



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Handwritten signatures in blue ink, including names like "Cur", "Pa", "N", "dr", and "Pir".

PLANO DE ATIVIDADES APCAS 2026

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

ÁREAS DE INTERVENÇÃO E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

DEPARTAMENTO: ADMINISTRATIVO

Atendimento ao Público	4
Bases de Dados Diversas e Proteção de Dados	4
Gestão de Sócios	5
Atualização Permanente das Redes Sociais	5
Apresentação/divulgação da APCAS e respetivas atividades a entidades públicas e privadas nacionais e internacionais	6
Regime Geral da Prevenção da Corrupção e Plano de Avaliação das Diferenças Remuneratórias	6

DEPARTAMENTO: INSTALAÇÕES E GESTÃO DE EQUIPAMENTOS

Gestão Corrente das Diversas Instalações e Equipamentos	7
CACI-Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão	7
Segurança e Higiene no Trabalho	8

DEPARTAMENTO: FINANCEIRO

Aumento do Número de Associados	9
Contratos-Programa com as Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia	9
Festa Temática – Feijoadada da APCAS!	9
Angariação de Fundos Diversas	10
XI Corrida – “Dá rodas aos sapatos”	10
XIV Churrasco APCAS	10

DEPARTAMENTO: DESPORTO, EDUCAÇÃO E CIDADANIA

Escola de Boccia – funcionamento corrente	12
Participação nas Competições Oficiais com a Escola de Boccia	12
XVI Torneio de Boccia do Seixal/ XII Torneio de Captação de Novos Talentos	12
Boccia Sénior	13
Projeto Dança - Wheeldance	13
Atletismo Adaptado - Tricicleta	13
Atletismo Adaptado – Lançamentos & Corrida	14
Slalom em Cadeira de Rodas	14
Polybat	14
Natação Terapêutica	14
Projeto BIRD-Base Integrada de Recursos para o Desporto	15

Centro de Recursos de Desporto Adaptado/ Desporto com Sentido| Incluído no BIRD

Projeto IN à (Divers)Idade

QIS4ALL

DEPARTAMENTO: SOCIAL

Aconselhamento às Pessoas com Deficiência e respetivas Famílias

Participação nos grupos de trabalho no âmbito das parcerias com a Câmara Municipal do Seixal e Câmara Municipal de Almada

Estudos de Acessibilidades

CAARPD-Centro de Atendimento Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade

SAVI-Serviço de Apoio à Vida Independente

CACI-Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

Projeto O Sol quando Brilha é para Todos 2.0

Projeto VOA! – Voz, Oportunidade & Ação

16

17

18

19

19

19

19

20

21

21

22

22

INTRODUÇÃO

A APCAS-Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal tem como missão a prevenção, habilitação, participação, inclusão social e apoio de pessoas com paralisia cerebral e suas famílias, condições neurológicas relacionadas e outras. A visão global das necessidades da população com deficiência determina os nossos passos e prioriza os nossos objetivos.

Prevalecem os valores de inclusão, igualdade, participação, autonomia, segurança, empatia, confiança, diversão e desenvolvimento pessoal e social, no sentido de proporcionar novas experiências às pessoas com deficiência e suas famílias e promover o seu bem-estar global.

Apresentamos uma atividade fértil em atividades sociais e desportivas e procuramos um posicionamento como referência local e regional em relação à capacidade de resposta às pessoas com deficiência, suas famílias e parceiros na comunidade.

Desta forma, a concretização de projetos que abrangem diferentes camadas da sociedade, numa perspetiva de consecução de valores de cidadania na sua plenitude, afiguram-se como um passo em frente na inclusão, numa sociedade verdadeiramente para todos.

Com um trabalho dirigido para todos, porque inclusão é trabalhar com todos e não apenas com alguns, a intervenção da APCAS centra-se no desenvolvimento de projetos que promovam a igualdade de oportunidades, com atividades de forte impacto na comunidade, desde a capacitação, sensibilização, intervenções no contexto, cedência de materiais, entre outras. Um trabalho longitudinal que procura intervir em diversos grupos populacionais, desde a população com deficiência até aos estudantes, idosos, professores, treinadores, famílias, etc.

No plano de atividades da APCAS prevê-se a realização de ações nos domínios social, educativo e desportivo, que permitam inovar e melhorar continuamente a capacidade de resposta às pessoas com deficiência, às suas famílias e comunidade em geral. Em todas as ações previstas valoriza-se a interação, a rentabilização, a partilha dos recursos e a dinamização de uma rede alargada de parceiros, por forma a fomentar um trabalho colaborativo e multidisciplinar e a mobilizar os vários intervenientes, tendente à participação ativa e cooperativa dos indivíduos.

A maioria das atividades da APCAS realizam-se de forma presencial, podendo em certos contextos serem desenvolvidas com a utilização de ferramentas digitais.



