



*Luis António  
José Soeiro  
Mário Pires  
Márcia  
Eduardo  
Raquel*

Associação Unitária de  
Reformados, Pensionistas  
e Idosos de Miratejo

## Plano de Ação e Orçamento 2026

### Parecer do Conselho Fiscal

ASSOCIAÇÃO UNITÁRIA DE REFORMADOS,  
PENSIONISTAS E IDOSOS DE MIRATEJO

Cuidamos de Quem de Nós Precisa®

## Índice

1.	Introdução	3
2.	Nota Prévia	4
3.	Valores da instituição	5
4.	Atividade Social	6
4.1	Enquadramento	6
4.2	Centro de Dia	8
4.3	Apoio domiciliário	8
4.4	Atividades Sócio Recreativas e Culturais	9
5.	Orçamento	10
5.1	Enquadramento Orçamental	10
5.2	Mapas (Exploração Investimento)	11
5.3	Programa de Investimentos	13
5.4	Justificação dos Principais Agregados Gastos/ Rendimentos	13
6.	Agradecimentos	14
7.	Parecer Concelho Fiscal	15
8.	Parecer Concelho Consultivo	16



## 1 Introdução

Dando cumprimento às exigências legais e estatutárias de informação aos sócios e utentes, servindo como elemento de divulgação a terceiros, nomeadamente organismos estatais, vem a Direção da Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Miratejo (AURPIM) apresentar o "Plano de Atividades e Orçamento para o exercício económico de 2026.

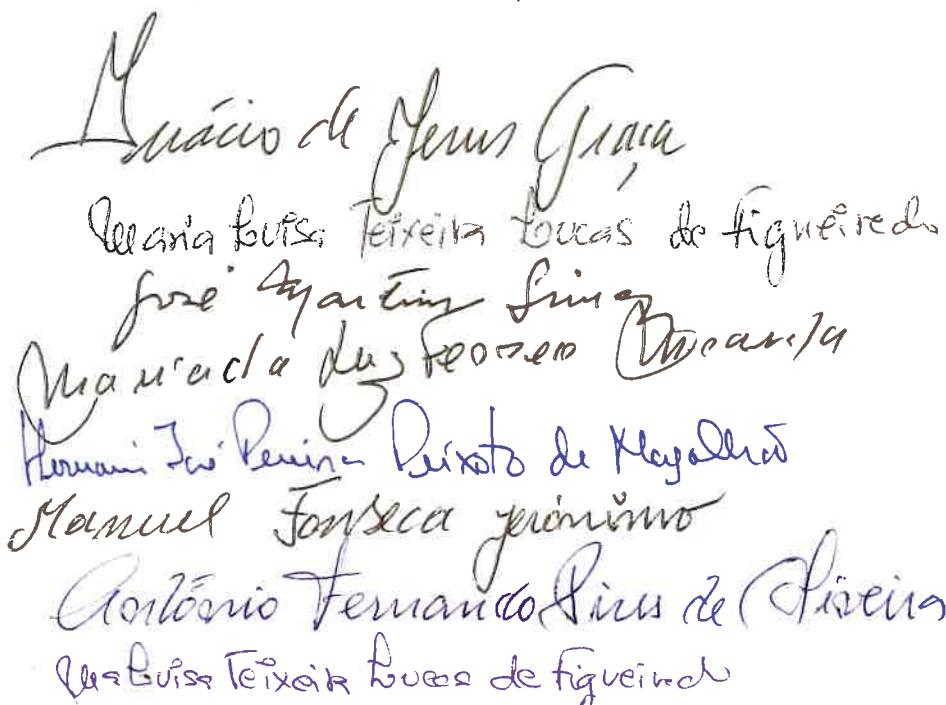
## 2. Nota Prévia

Conforme o previsto na alínea a) do artigo 37º. dos Estatutos da AURPIM, vem a Direção apresentar o Plano de Ação e Orçamento para o ano de 2026.

O presente documento, sendo uma previsão, pretende, no entanto, estar o mais próximo da sua execução, sendo ele elaborado numa lógica do possível, tanto no que se refere aos vários serviços prestados aos nossos utentes, como na parte financeira.

Na parte financeira, e tendo em conta que as nossas receitas têm uma estrutura muito rígida, foi feita uma distribuição pelas várias rubricas, de maneira a torná-las funcionais e sustentáveis. Quanto ao serviço a prestar aos nossos utentes, é nossa preocupação continuar e se possível melhorar a qualidade e a inovação, e trabalhamos todos os dias para melhorar o nosso desempenho.

