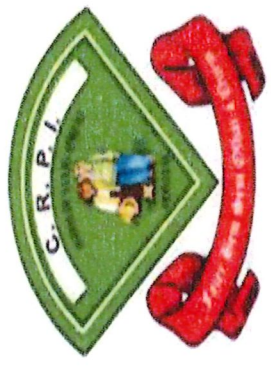


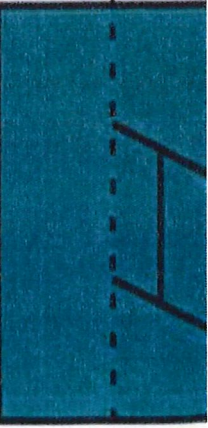
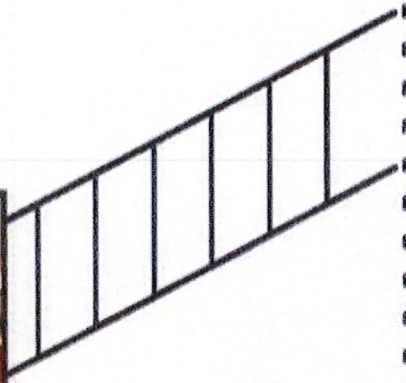
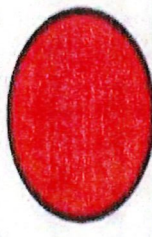
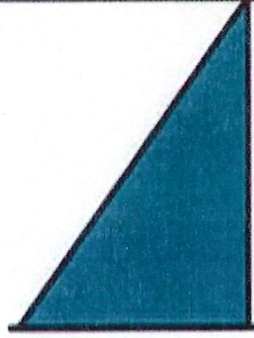
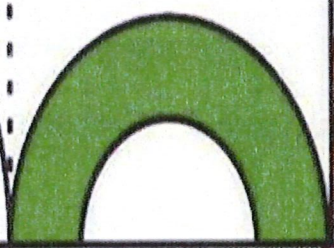
*Alguém*

# Plano Anual de Atividades 2025

Crescer juntos e Cuidar com Humanidade. Comprometidos com a Solidariedade e a Qualidade, faremos de 2025 o ano do cuidado, do respeito e da transformação.



# Relatório





baulola

## ÍNDICE

RESENHA DE ATIVIDADES .....	3
PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAIS .....	8
ATIVIDADES COMPLEMENTARES NÃO PROGRAMADAS .....	14
SÍNTESE .....	18
ANEXO .....	19

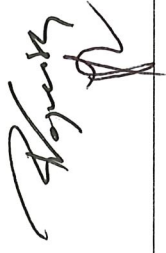
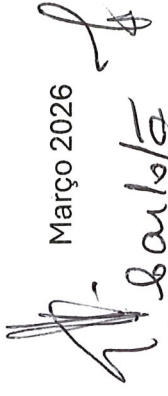
## RESENHA DE ATIVIDADES

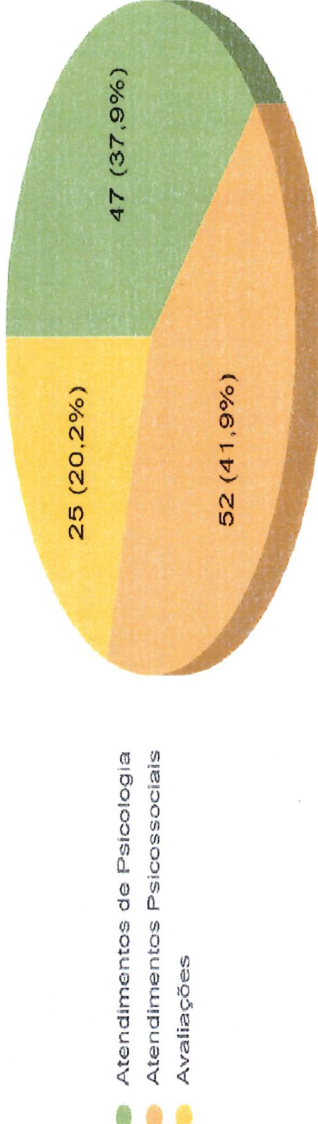
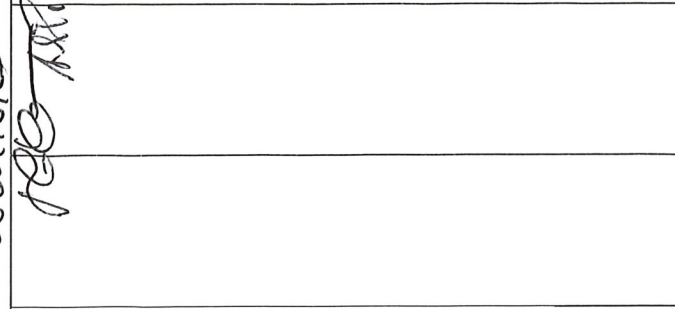
O presente Relatório Anual de Atividades Anuais de 2025 centra-se na descrição de forma resumida do ambiente institucional vivido e as respetivas atividades executadas e não executadas para a promoção do **Bem-Estar** global dos associados e utentes, na prossecução dos objetivos de anos anteriores e introduzindo novas iniciativas ligadas à Saúde Mental, qualidade de vida e à sustentabilidade ambiental.