ÁREAS DE INTERVENÇÃO E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

DEPARTAMENTO: ADMINISTRATIVO

Atendimento ao Público

Objetivo Geral: Prestar acompanhamento às necessidades sociais do público-alvo

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Garantir um serviço administrativo e de atendimento ao público de qualidade	-Contratar colaboradores mediante apoios provenientes do Instituto de Emprego e Formação Profissional	-Manter a tesoureira e a administrativa, ao abrigo da medida Emprego Apoiado em Mercado Aberto	-Número de colaboradoras do Departamento Administrativo contratadas
Garantir a satisfação dos clientes e famílias	-Responder atempadamente e assertivamente às questões/dúvidas do público	-Não existir reclamações	-Número de reclamações
Garantir o horário de atendimento ao público, presencial, das 9h00 às 19h30, segundas, quartas e sextas-feiras, e, das 9h00 às 17h30, terças e quintas-feiras. Atendimento noutro horário sob marcação	-Gerir o horário entre todos os colaboradores	-Manter o horário de atendimento ao público intacto	-Horário de atendimento das 9h00 às 19h30, segundas, quartas e sextas-feiras, e das 9h00 às 17h30, terças e quintas-feiras
Assegurar a representatividade da APCAS em momentos de reuniões, eventos e demais iniciativas	-Gerir e confirmar a participação de elementos da direção/colaboradores em reuniões, eventos e outras iniciativas. Sempre que possível deve garantir-se a hierarquização da representatividade	-Estar presente em 10 a 12 reuniões, eventos e demais iniciativas	-Número de reuniões, eventos e outras iniciativas em que a APCAS esteve presente

Bases de Dados Diversas e Proteção de Dados

Objetivo Geral: Promover a atualização contínua das Bases de Dados da APCAS, bem como garantir a proteção de dados

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Atualizar a base de dados de pessoas com Paralisia Cerebral residentes nos concelhos de Almada e Seixal	-Verificar junto dos parceiros da comunidade e das escolas	-Completar a base de dados com os utentes em falta	-Número de registos
Atualizar a base de dados da bolsa voluntários	-Averiguar se os dados dos voluntários, bem como as suas disponibilidades se mantêm -Aumentar a bolsa de voluntários -Registar as ações em que cada voluntário estiver envolvido	-Angariar, pelo menos, 2 novos voluntários -Ter entre 2 e 10 voluntários por evento	-Número de voluntários na base de dados -Média de voluntários por evento
Assegurar a proteção de dados contidos na base de dados	-Solicitar autorização de tratamento de dados, através da assinatura de consentimentos para o efeito	-Não existir reclamações relativas ao tratamento de dados pessoais	-Número de reclamações
Atualizar a base de dados relativa a programas de candidatura	-Estar atentos a e-mails e plataformas informativas para o efeito	-Fazer cerca de 3 candidaturas -Uma das candidaturas ser aceite	-Número de candidaturas submetidas

	-Incrementar as fontes de financiamento		-Número de projetos ganhos
Atualizar a base de dados de parceiros nacionais e internacionais institucionais	-Manter as parcerias existentes e estabelecer novas, através da apresentação do trabalho desenvolvido pela APCAS em reuniões, redes sociais, eventos, etc. -Diversificar as fontes de financiamento	-Manter as parcerias existentes -Estabelecer, pelo menos, 2 novas parcerias	-Número de parcerias

Gestão de Sócios

Objetivo Geral: Promover processos de gestão de sócios eficientes e eficazes, com vista ao incremento e fidelização dos sócios/ doadores

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Manter a base de dados dos sócios atualizada	-Verificar se os dados dos sócios se mantêm atualizados, sempre que surjam oportunidades para o efeito	-Inserir os dados de novos sócios, respeitando sempre o Regime Geral de Proteção de Dados	-Número de sócios registados na base de dados
Manter a promoção da fidelização dos sócios e o pagamento das quotizações	-Prestar informações e esclarecimentos aos sócios, acerca das ações/ projetos da APCAS -Realizar a verificação das quotas em atraso e informar os sócios das mesmas, bem como, das modalidades de pagamento que disponibilizamos	-Manter o número de sócios de 2025 e de quotas em dia	-Número de sócios -Número de quotas pagas
Realizar angariações de novos sócios e a aproximação da associação à comunidade envolvente	-Promover o trabalho da APCAS em todas as ações e eventos	-Aumentar em 2% o número de sócios	-Número de sócios
Assegurar a comunicação periódica com os sócios	-Divulgar os projetos/ ações da APCAS (e-mail ou telefonicamente) -Difundir as convocações para as Assembleias Gerais (carta e e-mail)	-Garantir comunicações trimestrais	-Número de divulgações

Atualização Permanente das Redes Sociais

Objetivo Geral: Promover a divulgação e disseminação contínua das atividades e ações através do site e redes sociais, contribuindo assim para a aproximação da APCAS à comunidade

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Manter as redes sociais atualizadas Aumentar o número de seguidores no Instagram	- Utilizar o Facebook, Instagram e Youtube. - Fazer as publicações regulares das ações/ projetos e galerias fotográficas das atividades desenvolvidas. - Editar e carregar vídeos promocionais	-Fazer a publicação prévia do evento, ação ou atividade a realizar -Garantir a publicação de 90% das ações realizadas -Fazer entre 40 a 50 publicações ao longo do ano -Aumentar o número de visualizadores e do alcance das publicações nas redes sociais e no caso do Instagram	- Número de publicações realizadas - Número de visualizadores - Número de seguidores - Número de partilhas

		aumentar em pelo menos 100 o número de seguidores -Aumentar o número de partilhas de publicações	
Garantir a comunicação periódica e o suporte aos seguidores	-Divulgar, de forma periódica, projetos/ações via e-mail. -Garantir o esclarecimento de questões de forma atempada.	-Garantir comunicações trimestrais -Responder às questões/dúvidas colocadas.	-Número de divulgações -Número de esclarecimentos

Apresentação/divulgação da APCAS e respetivas atividades a entidades públicas e privadas nacionais e internacionais

Objetivo Geral: Promover a disseminação da APCAS, através da implementação de metodologias de divulgação junto dos mais diversos *stakeholders*, contribuindo assim para a aproximação da APCAS à comunidade