Mais um ano passou e as obras não se realizaram, e também não estão orçamentadas para o próximo ano, o edifício é propriedade camarária e não depende de nós.



The image shows several handwritten signatures in blue ink, likely belonging to the members of the Management Team of AURPIM. The signatures are somewhat overlapping and include:

- Márcio de Jesus Graça
- Maria Luisa Teixeira Lucas de Figueiredo
- José Agostinho Simões
- Marcia das Dores (Branca)
- Fernando Reis Pereira Ribeiro de Magalhães
- Manuel Fonseca Júnior
- António Fernando Pires de Oliveira
- Desidério Teixeira Lucas de Figueiredo

### 3. Valores da Instituição

Os princípios fundamentais da AURPIM, traduzem-se na definição da missão, da visão e dos valores da instituição. Sendo estes que indicam, por um lado, a forma de planificar serviços diferenciados e de qualidade e por outro lado, a forma como a instituição se pretende posicionar e ser reconhecida pelos seus clientes, colaboradores e parceiros. Em linhas gerais, poder-se-á definir a missão como o que a instituição é, a visão como onde ela quer chegar e os valores como o código de conduta que se pretende seguir.

#### MISSÃO

- Realizar serviços com Qualidade e rigor no âmbito de assistência aos idosos e famílias, bem como na área da solidariedade social, com vista a promover valores humanos, o respeito e a individualidade, bem como o bem-estar social e cultural.
- Promover a igualdade de oportunidades.
- Promover a investigação na área de intervenção.
- Desenvolver o trabalho em rede com Instituições que visem o objetivo da Associação.
- Contribuir para a ocupação dos tempos livres dos reformados, pensionistas e idosos.

#### VISÃO

- Promover o apoio social à comunidade de forma sustentável.
- Promover a qualidade de vida dos utentes e famílias.
- Melhorar continuamente os serviços prestados.
- Ser uma referência, a nível nacional, no âmbito dos seus serviços e com base nos seus valores.
- Garantir a excelência.

#### VALORES

- Honestidade, Transparência e Ética Profissional
- Defender o nome e imagem da Associação
- Promover e contribuir para uma boa Prática de Qualidade dos serviços prestados
- Valorização dos Colaboradores
- Respeitar os compromissos assumidos

## 4. Atividade Social

### 4.1 Enquadramento



Em 2026, a A.U.R.P.I.M. pretende consolidar e expandir as suas respostas sociais, garantindo a qualidade dos serviços prestados e o bem-estar dos utentes, através de:

Melhoria contínua das condições de trabalho e da formação dos trabalhadores;

Reforço da articulação entre o Centro de Dia, o Serviço de Apoio Domiciliário e a comunidade;

Promoção do envelhecimento ativo e saudável;

Otimização da gestão de recursos humanos, materiais e financeiros.

No contexto de transição de mandatos diretivos para os próximos 4 anos temos intenção de aumentar e promover as intervenções que possam contribuir e proporcionar aos nossos utentes mais confiança, satisfação e qualidade de vida.

As atividades descritas, utilizando a expressão plástica, corporal, oral e escrita, servem um propósito abrangente no cuidado a idosos, visando a melhoria do bem-estar e o estímulo das capacidades físicas e cognitivas.

#### Benefícios das atividades para idosos

**Autoestima e autoconceito:** Atividades como o artesanato e a pintura (expressão plástica) permitem aos idosos criar algo novo, valorizando as suas capacidades e promovendo um sentido de realização pessoal.

**Bem-estar e combate ao sentimento de abandono:** A participação em atividades de grupo fomenta a socialização e o convívio, combatendo o isolamento, a solidão e promovendo a boa disposição.

**Retardamento do envelhecimento:** A prática de exercícios físicos adaptados, a dança (expressão corporal) e o estímulo cognitivo através de jogos e leitura contribuem para a saúde física e mental, ajudando a retardar o processo de envelhecimento.

**Competências cognitivas e de motricidade:** Atividades como jogos de tabuleiro, puzzles, sessões de leitura e exercícios de escrita estimulam a mente, a memória e a motricidade fina.

## Atividade Física e Bem-Estar

Contratação de um professor de ginástica sénior, para dinamizar 3 sessões semanais de exercício físico adaptado, no salão da instituição.

As aulas destinam-se a utentes do Centro de Dia e associados reformados.