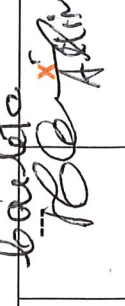
Descrição	Resumo	Executado	Não executado	Em curso
O PROJETO DESPERTAR SENTIDO(S)	Manutenção das respostas de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, associadas à implementação de um modelo inovador de Atendimento Psicossocial de nova geração, consubstanciado no projeto Despertar Sentido(S) em contexto de Centro de Dia, consolidando um atendimento psicossocial aberto à comunidade. Pretende-se fomentar a evolução pessoal e coletiva de utentes, colaboradores, voluntários e parceiros, através de práticas de autoconhecimento, autocuidado, valorização do ambiente e relações significativas, de gestão da dor e valorização das trajetórias de vida para um Bem-Estar global.	✓	---	---
ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL DE NOVA GERAÇÃO- OBJETIVO	Criação de um serviço que ofereça suporte emocional, social e psicológico a utentes e famílias, com intervenção na Crise, orientação familiar e articulação com recursos da comunidade, num modelo de atendimento personalizado e centrado na pessoa.	✓	---	---

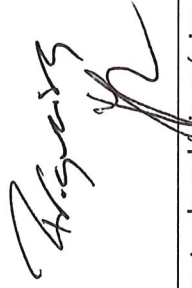


Direção Técnica	<p>Atendimentos Psicossociais (Assistente Social + Psicóloga Estagiária) - o primeiro contacto com a Instituição incluiu atendimentos psicossociais com a comunidade e seus familiares/cuidadores; o objetivo era perceber quais as necessidades específicas de cada utente/família, para que fosse realizado um encaminhamento adequado no âmbito da psicologia. Foram realizados 52 atendimentos (33 do sexo feminino e 19), com uma média de 73 anos de idade.</p> <p>Atendimentos de Psicologia (Psicóloga orientadora + Psicóloga Estagiária) - consultas realizadas com a comunidade abrangida pela área geográfica da CRIPSA no <b>Gabinete Com Sentido</b>, onde foram realizadas entrevistas clínicas e observação direta de comportamentos, assim como aplicação de técnicas de regulação emocional e de <i>Mindfulness</i>. Foram realizadas 47 consultas de Psicologia. Destas, num universo de cerca de 38 utentes, foram realizadas 25 avaliações neuropsicológicas (22 do sexo feminino e 3 do sexo masculino), com uma média de idades de 85 anos. As avaliações Neuropsicológicas constaram na aplicação de um <i>Screening</i> de modo a avaliar diversas funções cognitivas (i.e., orientação, atenção, memória, linguagem, funções executivas, funcionalidade, humor e bem-estar subjetivo).</p>	V	---
VER GRÁFICO 1.		V	---