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Garantir a gestão da imagem da APCAS	-Manter uma imagem criativa e apelativa tendo em conta o âmbito de atuação dos diferentes projetos -Colaborar com a designer Gisela Abreu	-Todos os projetos/ações têm uma imagem identificativa associada	-Logotipos e cartazes específicos
Elaborar e implementar um plano estratégico de comunicação junto dos diferentes <i>stakeholders</i> , no sentido de divulgar as atividades	-Elaborar um plano de comunicação com componentes <i>media</i> e <i>nonmedia communication</i>	-Plano de Comunicação	-Cumprimento do plano de comunicação
Promover e incrementar o trabalho colaborativo e em parceria	-Aumentar o número de parcerias, mantendo as existentes e criando novas, através da apresentação do trabalho desenvolvido pela APCAS em reuniões, redes sociais, etc. -Cooperação institucional e estabelecimento de novas parcerias	-Manter as parcerias existentes -Estabelecer novas parcerias	-Número de parcerias

Regime Geral da Prevenção da Corrupção e Plano de Avaliação das Diferenças Remuneratórias

Objetivo Geral: Promover uma cultura organizacional assente na transparência, integridade e responsabilização, através da identificação, prevenção e mitigação dos riscos de corrupção e infrações conexas; bem como assegurar a existência de uma política remuneratória transparente na APCAS nos termos do artigo 31.º do Código do Trabalho, e assente na avaliação das componentes das funções sem enviesamento de género

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Implementar e monitorizar o Plano de prevenção de riscos de corrupção e infrações conexas	-Implementar o plano de prevenção de riscos de corrupção e infrações conexas	-Implementar e cumprir o plano de prevenção de riscos de corrupção e infrações conexas	Cumprimento do plano de prevenção de riscos de corrupção e infrações conexas
Implementar e o monitorizar o Plano de ação para a igualdade remuneratória	-Planear e implementar o plano de ação para a igualdade remuneratória	-Implementar e cumprir o plano de ação para a igualdade remuneratória	Cumprimento do plano de ação

DEPARTAMENTO: INSTALAÇÕES E GESTÃO DE EQUIPAMENTOS

Gestão Corrente das Diversas Instalações e Equipamentos

Objetivo Geral: Garantir a gestão eficaz e eficiente das instalações e equipamentos da APCAS

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Garantir a manutenção dos espaços, instalações e equipamentos	-Rendas, alugueres e condomínios: - 2 lojas na galeria comercial Espaço Chiado em Lisboa - património imobiliário - Moradia no Seixal, cedida em regime de comodato pela Câmara Municipal do Seixal – sede da APCAS - Espaço na Pista de Atletismo Carla Sacramento, cedida em regime de comodato pela Câmara Municipal do Seixal - Terreno na Quinta do Pinhão, cedido em direito de superfície pela Câmara Municipal do Seixal - Loja na Amora, cedida em regime de comodato pela Câmara Municipal do Seixal -Manutenção, conservação e reparação dos espaços físicos e equipamentos	-Manutenção e conservações periódicas	-Espaços, instalações e equipamentos em bom estado de manutenção e conservação
Promover a gestão de material e equipamento	-Elaborar uma base de dados de material e equipamento	-Atualização periódica da base de dados de material e equipamento	-Base de dados
Garantir a manutenção e a rentabilização da viatura adaptada da APCAS	-Cumprimento do contrato de seguro e regularização do IUC junto do AT -Rentabilização do transporte adaptado por diversos agentes da comunidade: com protocolo de empréstimo e regulamento de utilização -Manutenção, conservação e reparação	-Manutenção periódica e utilização adequada	-Viatura da APCAS em bom estado de manutenção e conservação
Manter e assegurar a gestão de forma criteriosa e transparente	-Cumprimento de contratos diversos: eletricidade, água, vigilância e segurança, higiene e limpeza, seguros, comunicações	-Implementação de contratos com valorização do fator preço-qualidade -Cumprir os procedimentos do regime da contratação pública, sempre que necessário	-Cumprimento das ações previstas para a prossecução do objetivo definido

CACI-Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

Objetivo Geral: Construir e implementar o Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão da APCAS

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Garantir a finalização da construção de raiz de um edifício que permita implementar o CACI-Vita Centrum	-Cumprimento dos procedimentos de contratação pública -Cumprimento e acompanhamento periódico do processo de construção e ações acessórias	-Cumprir os procedimentos do regime da contratação pública	-Projetos aplicados



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades APCAS 2026

Assegurar a sustentabilidade na gestão da construção do edifício	-Articular o apoio da Câmara Municipal do Seixal -Estabelecimento de parcerias	-Articular com a Câmara Municipal do Seixal -Estabelecer novas parcerias	-Contrapartida financeira: manutenção da taxa de cofinanciamento -Número de parcerias
--	---	---	--

Segurança e Higiene no Trabalho

Objetivo Geral: Garantir a aplicação dos procedimentos de segurança e higiene no trabalho

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Consolidar a implementação do projeto de segurança e higiene do trabalho	-Consultoria e acompanhamento da implementação do projeto de segurança e higiene – nos espaços aplicáveis	-Garantir a manutenção e implementação adequada dos projetos de segurança e higiene	-Projetos aplicados
Reforçar a capacitação dos colaboradores e órgãos sociais acerca dos procedimentos inerentes ao projeto de segurança e higiene no trabalho	-Ações de capacitação	-Garantir que os colaboradores participam em, pelo menos, uma ação de capacitação.	-Número de participantes nas ações