Objetivo: melhorar a mobilidade, equilíbrio e bem-estar emocional dos participantes.

Meta: mínimo de 36 semanas de aulas durante o ano.

## Projeto de intervenção em demências

### Metodologias adaptadas para utentes com demência

As estratégias para pessoas com demência diferem das usadas em idosos sem esta patologia, focando-se mais na adaptação da atividade do que na exigência de desempenho.

#### Estimulação cognitiva:

**Linguagem:** Em vez de exigir que o utente recorde palavras ou conceitos, a terapia de estimulação cognitiva (CST) privilegia a discussão de eventos atuais ou tópicos de interesse. O foco está na troca de ideias, não na resposta correta. Atividades como jogos de palavras adaptados ou usar objetos e fotos para desencadear a conversa podem ser eficazes.

**Raciocínio matemático:** Exercícios como contar objetos, aproximar e estimar ou jogos de cartas podem ajudar a manter as capacidades de raciocínio, sem causar frustração.

#### Motricidade:

A atividade física deve ser suave e adaptada às capacidades individuais, incluindo exercícios de alongamento, dança simples ou caminhadas. A música pode ser usada para motivar e tornar a atividade mais agradável. A consistência em "mini-sessões" curtas pode ser mais eficaz do que sessões longas.

#### Partilha de histórias e recordações:

As sessões de reminiscência são particularmente benéficas para pessoas com demência, pois ativam a memória a longo prazo. A utilização de álbuns de fotografias, objetos antigos ou música de épocas passadas pode ajudar a evocar lembranças positivas. A terapia com bonecas também pode ser usada para acionar memórias de cuidar de filhos ou netos.

## 4.2 Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social em regime diurno, sem alojamento, que pretendem dar continuidade à prestação de um conjunto de serviços que contribuem para o bem-estar das pessoas idosas, tais como:

**Alimentação:** Fornecimento de refeições (almoço, lanche, reforços) adequadas às necessidades nutricionais dos idosos.

**Cuidados de higiene e conforto pessoal:** Apoio na higiene pessoal, quando necessário.

**Atividades de animação socioculturais:** Ações que visam a estimulação cognitiva, a socialização e o convívio, como ateliers, jogos, passeios e festas temáticas.

**Atividade física adaptada:** Exercícios e momentos de motricidade ajustados às capacidades dos idosos.

**Cuidados de saúde:** Apoio na administração da medicação e nalguns casos, acompanhamento de enfermagem e articulação com os serviços locais de saúde.

**Transporte:** Serviço de transporte para levar e trazer os idosos de casa para o centro.

**Tratamento de roupa:** Lavagem e tratamento da roupa dos utentes.

**Apoio psicossocial:** Aconselhamento e acompanhamento em questões sociais e emocionais.

Os motivos que levam à integração nesta resposta, destacam-se a inexistência de apoio familiar durante o período diurno, a incapacidade para garantir a realização das atividades de vida diária, a falta de autonomia e vigilância, assim como, o isolamento social.

## 4.3 Apoio Domiciliário

Continuando a descrição, o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) oferece uma gama de serviços essenciais para permitir que os idosos permaneçam nas suas casas com dignidade e segurança. Para 2026, os serviços típicos prestados incluem:

### Cuidados essenciais

**Higiene e conforto pessoal:** Auxílio na higiene diária, banho, vestir e outros cuidados pessoais.

**Alimentação:** Fornecimento ou apoio na confeção de refeições, garantindo que as necessidades dietéticas e médicas são cumpridas.

**Tratamento de roupa:** Lavagem e organização da roupa pessoal do utente.

*Assinatura de vários membros da AURPIM*



Higiene habitacional: Limpeza essencial do domicílio para manter um ambiente seguro e salubre.

Administração de medicação: Apoio e supervisão na toma correta da medicação.

#### Apoio à saúde e bem-estar

**Acompanhamento psicossocial:** Suporte emocional e social, essencial para combater o isolamento e promover o bem-estar mental.

**Apoio na mobilidade:** Ajuda para se movimentar dentro de casa e garantir a segurança do ambiente.

#### 4.4 Atividades Sócio Recreativas, Culturais e Serviços Complementares

A animação nos séniores é, de facto, um pilar fundamental para promover um envelhecimento ativo e digno.

A nossa essência como Associação de Idosos, reside na sua promoção como um ser ativo e participativo, em vez de um recetor passivo de cuidados.