	<p><b>Projeto Despertar Sentido(S)</b> Atendimentos realizados</p>  <p> <span style="color: green;">●</span> Atendimentos de Psicologia  <span style="color: orange;">●</span> Atendimentos Psicossociais  <span style="color: yellow;">●</span> Avaliações         </p> <p><b>Gráfico.1.</b></p>	
<p>ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL – FASES</p>	<p>1.ª fase: triagem conjunta da assistente social/psicóloga para adultos ≥65 anos e cuidadores; 2.ª fase: integração de apoio jurídico; 3.ª fase: alargamento a outras especialidades (enfermagem, fisioterapia, terapia da fala, etc.), dinamizando a rede social e parceiros.</p>	<p>1.ª fase ✓</p> <p>---</p>
<p>IMPLEMENTAR ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL (OBJETIVO ESPECÍFICO)</p>	<p>1. Através do projeto Despertar Sentido(S) realizar o atendimento psicossocial , criando o <b>Gabinete Com Sentido</b> aberto à comunidade local. 2. Pretende-se testar o modelo MINDS (Modelo Integrado Neuropsicológico Despertar Sentido(S) baseado em evidência científica sobre gestão emocional e controlo da dor.</p>	<p>1. ✓</p> <p>---</p> <p>2. ---</p>
<p>PLANOS INDIVIDUAIS INTEGRADOS</p>	<p>Atualizam-se os Planos Individuais dos Utentes para alinhar os cuidados e atividades com as necessidades e expectativas de utentes e famílias, articulando com as ações do projeto Despertar Sentido(s).</p>	<p>✓</p> <p>---</p> <p>---</p>

ALARGAMENTO DE HORÁRIOS	Alargar progressivamente o horário das respostas até às 19h, passando para 6 dias/semana (incluindo sábado) e, numa fase posterior, também domingo, começando pelo SAD (situações de maior dependência) e depois Centro de Dia.		
RELAÇÃO COM FAMÍLIA E COMUNIDADE	<p>Reforço das visitas domiciliárias, da articulação sócio-familiar e dinamização de atividades que envolvam utentes, famílias e comunidade (aniversários e festividades), prevenindo isolamento e promovendo o Bem-Estar emocional e social.</p> <p>Parceria UCC- Projetos: Saúde a seu lado /Demências ACES Odivelas/Loures – Ações de sensibilização funcionários e Utentes</p> <p>O Grupo de Cavaquinhos CRPI convidado entre outras instituições/entidades: ESPA; DIAVERIUM; Casa Repouso Caneças; Festas da Freguesia PSA e Olival Bastos; Escola EB1 Barbosa do Bocage e Centro Social e Paroquial da Ameixoeira</p>	---	V
NOVAS PARCERIAS	Parceria ENTRAJUDA Projetos solidários: cedência de móveis para arquivo		
GESTÃO TERAPÊUTICA E SAÚDE	Parceria DIAVERUM unidade Odivelas: Ação de Sensibilização sobre os serviços da CRPIPSA	V	V
PAA DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL	Parcerias: CSPCG-Centro Social e Paroquial do Campo Grande e a Casa de Educação, ambos em Lisboa	V	V
GESTÃO DE RH – QUALIFICAÇÃO E ESTÁGIOS	<p>Gestão terapêutica e promoção de sessões “Conversas com Especialistas Convidados” sobre saúde e Bem-Estar, reforçando o conhecimento e a saúde global dos utentes.</p> <p>O PAAASC, assente em psicoeducação para e com as famílias, organizou e calendarizou todas as atividades mensais de animação, detalhadas mais abaixo.</p> <p>Qualificação da equipa com formações através de parcerias e integrou-se estagiários em parceria com entidades de ensino e medidas de emprego, potenciando futuros recursos humanos para a instituição Estágio Profissional do IEFP +Talentos / Estágio de Psicologia da Ordem dos Psicólogos Portugueses para o projeto Despertar Sentido(S) ; 4 Estagiárias Erasmus+ Internacional</p>	---	---