DEPARTAMENTO: FINANCEIRO

Aumento do Número de Associados

Objetivo Geral: Aumentar o número de associados, bem como incrementar a fidelização dos já existentes

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Manter a garantia da fidelização dos associados e o pagamento de quotas	-Realizar a atualização da base de dados de sócios -Estabelecer a comunicação com todos os associados, de modo a fidelizá-los ou trazê-los de volta ao projeto -Verificar a quotização e prestar informação do(s) valor(es) a liquidar, bem como das modalidades de pagamento disponíveis	-Manter a titularização dos sócios (Número desistências=zero)	-Número de quotas pagas e valor das mesmas
Assegurar o aumento do número de associados	-Fomentar o trabalho da APCAS, em todas as ações e eventos -Prestar informações e esclarecimentos periódicos relativos às ações/ projetos -Promover campanhas de angariações de sócios	-Acréscimo de 2% a 5% no número de sócios, sem prejuízo dos já existentes	-Número de sócios

Contratos-Programa com as Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia

Objetivo Geral: Desenvolver contratos-programa de apoio logístico e/ou financeiro com as Câmaras Municipais e Juntas de Freguesias

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Garantir os procedimentos de candidatura e desenvolvimento de contratos-programa	-Elaboração de candidaturas -Gestão e implementação dos contratos-programa	-Elaborar uma candidatura -Ganhar uma candidatura	-Número de candidaturas elaboradas -Número de candidaturas ganhas

Festa Temática – Feijoada da APCAS!

Objetivo Geral: Incrementar os recursos financeiros da instituição através da organização de eventos que, para além de promoverem a angariação de fundos, permitem a socialização e o convívio

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de desempenho
Planear e organizar eventos que permitam a angariação de fundos	-Realização de uma Feijoada Solidária -Estabelecimento de parcerias -Divulgação do evento -Angariação de sócios -Venda de loiça com o logotipo	-Contrapartida financeira positiva -Redução da utilização de plásticos	-Receita líquida superior às despesas em pelo menos 50%
Combater o isolamento social e contribuir para a socialização e convívio do público-alvo	-Diversificação de atividades -Mobilizar voluntários e famílias na organização do evento	-Mobilização de familiares e amigos na participação no evento -Número de participantes entre 100 e 150 -85% dos participantes satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação dos participantes



Angariação de Fundos Diversas

Objetivo Geral: Incrementar os recursos financeiros da instituição através da angariação de fundos em espaços comunitários diversos

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Assegurar a representatividade da APCAS nas festas populares/ eventos comunitários	-Participação nas Festas de S. Pedro, com uma esplanada onde são servidos petiscos e bebidas	-Participação nos eventos, sempre que possível -Resultado líquido > às despesas nunca inferior a 50%	-Contrapartida financeira
Realizar uma campanha de Natal	-Venda de Natal (brinde a definir)	-Resultado líquido > às despesas nunca inferior a 50%	-Contrapartida financeira
Divulgar e disseminar o trabalho desenvolvido pela APCAS	-Divulgação e angariação de sócios -Participação em eventos em espaços sociais	-Participação em todos os eventos, sempre que possível	-Número de eventos de angariação de fundos

XI Corrida – “Dá rodas aos sapatos”

Objetivo Geral: Incrementar os recursos financeiros da instituição através da organização de um evento que, para além de promover a angariação de fundos, permite a socialização, a convivência e a promoção da atividade física

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Planear e organizar o evento de angariação de fundos	-Realização de uma caminhada solidária, na Baía do Seixal, com o apoio da Câmara Municipal do Seixal -Estabelecimento de parcerias -Divulgação do evento no Jornal do Seixal (publicação anterior ao evento) e nas redes sociais da APCAS e com pelo menos um mês de antecedência -Mobilizar voluntários e famílias na organização do evento	-Balanço financeiro positivo relativamente ao evento -Resultado líquido superior às despesas	-Contrapartida financeira
Contribuir para a socialização, convivência e hábitos de vida saudáveis	-Divulgação do evento junto dos diferentes parceiros da APCAS -Angariação de sócios ao longo do evento -Associar ao evento da caminhada uma mostra de desporto adaptado ou outro evento na Baía do Seixal	-Mobilização de famílias e amigos para a participação no evento -Número de participantes entre 80 e 100 -85% dos participantes satisfeitos	-Grau de satisfação dos participantes -Número de participantes

XIV Churrasco APCAS

Objetivo Geral: Incrementar os recursos financeiros da instituição através da organização de eventos que, para além de promoverem a angariação de fundos, permitem a socialização e a convivência

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Planear e organizar eventos que permitam a angariação de fundos	-Realização do XIV Churrasco da APCAS, no Parque do Serrado -Estabelecimento de parcerias -Divulgação do evento -Angariação de sócios ao longo do evento -Venda de loiça com o logotipo da APCAS	-Receita líquida superior às despesas em pelo menos 50% -Redução da utilização de plásticos	-Contrapartida financeira



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades APCAS 2026

	-Pedido de colaboração das famílias com a contribuição de uma sobremesa		
Combater o isolamento social e contribuir para a socialização e convivência do público-alvo	-Diversificação de atividades -Mobilizar voluntários e famílias na organização do evento	-Mobilização de familiares e amigos na participação no evento -Número de participantes > a 250	-Número de participantes



DEPARTAMENTO: DESPORTO, EDUCAÇÃO E CIDADANIA

Escola de Boccia – funcionamento corrente

Objetivo Geral: Promover a oferta desportiva regular para pessoas com deficiência, através do acompanhamento e enriquecimento da Escola de Boccia

