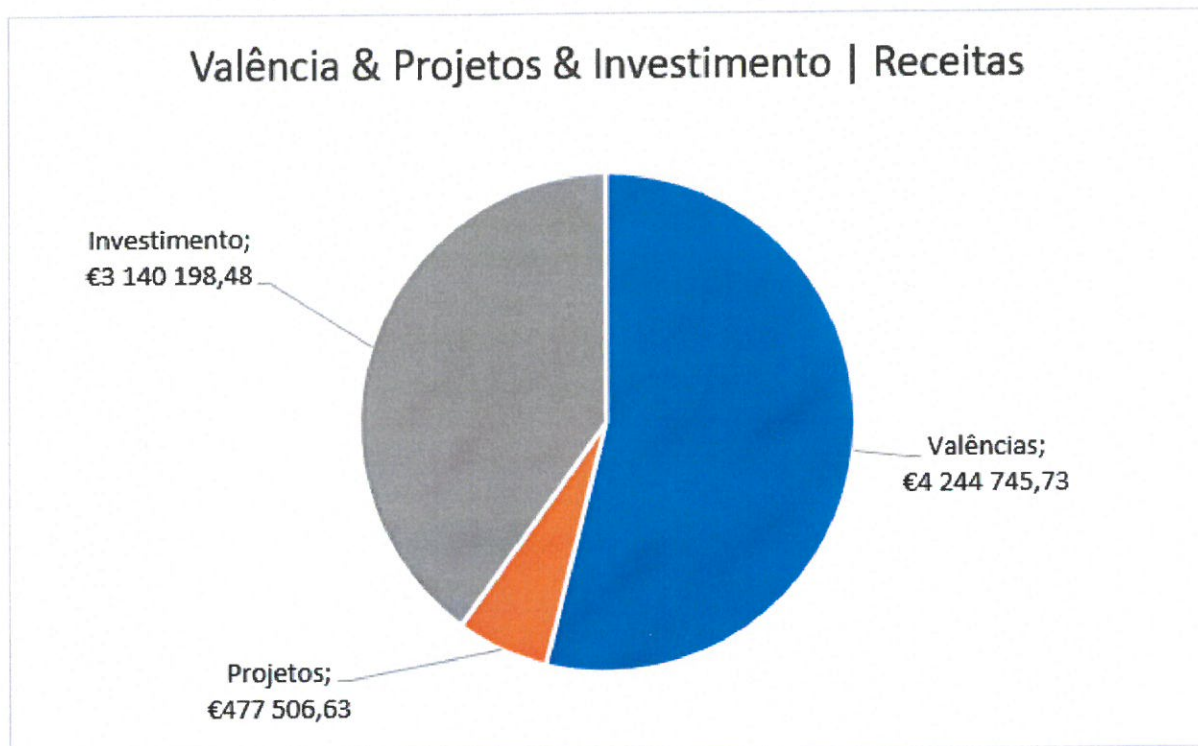


Orçamento 2026

Valências & Projetos | Receitas

[Handwritten signatures and initials]

ADM ESTRELA - ORÇAMENTO 2026 Valência & Projetos & Investimento Receitas		
Valências	4 244 745,73 €	53,99%
Projetos	477 506,63 €	6,07%
Investimento	3 140 198,48 €	39,94%
-		0,00%
	7 862 450,83	100,00%



Orçamento 2026

Valências & Projetos | Gastos

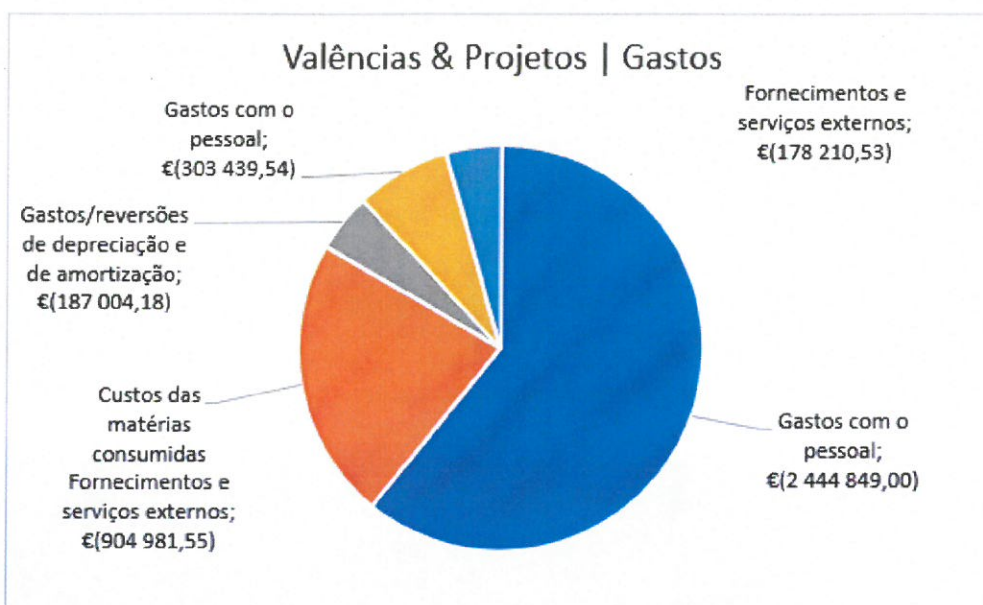
[Handwritten signatures and initials]

ADM ESTRELA - ORÇAMENTO 2025
Valências & Projetos | Gastos

Valências Gastos	TOTAL	%
Gastos com o pessoal	-2 444 849,00 €	60,84%
Custos das matérias consumidas Fornecimentos e serviços externos	-904 981,55 €	22,52%
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	-187 004,18 €	4,65%
-		
SUB-TOTAL (1)	-3 536 834,73	88,01%

Projetos Gastos	TOTAL	%
Gastos com o pessoal	-303 439,54 €	7,55%
Fornecimentos e serviços externos	-178 210,53 €	4,43%
-		
SUB-TOTAL (2)	-481 650,07	11,99%

TOTAL (1 + 2)	-4 018 484,80	100,00%
----------------------	----------------------	----------------



Aprovação em Assembleia Geral de Associados

O Plano de Atividades e Orçamento para 2026, foi apresentado, Pela Direção e aprovado em Assembleia Geral no dia 28 de novembro de 2025.

A ASSEMBLEIA GERAL

Aurora Joaquina Galindo Pires

Maria Terese Chaves dos Santos

DORA FILIPA PROENSA PIRES



[Handwritten signatures and initials in black ink]

Contactos

ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento

Morada | Travessa da Rua da Fontinha, 14 6300-569

Guarda

Telefone | (+351) 271 200 870

Telemóvel | (+351) 963 076 763

E-mail | admestrela@admestrela.pt

Website| <http://www.admestrela.pt>