Para atingir este objetivo, a AURPIM irá durante o ano de 2026 promover diversas atividades.

##### Organização de passeios

Os destinos privilegiarão o contacto com a natureza e o património cultural.

Inclusão de um lanche convívio em cada deslocação.

##### Benefícios da animação aos séniores

A animação sociocultural para idosos oferece uma série de benefícios, abordando aspectos físicos, mentais e sociais:

**Combate ao isolamento:** Cria espaços de convivência e partilha, essenciais para combater a solidão e o isolamento que muitas vezes acompanham o envelhecimento exemplo disso é o Grupo Coral , Boccia, entre outros.

**Estímulo cognitivo:** Atividades como jogos, debates e sessões de leitura contribuem para manter a mente ativa e prevenir o declínio cognitivo.

Paralelamente às atividades nucleares da Associação, disponibiliza-se ainda um conjunto de funcionalidades e serviços complementares:

Banco de ajudas técnicas, Lavandaria, Cabeleireiro - Protocolo com a Barbearia Pereira e Cabeleireiro Kaprichos da Moda, Serviço transporte Seixal / Almada, Atividades culturais, Informática, Farmácia Sousa Marques, Cantina Social e serviço de *Buffet*. Estamos também a promover o contacto/protocolo com uma pedóloga de forma a realizar avaliações e tratamentos aos utentes relacionados com o Pé Diabético, a seu tempo também será apresentado.

## 5. Orçamento

### 5.1 Enquadramento Orçamental

O facto de estarmos no primeiro ano de mandato determinou a opção por um documento de continuidade, admitindo uma relativa normalidade de fatores externos e internos.

#### Previsões orçamentais e taxa de inflação

**Inflação de referência:** A previsão de uma taxa de inflação entre os 2,5% e os 2,8% para 2026, está alinhada com as estimativas recentes do Instituto Nacional de Estatística (INE). No entanto, é importante monitorizar as atualizações futuras, uma vez que a inflação pode ser volátil.

**Impacto nas despesas:** A admissão de ajustamentos nas despesas de pessoal é uma medida prudente, considerando que as atualizações salariais no setor público podem influenciar o setor social.

#### Equilíbrio entre gastos e rendimentos

**Gestão sustentável:** A meta de um resultado orçamental nulo (equilíbrio entre gastos e rendimentos) é um objetivo consistente com a gestão sustentável de uma instituição social.

Permite maximizar o investimento na prestação de serviços, evitando o défice, e assegura a continuidade e a qualidade do trabalho desenvolvido, sem comprometer a estabilidade financeira.

O programa de investimentos correntes é constituído por projetos previstos em 2025 e não concretizados, (portas amovíveis para o salão do Buffet), a que se acrescentou uma série de rubricas de forma a melhorar a imagem institucional bem como a realização de formação profissional para os trabalhadores.

## 5.2 Mapas Orçamentais

Un = 10<sup>3</sup> €

Gastos	Valores
Custo matérias consumidas	140,0
Custo de matérias consumidas	122,0
Banco Alimentar	18,0
Fornecimentos e serviços externos	118,5
Trabalhos Especializados	15,0
Publicidade e Comunicação	2,5
Vigilância e Segurança	1,5
Honorários	3,5
Conservação e Reparação	7,5
Serviços Bancários	1,3
Ferramentas e Utensílios Desgaste Rápido	7,5
Material de Escritório	5,0
Outros Materiais	4,0
Eletricidade	13,0
Combustíveis	12,5
Água	3,7
Outros Fluidos	6,8
Rendas e Alugueres	2,5
Comunicações	7,1
Seguros	10,0
Contencioso e Notariado	2,0
Limpeza, Higiene e Conforto	13,0
Outros Fornecimentos e Serviços	0,0
- Diversos	0,0
<b>Gastos com o Pessoal</b>	<b>548,35</b>
Remunerações do Pessoal	
Remunerações Certas	444,3
Remunerações Adicionais	5,4
Encargos Sobre Remunerações	88,0
Seguros A. de Trabalho e Doenças Profissionais	3,5
Outros Gastos com Pessoal	7,2
<b>Gastos de Depreciações e Amortizações</b>	<b>55,0</b>
Ativos Fixos Tangíveis	55,0
Ativos Intangíveis	0,0
Ativos Fixos Tangíveis	0,0
Outros Gastos e Perdas	0,7
Correções relativos anos anteriores	0,0
Quotizações	0,7
Outros	0,0
<b>Gastos e Perdas Financeiras</b>	<b>0,0</b>
Juros Suportados	0,0
<b>TOTAL DE GASTOS</b>	<b>862,5</b>