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Fomentar a participação ativa dos atletas e das suas famílias numa perspetiva de recreação e socialização	-Treinos semanais de Boccia ao sábado das 10h às 12h, no Pavilhão da Escola Básica 2, 3 Dr. António Augusto Louro	-Envolvimento de 40 atletas e das suas famílias -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes nas atividades -Grau de satisfação
Promover a prática desportiva regular de pessoas com deficiência	-Treinos semanais de Boccia à 2ª e 4ª f das 19.00h às 22.30h, no Ginásio da Escola Básica 2, 3 Dr. António Augusto Louro	- 6 atletas, mais 6 assistentes técnicos desportivos de BC3, às 2ªf, inscritos na PCAND; - 9 atletas, mais 9 parceiros de competição de BC1, BC2 E BC5, às 4ªf, inscritos na PCAND	-Número de atletas inscritos na Escola de Boccia -Número de participações em estágios da seleção nacional
Divulgar a modalidade de Boccia junto da comunidade	-Desenvolvimento de ações de sensibilização e demonstração na comunidade, com a participação dos atletas da Escola de Boccia, em diversos contextos -Captação de novos atletas	-Participação sempre que solicitado em ações da comunidade -Experimentação da modalidade por vários novos atletas	-Número de ações com a participação de atletas -Número de experimentações

Participação nas Competições Oficiais com a Escola de Boccia

Objetivo Geral: Promover a prática desportiva do Boccia de carácter competitivo para pessoas com deficiência

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Participar no Campeonato Nacional de Boccia, regulamentado pela PCAND-Paralisia Cerebral, Associação Nacional de Desporto	-Delineação de planos de treino específicos para todos os atletas de competição -Gestão financeira e logística inerente à participação nas competições	-Participar em 6 Campeonatos Regionais/Nacionais de Boccia	-Número de participações em campeonatos regionais/nacionais
Colaborar na arbitragem das Competições de Boccia, organizadas pela PCAND	-Arbitragem de jogos das Competições de Boccia	-Colaboração na arbitragem de 6 Competição de Boccia	-Número de arbitragens

XVI Torneio de Boccia do Seixal/ XII Torneio de Captação de Novos Talentos

Objetivo Geral: Promover a prática competitiva do Boccia para crianças e jovens com deficiência, com idades inferiores a 23 anos

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Incrementar a oportunidade de prática competitiva no Boccia para jovens atletas, através da organização	-Organização e implementação da competição de Boccia sub-14 e sub-23, na região do Seixal -Garantir as condições logísticas e técnicas, em conjunto com a PCAND	-Inscrição de entre 5 a 7 delegações (clubes/ escolas) -Inscrição de entre 15 a 20 atletas	-Número de delegações participantes -Número de atletas



do Torneio de Captação de Novos Talentos			
Captar jovens atletas para a prática do Boccia	-Participação na competição de Boccia sub-14 e sub-23	-Inscrição de novos atletas	-Número de atletas

Boccia Sénior

Objetivo Geral: Promover a prática desportiva do Boccia de carácter recreativo e competitivo nos cuidadores de pessoas com deficiência, em idade sénior

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Promover a prática desportiva regular	-Treinos semanais de Boccia Sénior 6.ª feira das 19h00 às 22h30, no Pavilhão da Escola Básica 2, 3 Dr. António Augusto Louro.	-Participação de 12 atletas de Boccia Sénior, inscritos na PCAND -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos -Grau de satisfação
Promover a participação em encontros de boccia sénior	-Participação em Encontros	-Participação em 5 encontros informais de Boccia Sénior -Participação em 2 campeonatos regionais/nacionais de Boccia Sénior	-Número de participações em encontros
Colaborar na arbitragem das Competições de Boccia Sénior, organizadas pela PCAND	-Arbitragem de jogos das Competições de Boccia Sénior	-Colaboração na arbitragem de 3 Competições de Boccia Sénior	-Número de arbitragens

Projeto Dança - Wheeldance

Objetivo Geral: Promover a inclusão social e a expressão pelo movimento como fator promotor do bem-estar físico e psicológico

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Desenvolver atividades de expressão corporal e musical de uma forma regular e inclusiva	-Treinos semanais à sexta-feira, entre as 10.00h e as 11.00h, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento	-Participação de entre 5 a 10 atletas -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos -Grau de satisfação

Atletismo Adaptado - Tricicleta

Objetivo Geral: Diversificar a oferta desportiva, expressiva e terapêutica de forma regular

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Promover a prática desportiva regular nas pessoas com deficiência	-Treinos semanais de Tricicleta à 2ª das 18.00h às 19.00h e 5ª das 17.00h às 18.00h, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento	-Participação de 4 atletas de Tricicleta, dos quais 2 atletas inscritos na PCAND -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos -Grau de satisfação
Promover a participação da APCAS em encontros/ campeonatos nacionais de modalidade	-Participação em encontros/ campeonatos nacionais de tricicleta	-Participar em 1 encontro/ campeonato nacional de tricicleta	-Número de participações



Atletismo Adaptado – Lançamentos & Corrida

Objetivo Geral: Diversificar a oferta desportiva, expressiva e terapêutica de forma regular			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Promover a prática desportiva regular nas pessoas com deficiência	-Treinos semanais de Lançamentos e Corrida à 2ªf das 19.00h às 20.00h, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento	-Participação de cerca de 4 atletas -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos -Grau de satisfação