GESTÃO DE RH – REMUNERAÇÕES	Atualização das categorias profissionais em função do aumento do salário mínimo nacional para 870 € em 2025, através da assessoria da União das IPSS de Lisboa, assegurando a conformidade legal e valorização dos colaboradores.	V	---	---
GESTÃO DE RH – COMUNICAÇÃO	Comunicação interna com reuniões regulares (briefing/debriefing) e comunicação externa com reestruturação do site, dinamização do Facebook e outras redes, combatendo desinformação e promovendo imagem institucional positiva.	V	---	V
GESTÃO DE RH – NORMAS E FORMAÇÃO	Realização de reuniões periódicas sobre Regulamento Interno , Código de Conduta , RGPD e MAP'S	V	---	---
GESTÃO DE RH – MOTORISTA	Contratação provisoriamente de um motorista, retomando o transporte para exames, consultas e deslocações, libertando as AAD dessa função e gerando receitas adicionais.	---	X	---
MELHORIAS ESTRUTURAIS – COBERTURA	Reparação canalização águas, por rutura súbita. Reparação da cobertura do edifício por infiltrações e garantir segurança dos painéis fotovoltaicos. Reparações decorrentes de desgastes em diversas estruturas do equipamento social.	V	---	---
SUSTENTABILIDADE ENERGÉTICA	Conclusão da instalação dos painéis fotovoltaicos após reforço da cobertura, reduzindo custos de energia e pegada ecológica. PAMO 2024-2025 + Candidatura Anual ao PAMO vide Contas de Gerência	V	---	---
INVESTIMENTO EM TI, Marketing e PUBLICIDADE	Modernização da imagem e comunicação da CRPI, implementação e otimização de sistemas de gestão (incluindo eSocial), melhorar gestão de informação e reforçar conformidade com RGPD.	---	---	V



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAIS

Seguidamente, descrevem-se as **Atividades de Animação Socioculturais** realizadas ao longo do ano de 2025 de forma breve. De referir, que para além do Plano Anual de Atividades Socioculturais é sempre realizado o Plano Mensal de Atividades que se encontra exposto na instituição e de fácil consulta pelos(as) utentes.

### Plano Anual de Atividades Socioculturais de 2025

Tabela 1

	Executado
6 Janeiro Dia de Reis	Convidar o Grupo Coral "Canta e Encanta" e o Grupo de Cavaquinhos da CRPI para cantar as Janeiras. ✓
14 Fevereiro Dia dos Namorados (Dia dos Afetos)	Elaboração de uma lembrança alusiva à data. ✓

*Paula Nogueira*

*[Signature]*

*barboto*  
*[Signature]*  
*[Signature]*

		Executado
<u>5 Março</u> <b>Carnaval</b>	Decoração do espaço com o tema alusivo ao Carnaval.  Festa temática.	✓
<u>8 Março</u> <b>Dia Internacional da Mulher</b>	Elaboração de uma lembrança alusiva à data.	✓
<u>27 Março</u> <b>Dia Mundial do Teatro</b>	Assistir a uma peça de teatro. Convidar um Grupo de Teatro (Sénior D'Art) para realizar uma Peça de Teatro no nosso Centro.	✓
<u>20 Abril</u> <b>Páscoa</b>	Realização de Decoração alusiva à Páscoa e lembrança para oferecer.	✓
<u>25 Abril</u> <b>Dia da Liberdade</b>	Preparar um painel com a resposta ao que a palavra Liberdade significa para cada um.  Realização de cravos de papel..	✓

*Paula Nogueira*

*Paula Nogueira*  
*Alf. Aires*

	Executado
<b>4 Maio</b> <b>Dia da Mãe</b>	✓
<b>9 de Maio</b> <b>Dia da Espiga</b>	✓
<b>1 Junho</b> <b>Dia Mundial da Criança</b>	✓
<b>13, 24 29 e</b> <b>Junho</b>	✓
<b>Comemoração dos Santos Populares</b>	✓

Elaboração de uma lembrança alusiva à data.

Expor num placard o que compõe um ramo e o respetivo significado.

Preparar lembranças para as crianças da escola vizinha.

Decoração do espaço alusivo aos Santos Populares.

Realização um Arraial dos Santos Populares, com música, baile....




Caro(a)  
Helena  
Almeida

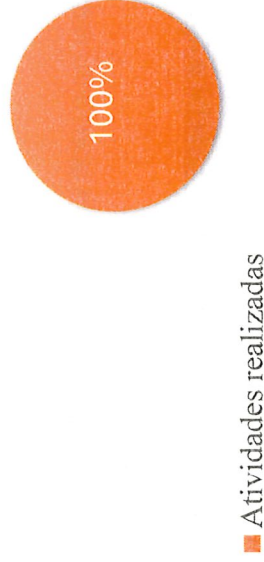
	Executado
<b>15 Julho</b> <b>Aniversário da CRPI</b> Elaboração de uma lembrança relativa à data. Festa de Aniversário.	✓ ✓
<b>19 Agosto</b> <b>Dia Mundial da Fotografia</b> Realizar uma sessão fotográfica com os utentes e oferecer uma montagem com os melhores momentos de cada um ao longo do ano. (Responsabilidade e realização da CRPI)	✓
<b>21 Setembro</b> <b>Dia Mundial da Doença de Alzheimer</b> Ação de sensibilização acerca das Demências (Apresentação pela Equipa de Saúde Mental da Unidade Local de Saúde, com o tema Demências.)	✓
<b>1 Outubro</b> <b>Dia Internacional do Idoso</b> <b>4 Outubro</b> <b>Dia Mundial do Animal</b> Lanche especial e tarde de animação. Visita de animais no Centro de Dia. ( CRPI)	✓ ✓