*(Assinatura)*  
*Presidente da Junta*  
*António M. P. G.*  
*Centro Social*

Un = 10<sup>3</sup> €

*(Assinatura)*  
*Maria*

Rendimentos	Valores
<b>Vendas</b>	<b>5,0</b>
Fraldas, Resguardos e Diversos	5,0
<b>Prestação de Serviços</b>	<b>414,0</b>
Quotizações	20,0
Serviço de Apoio a Sócios	21,5
Rifas e Sorteios	0,0
Passeios e Excursões	0,0
Buffet	8,0
Centro Dia	247,0
Apoio Domiciliário	110,0
A.T.	5,0
Diversos/ Donativos	2,5
<b>Subsídios, Doações e Legados à Exploração</b>	<b>402,0</b>
<b>Subsídios do Estado e Outras Entidades Públicas</b>	
I.P.S.S. - Setúbal	350,0
Outras Entidades Publicas - IEFP * CM Seixal	10,0
Cantina Social	42,0
<b>Outros Rendimentos e Ganhos</b>	<b>40,0</b>
Depreciações Obras	22,0
Banco Alimentar	18,0
<b>Juros, Dividendos e Outros Rendimentos Similares</b>	<b>1,5</b>
Juros Contas Bancárias	1,5
<b>TOTAL DE RENDIMENTOS</b>	<b>862,50</b>

Resultado Líquido do Exercício 0

### 5.3 Programa de Investimentos

$$Un = 10^3 \text{€}$$

1	Portas amovíveis para divisão do espaço <i>Buffet</i>	10,0
2	Equipamento de Lavandaria	1,5
3	Equipamentos Informáticos	2,0
<b>Total</b>		<b>13,5</b>

### 5.4 Justificação dos Principais Agregados Gastos / Rendimentos

- 1- O orçamento de exploração prevê um total de gastos de 862,5 m€, para um nível de rendimentos de igual valor.
- 2- Em relação as previsões finais de 2025, verifica-se um crescimento nos gastos de 4,5 % .
- 3- Gastos com pessoal: Terão um crescimento de 5,6%. Isso significa que o custo com salários, benefícios e outros encargos laborais irão ter um incremento nessa percentagem.
- 4- Custos das CMVC, embora possa variar, ("essencialmente produtos alimentares"). O orçamento aponta para uma linha de continuidade e estabilidade em relação às previsões do orçamento de 2025 e o valor executado até ao 3º trimestre do exercício em curso.
- 5- Em conjunto, os gastos com pessoal e os custos das CMVC correspondem a 75% dos gastos totais.
- 6- No plano dos rendimentos, estima-se um crescimento de 5% dos apoios da segurança social, mas o facto das prestações de serviços manterem uma ligeira subida de cerca de 4%. A estabilidade nesta rubrica de rendimentos indica uma linha de continuidade, mas dependerá essencialmente dos apoios da segurança social.
- 7- As rubricas subsídios e legados à exploração em conjunto com as prestações de serviço representam mais de 95% dos rendimentos totais.

## 6. Agradecimentos

No início do primeiro de quatro anos do nosso mandato à frente dos corpos sociais desta associação, gostaríamos de expressar a nossa mais profunda gratidão a todos pela vossa inestimável colaboração.

Estendemos este agradecimento especial à Junta de Freguesia de Corroios, à Câmara Municipal do Seixal e à Segurança Social.

São os nossos parceiros de sempre, presentes nos bons e nos maus momentos e a vossa solidariedade e apoio constantes têm sido fundamentais.

A nossa associação e a quem todos servimos, merece e espera que este apoio se mantenha e reforce ao longo deste mandato que agora se inicia.

A Direção agradece a disponibilidade de todos os trabalhadores que nos deram apoio para a execução do nosso trabalho.

Contamos convosco para continuarmos a construir um futuro de sucesso ao serviço e à comunidade.

## Parecer do Conselho Fiscal

Em Cumprimento das disposições legais e estatutárias em vigor e também como instrumento de divulgação aos sócios e entidades, vem o Conselho Fiscal emitir parecer sobre o Plano de Ação e Orçamento para o exercício de 2026.

Analisamos e refletimos sobre os objetivos descritos no documento, assim como as peças quantitativas (mapas orçamentais), cujas conclusões damos nota abaixo.