Slalom em Cadeira de Rodas

Objetivo Geral: Diversificar a oferta desportiva, expressiva e terapêutica de forma regular			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Promover a prática desportiva regular nas pessoas com deficiência	-Treinos semanais de Slalom em Cadeira de Rodas à 2ªf das 19.00h às 20.00h, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento.	-Participação de cerca de 3atletas de Slalom em Cadeira de Rodas, inscritos na PCAND -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos -Grau de satisfação
Promover a participação da APCAS em encontros de modalidade	-Participação em encontros de slalom em cadeira de rodas	-Participar em 1 encontro de slalom em cadeira de rodas	-Número de participações

Polybat

Objetivo Geral: Diversificar a oferta desportiva, expressiva e terapêutica de forma regular			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Promover a prática desportiva regular nas pessoas com deficiência	-Treinos semanais de Polybat à 6ªf das 11.00h às 12.00h, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento	-Participação de entre 8 a 10 atletas de Polybat -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos -Grau de satisfação
Promover a participação da APCAS em campeonatos de modalidade	-Participação em campeonatos regionais/nacionais de Polybat	-Participar em 2 campeonatos regionais/nacionais de Polybat	-Número de participações

Natação Terapêutica

Objetivo Geral: Promover a oferta desportiva/ terapêutica regular para pessoas com deficiência através da natação terapêutica, no sentido de incrementar a qualidade de vida dos participantes			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Melhorar a funcionalidade e promover a total liberdade de movimentos	-Sessões semanais de Natação Terapêutica, ao sábado, entre as 17h15 e as 18h35, nas Piscinas Municipais de Corroios	-Manutenção da frequência da atividade	-Manutenção dos horários
Promover a participação dos jovens e suas	-Divulgação da atividade de natação terapêutica	-Envolvimento de entre 10 a 25 participantes	-Número de atletas inscritos.

famílias no processo terapêutico, utilizando como mediador a água	-Participação e capacitação de familiares/ acompanhantes no processo terapêutico	-85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Grau de satisfação
---	--	---	---------------------

Projeto BIRD-Base Integrada de Recursos para o Desporto

Objetivo Geral: Implementar uma resposta desportiva adaptada e diferenciada para a população vulnerável em geral e, prioritariamente, para a população com deficiência/incapacidade. Para além disso, pretende-se promover a inclusão, a saúde e o bem-estar, numa perspetiva transversal e intergeracional, visando a melhoria da qualidade de vida e a diversificação de ações promotoras da inclusão dos jovens com deficiência nos contextos educativo, desportivo e recreativo.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Dinamizar ações de experimentação e demonstração de modalidades de desporto adaptado e/ou específico para pessoas com deficiência, abertas à comunidade	-Organização e/ ou dinamização de ações de sensibilização na comunidade	-Envolver cerca de 650 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Dinamizar ações de atividade física e multidesportiva para todos nas escolas desde o ensino pré-escolar ao secundário, ajustadas às idades e funcionalidade dos alunos – recorrendo a metodologias de inclusão inversa	-Organização e/ ou dinamização de ações de sensibilização na escola	-Envolver cerca de 1300 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Prestar suporte às ações de Desporto Escolar com o objetivo de aumentar o acesso à prática desportiva de alunos com deficiência e/ou necessidades específicas	-Apoio logístico na realização dos encontros de Boccia no âmbito do Desporto Escolar (arbitragem e montagem de campos)	-Organizar e dinamizar 5 encontros de Boccia no âmbito do Desporto Escola, na Península de Setúbal	-Número de encontros realizados
Realizar ações de capacitação para alunos dos Cursos Profissionais de Desporto e/ou alunos do ensino superior na área da Educação Física e/ou Educação Especial para sensibilizar futuros profissionais para a importância de práticas inclusivas.	-Protocolos com os cursos profissionais de técnicos de desporto - Protocolos com estabelecimento de ensino superior na área da Educação Física e/ou Educação Especial	-Envolver cerca de 80 participantes nas ações - Realização 2 a 3 protocolos com os cursos profissionais de técnicos de desporto - Realização 1 a 2 protocolos com estabelecimento de ensino superior na área da Educação Física e/ou Educação Especial -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes - Número de protocolos estabelecidos -Grau de satisfação
Realizar de ações de capacitação certificadas e não certificadas (para treinadores de desporto, técnicos de exercício físico, diretores técnicos, professores e outros interessados) no âmbito do desporto inclusivo e/ou de atividades multidesportivas e não formais para todos	-Ações de capacitação acreditadas e não acreditadas para o público-alvo	-Envolver cerca de 450 participantes - Realizar 3 a 5 ações de capacitação acreditadas e não acreditadas -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes - Número de ações -Grau de satisfação