		Exebutado
31 Outubro Halloween	Realização de elementos decorativos relativos à data.	✓
11 Novembro Dia de São Martinho	Realização de um Magusto na instituição.	✓
Dezembro	Realização de elementos decorativos relativos à quadra Natalícia e preparação de lembranças.	✓
	Eventos Natalícios	✓
Todo o Ano	Comemoração do aniversário dos(as) utentes. (realização de um postal de aniversário)	✓
	Estações do Ano	✓
	Decoração do espaço com o tema alusivo a cada estação. Jogos de Mesa/ Tabuleiro Bingo	✓
	Bailes de Domingo para a comunidade	✓

  
 Paula Nogueira  
 Direção Técnica

No Gráfico 2. que se segue constatamos que o Plano Anual de Atividades do ano 2025 foi cumprido na totalidade, atingindo ao 100%.

**GRAFICO 2.**



De forma sintetizada acrescem às Atividades do Plano Anual de Atividades, descritas na Tabela 1, as atividades que o complementaram.

Assim, na Tabela 2, abaixo, podemos observar a variedade de outras atividades que foram surgindo e que vieram enriquecer o ano de 2025, na CRPI.

De seguida apresentamos as atividades realizadas em conjunto com as principais parcerias recorridas ao longo do ano de 2025. Destacam-se duas novas parcerias: o **Centro Social e Paroquial do Campo Grande** e a **Casa de Educação** conquistadas fora do concelho de Odivelas, pertencentes ambas ao concelho de Lisboa.

  
  
Susana  
Susana

## ATIVIDADES COMPLEMENTARES NÃO PROGRAMADAS

### TABELA 2.

1. Ida de alguns utentes a uma sessão Artística sobre Igualdade de Género, denominada "Susana faz Frete!" (com a inclusão de um workshop de desenvolvimento pessoal), dinamizado por Sílvia Abreu no Auditório da Escola Secundária de Odivelas;
2. Início das Aulas de Zumba Sénior-22 de Abril;
3. Grupo de Cavaquinhos- Atuação na Escola Pedro Alexandrino no dia do Patrono do Agrupamento ( 30 de Abril);
4. Visita surpresa de uma turma do pré-escolar da "Escola dos Lápis" para entregarem um trabalho elaborado pela turma como forma de agradecimento à CRPI;
5. Realização de uma nova Atividade inspirada no programa televisivo: "Preço Certo";
6. Aquisição de massa de modelar e diversos jogos, nomeadamente puzzles, jogo de lançamento em madeira entre outros;
7. Introdução do Bingo eletrónico;
8. Maior dinamização de dinâmicas de grupo usando, por exemplo, os materiais recentemente adquiridos;
9. Utilização de materiais reciclados para usar nas pinturas com guache e nos trabalhos de Expressão Plástica;
10. Dia do Animal- visita de um cão e uma gata;
11. Dia Mundial da Alimentação- atividade de consciencialização acerca do tema;
12. Sessão Fotográfica de Natal promovida pela CRPI;
13. Visita Natalícia das crianças do jardim de infância da Escola Barbosa du Bocage;

# Atividades Socioculturais com parcerias realizadas em 2025

---

## Câmara Municipal de Odivelas

- VI Desfile Sénior
- Iniciativa "Modelo Fotográfico por um dia"



## Grupo de Teatro Sénior de Odivelas

- "Quem Irritou, Morreu!"
- "Personagens Fora de Cena"



Centro Cultural Malaposta

## Clube do Movimento

- |           |        |
|-----------|--------|
| Ginástica | Dança  |
| Yoga      | Boccia |
| Pilates   | Karaté |
| Caminhada |        |



Batista  
R. C. A.  
Alf. Pires

### USO4Tuna



-Atuação na CRPI no âmbito do mês do Teatro

-Atuação nos Eventos Natalícios da CRPI

### Grupo de Cavaquinhos da CRPI



-Atuação na CRPI: Janeiras; Santos Populares; Dia Internacional do Idoso; São Martinho; Eventos Natalícios.