- 1 - O orçamento de exploração prevê um total de gastos de 862,5 m€, para um nível de rendimentos de igual valor. O Plano de Ação segue uma linha de continuidade em relação ao ano anterior, sobressaindo como novidade uma grande alteração de imagem e comunicação, a diversos níveis.
- 2 - No plano económico e financeiro tende a manter a sustentabilidade a medio prazo, fator da maior relevância na credibilidade e estabilidade da associação.
- 3 - Os gastos totais crescem 4,5 % em relação às projeções para o final do exercício de 2025, muito influenciados pelas despesas com pessoal que representam aproximadamente 63% do total dos gastos. Recomenda-se uma atenção especial em virtude deste agregado ao longo do exercício visando manter o resultado final sob controlo.
- 4 - Os gastos com pessoal, terão um crescimento de 5,6%. Isso significa, que o custo com salários, benefícios e outros encargos laborais irão ter um incremento nessa percentagem. Recomenda o Conselho também que se uma atenção especial em virtude deste agregado ao longo do exercício, visando manter o resultado final sob controlo.
- 5 - Em relação aos rendimentos crescem cerca de 5% os apoios da segurança social, mais o facto de as prestações de serviços manterem uma ligeira subida de cerca de 4%. A estabilidade desta rubrica indica uma linha de continuidade, mas irá depender sobretudo dos apoios da segurança social.
- 6 - Nada a opor ao programa de investimentos correntes que tem condições para ser financiada pelo valor das amortizações

### Conclusão

Pelo exposto o Conselho Fiscal dá parecer favorável ao Plano de Ação e Orçamento para o exercício de 2026, estando reunidas condições para a sua aprovação.

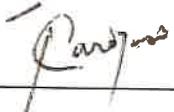
O Conselho agradece a disponibilidade da direção e dos funcionários que nos deram apoio para a execução do nosso trabalho.

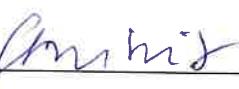
Corroios, 06 de novembro de 2025

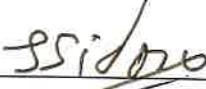
Presidente do Conselho Fiscal

Secretário

Relator

  
José do Nascimento Cardoso

  
António José Mira Nico

  
José Lucas Albino Isidoro

## 8. Parecer do Conselho Consultivo

O Conselho Consultivo, reuniu conforme a sua convocatória no dia 05 de novembro de 2025, pelas 16:30 horas nas instalações da AURPIM.

Estiveram presentes, Belizário Pereira Martins, Presidente, Américo Neves de Almeida, Vice-Presidente e pelos conselheiros, Inácio de Jesus Graça, José do Nascimento Cardoso, António José Mira Nico, Joaquim Gonçalves Mourão, Joaquim Matias de Almeida.

O Presidente do C. Consultivo deu início aos trabalhos cumprimentando os presentes e agradeceu a sua presença, passando de seguida a palavra ao Presidente da Direção, que disse que o Plano de Ação e Orçamento para 2026,

era um documento de continuidade, mas que tinha sido elaborado, com grande rigor e com a preocupação de ser o mais próximo daquilo que se vai executar.

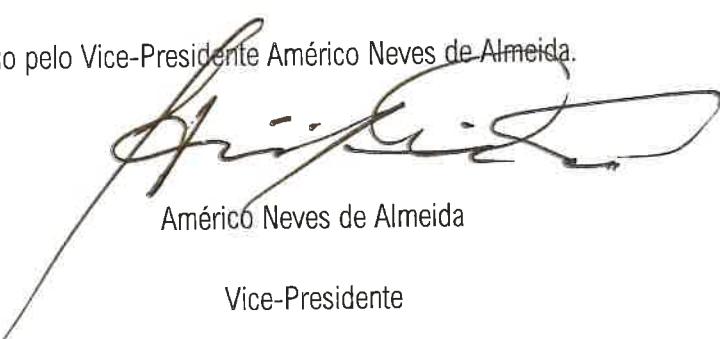
Informou também que a direção vai propor à Assembleia Geral a atualização das quotas dos associados.

Intervieram vários conselheiros, e por fim o documento foi votado favoravelmente por unanimidade.

Miratejo, 05 de novembro de 2025

Por impossibilidade do Presidente Belizário Pereira Martins,

O documento vai ser assinado pelo Vice-Presidente Américo Neves de Almeida.



Américo Neves de Almeida

Vice-Presidente