Organizar e/ou colaborar em encontros desportivos recreativos e/ou competitivos para pessoas com deficiência, incluindo o Encontro de Desporto para a Paralisia Cerebral;	- Organização e/ou colaboração na organização e dinamização de encontros desportivos competitivos e/ou federados para pessoas com deficiência; - Organização do Encontro de Desporto para a Paralisia Cerebral;	- Envolver cerca de 300 participantes - Realização de 3 a 5 encontros desportivos recreativos e/ou federados - Realização do Encontro de Desporto para a Paralisia Cerebral	-Número de participantes - Número de ações -Grau de satisfação
Promover o brincar para todos através da adaptação de brinquedos eletrónicos, em parceria com a FCT do Monte de Caparica	- Colaboração com a FCT na adaptação de brinquedos adaptados	- Realização de 4 adaptações de brinquedos	- Número de adaptações de brinquedos
Promover de ações de voluntariado	-Organização e dinamização de ações de voluntariado presencial ou à distância	-Envolver cerca de 100 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Disponibilizar à comunidade oferta desportiva, expressiva e terapêutica regular desenvolvida pela APCAS	-Dinamização de treinos nas modalidades: Boccia, slalom em cadeira de rodas, atletismo adaptado (Tricicleta, Corrida e Lançamentos) Polybat, Natação terapêutica, Dança inclusiva	-Envolver cerca de 45 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Participar em atividades promovidas pelo IPDJ, I.P	-Dinamização e participação nas atividades promovidas pelo IPDJ, no âmbito da Semana Europeia do Desporto	-Dinamizar e/ou participar 3 ações no âmbito da Semana Europeia do Desporto	-Número de ações
Promover a utilização do transporte adaptado da APCAS	-Utilização do transporte adaptado enquanto veículo de divulgação e disseminação do desporto adaptado	-Utilizar o transporte adaptado para dinamização de entre 4 a 6 ações de desporto adaptado -Utilizar o transporte adaptado para a deslocação de atletas	-Número de utilizações do transporte adaptado
Desenvolver parcerias	-Manutenção e realização de novas parcerias com entidades locais	-Manter as parcerias e realizar de entre 3 a 4 novas parcerias	-Número de parcerias

Centro de Recursos de Desporto Adaptado/ Desporto com Sentido| Incluído no BIRD

Objetivo Geral: Contribuir para o desenvolvimento do desporto para todos, através da cedência de materiais e acompanhamento e apoio técnico aos profissionais

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de desempenho
Enriquecer o CRDA da APCAS com material e equipamento	Aquisição de material desportivo específico de diferentes modalidades desportivas adaptadas	Aumentar o material disponível no CRDA	-Número de material adquirido
Estabelecer protocolos de cedência de material	-Elaboração e assinatura de protocolos de cedência de material	-Realizar entre 6 a 10 cedências	-Número de cedências
Proporcionar acompanhamento técnico para o desenvolvimento das modalidades na comunidade	-Promoção de acompanhamento técnico em vários contextos (autárquico, clubes/ associações, escolas, etc.)	-Realizar entre 4 a 6 acompanhamentos técnicos	-Número de acompanhamentos técnicos

Continuar a distribuição das coleções Desporto com Sentido a nível nacional	-Esclarecimento de dúvidas/ questões	-Entrega de coleções a potenciais financiadores ou parceiros ou solicitações das entidades -Responder a 100% das questões	-Número de coleções entregues -Número de dúvidas/ questões respondidas
---	--------------------------------------	--	---

Projeto IN à (Divers)Idade

Objetivo Geral: Promover a autonomia, a independência e a equidade das pessoas com deficiência com mais de 60 anos, dos seus cuidadores e da população sénior em geral através da atividade física inclusiva e combater a inatividade e o isolamento social através de ações na comunidade, potenciando o voluntariado sénior e a participação em atividades não formais e/ou intergeracionais

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de desempenho
Promover a dinamização de ações não formais e de prática de atividade física inclusiva na comunidade, ajustadas à diversidade funcional e disponibilizar à população sénior oferta desportiva e/ou expressiva regular, dinamizadas por técnicos/voluntários com formação específica.	-Planeamento e implementação de ações de promoção de Atividade Física & Não Formal Inclusiva direcionadas para a população sénior -Desenvolvimento de oferta regular desportiva e/ou expressiva para a população sénior (Boccia Sénior e outra que se entenda relevante)	-Envolver cerca de 250 participantes - Envolver cerca de 5 entidades - Disponibilizar 1 ou 2 modalidades desportivas regulares para a população sénior -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Número de entidades -Número de modalidades desportivas regulares -Grau de satisfação
Promover a participação e desenvolver e apoiar na dinamização de encontros recreativos e/ou desportivos que incrementem o envolvimento, a socialização e a participação ativa da população alvo, tanto como participantes ativos, como de apoio à dinamização dos eventos.	-Organização, dinamização e/ou apoio à dinamização de encontros recreativos e/ou desportivos, em especial no âmbito do Boccia Sénior.	-Envolver cerca de 370 participantes -Envolver cerca de 5 entidades -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Número de entidades -Grau de satisfação
Promover a dinamização de ações intergeracionais que contribuam para a participação ativa e inclusiva da população sénior, proporcionando momentos de partilha de experiências e conhecimentos entre as diferentes gerações.	-Planeamento e dinamização de ações intergeracionais, no âmbito da promoção da atividade física e combate ao sedentarismo, envolvendo crianças, seniores e pessoas com deficiência	-Envolver cerca de 200 participantes -Realizar 3 a 6 atividades - Envolver cerca de 3 entidades -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Número de atividades -Número entidades -Grau de satisfação
Realizar ações de sensibilização e capacitação, no âmbito do envelhecimento ativo, tanto da população em geral, como de aspetos específicos inerentes à população com deficiência e aos seus cuidadores – com passagem de estratégias e metodologias de atuação para a população sénior, profissionais, voluntários, entre outros.	-Planeamento e dinamização de ações de capacitação no âmbito do envelhecimento ativo	-Envolver cerca de 200 participantes -Realização de 2 a 4 ações de capacitação -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes - Número de ações de capacitação -Grau de satisfação
Promover a dinamização de ações de sensibilização/ capacitação para o voluntariado	-Planeamento e dinamização de ações de sensibilização/	-Envolver cerca de 30 participantes	-Número de participantes -Número de ações

sénior, promovendo a sua captação e impulsionar a participação da população alvo nas mais diversas ações que requerem voluntariado tanto do projeto, como da comunidade.	capacitação para o voluntariado sénior	Realizar 1 a 2 ações de sensibilização/ capacitação -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Grau de satisfação
Promover a cedência de materiais e equipamentos desportivos.	-Aquisição e cedência de material e equipamento específico para a prática desportiva inclusiva, de forma gratuita	-Adquirir materiais e equipamentos -Realizar 5 a 7 cedências de materiais e/ou equipamentos	-Número de materiais e equipamentos adquiridos -Número de protocolos de cedência de material