### Centro Social e Paroquial da Ameixoeira



- Confraternização com os utentes do CSPA, na CRPI, no âmbito de um convite para assistirem a uma Peça de teatro Natalícia.

### Centro Social Paroquial do Campo Grande



Visita de alguns utentes da CSPCG à CRPI.

Ida de alguns utentes da CRPI à Exposição "A voz dos Avós", organizada pelo CSPCG.

Carlos Aires

## Agrupamento de Escolas 4 de Outubro (Loures)



- Atividade promovida por uma aluna no âmbito da sua PAP.

## Escola Barbosa du Bocage

- Dia Mundial da criança- entrega de um cartaz e flores; Visita posterior das crianças à CRPI.
- Dia Internacional da Pessoa Idosa: entrega de donativo. Visita posterior das crianças à CRPI.
- Visita Outonal da CRPI para doação de um trabalho realizado pelos utentes.
- Visita Natalícia das crianças do Jardim de Infância.



## Unidade de Cuidados na Comunidade de Odivelas (UCC)



- Sessão- Projeto Demências na CRPI.

## Casa da Educação- Erasmus +



- receção de 4 estagiárias no âmbito do programa Erasmus e de um grupo Universidade Sénior da Roménia.



## SÍNTESE

O Relatório Anual de Atividades 2025 da CRPI-PSA marca o início de um novo ciclo centrado no reforço da Saúde Mental, qualidade de vida e sustentabilidade da instituição e dos seus serviços. Tendo o projeto Despertar Sentido(s) como eixo estruturante do atendimento psicossocial à comunidade, as respostas do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário surgem, desta forma, orientadas para um modelo de melhoria contínua, centrado na pessoa, que procurou integrar o cuidado emocional, desenvolvimento de competências e participação comunitária. A gratuidade dos atendimentos foi assegurada pela realização de um estágio profissional do IEFP e o esforço da instituição em cumprir com o compromisso assumido no Plano de Desenvolvimento Social do Concelho de Odivelas para 2025-2027.

Todas as atividades realizadas no Plano Anual de Atividades Socioculturais foram cumpridas e enriquecidas pelas atividades complementares não programadas. Assim também, foram realizados, diariamente, os serviços de Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

*O coração do trabalho social é de recomeços permanentes e de superação a toda a prova em que cada pessoa deve procurar em si as respostas:*

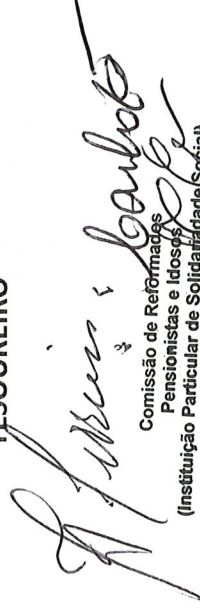
*“ Cada momento gasto com criticismo e julgamento do outro... são momentos perdidos no aprimoramento e crescimento de nós mesmos...”*

APROVAÇÃO em reunião de Direção de \_\_\_\_\_ de março de 2026, Póvoa de Santo Adrião

PRESIDENTE DA DIREÇÃO



TESOUREIRO



Comissão de Reformadas  
Pensionistas e Idosos  
(Instituição Particular de Solidariedade Social)

NIPC: 501 995 960

Rua Alzira Beatriz Pacheco

Tel: 219 386 719

2620-128 Póvoa de Santo Adrião

RESTANTES ELEMENTOS DE DIREÇÃO

Direção Técnica

Paula Nogueira



Março 2026



Carlos Nogueira

## ANEXO

No Anexo, encontra-se o **Portfólio Fotográfico**, no qual podemos visualizar estas e outras atividades realizadas e está para consulta na CRIPSA. Ressalvamos que este cumpre com o **RGPD- Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados** em vigor na Instituição.