QIS4ALL

Objetivo Geral: Desenvolver um processo de certificação da Qualidade da Inclusão no âmbito do acesso às Instalações Desportivas Artificiais, com o objetivo de estabelecer padrões de qualidade para avaliar e melhorar sistematicamente a acessibilidade às instalações desportivas, considerando as necessidades das pessoas com deficiência – pessoas com deficiências sensoriais, cognitivas e de mobilidade ou qualquer outro tipo de deficiência. Este processo também proporcionará às entidades (privadas e públicas) que gerem instalações desportivas, orientações concretas para identificação de medidas para implementar as melhorias necessárias. Este projeto tem uma duração de 30 meses (2025 a 2027)

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de desempenho
Colaborar na identificação de boas práticas em estruturas desportivas que promovam a acessibilidade de pessoas com deficiência e/ou mobilidade reduzida	-Aplicação de questionários e/ou entrevistas -Pesquisa do estado da arte -Participação em grupos de trabalho	-Colaborar na elaboração de um <i>Handbook</i> -Realizar a tradução do <i>Handbook</i> para Português	- <i>Handbook</i> elaborado
Colaborar na construção e aplicação do design do modelo de certificação de inclusão	-Participação em grupos de trabalho	-Colaborar na elaboração do design do modelo -Realizar a tradução do modelo para Português	-Modelo de certificação de inclusão elaborado
Colaborar na construção de uma plataforma online	-Participação em grupos de trabalho	-Colaborar na criação de uma plataforma online	-Plataforma online elaborada
Disseminar e divulgar o projeto (trabalho em rede e colaborativo)	-Participação em grupos de trabalho	-Colaborar na elaboração e/ou criação de 1 conteúdo de disseminação do projeto (conteúdos para site do projeto, Newsletters, artigos científicos, conferências e outros)	-Número de conteúdos criados
Participar em reuniões com os parceiros	-Participação em reuniões com os parceiros	-Participar em 2 reuniões presenciais -Participar em 8 reuniões online	-Número de reuniões presenciais -Nº de reuniões online
Colaborar na implementação do processo de certificação de qualidade de inclusão em instalações desportivas em Portugal	-Colaboração na experiência piloto- implementação do processo de certificação de qualidade de inclusão em instalações desportivas em Portugal	-Participar em reuniões online e/ou presenciais de preparação com os parceiros de Portugal -Implementar o processo de certificação em 1 instalação desportiva em Portugal	-Número de reuniões -Número de instalações com implementação do modelo de certificação

DEPARTAMENTO: SOCIAL

Aconselhamento às Pessoas com Deficiência e respectivas Famílias

Objetivo Geral: Garantir o aconselhamento, acompanhamento e apoio social atendendo às necessidades e interesses do público-alvo

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de desempenho
Promover um serviço de qualidade no atendimento e aconselhamento ao público	-Divulgar o serviço prestado pela APCAS de uma forma ampla -Garantir sempre o atendimento ao público	-Responder atempadamente e adequadamente às questões ou dúvidas do público (número de reclamações = 0) -Realizar entre 30 a 40 atendimentos	-Número de reclamações -Número de atendimentos
Garantir a resposta às solicitações institucionais, cooperando na resolução de problemas	-Responder atempadamente e adequadamente às questões/dúvidas do público -Dar pareceres, solicitar informações e/ou soluções às entidades competentes	-Responder atempadamente e adequadamente às questões ou dúvidas (número de reclamações = 0)	-Número de reclamações

Participação nos grupos de trabalho no âmbito das parcerias com a Câmara Municipal do Seixal e Câmara Municipal de Almada

Objetivo Geral: Garantir a representatividade da APCAS na cooperação e colaboração com os municípios do Seixal e de Almada na promoção da inclusão social e qualidade de vida das pessoas com deficiência

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Cooperar ativamente nos grupos de trabalho desenvolvidos pela Câmara Municipal do Seixal e Almada e outros que se considerem pertinentes	-Participação em reuniões de trabalho -Divulgação conjunta de programas/ projetos para a população com deficiência -Participação em ações/ atividades conjuntas	-Participação em todas as reuniões dos grupos de Almada e Seixal para as quais a APCAS for convocada -Participar entre 2 a 4 ações conjuntas	-Número de reuniões -Número de ações conjuntas

Estudos de Acessibilidades

Objetivo Geral: Promover a acessibilidade do cidadão com deficiência

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Fornecer às famílias, aos serviços e outras entidades o suporte à promoção da acessibilidade do cidadão com deficiência, tanto ao nível do acesso a serviços públicos e privados, como ao nível do domicílio.	-Realização de estudo pormenorizado onde se identificam as necessidades e fornecem sugestões de adaptação, consonantes com a realidade económica da família/instituição e com as características do local a adaptar	-Realizar todos os estudos de acessibilidade solicitados	-Número de estudos de acessibilidade realizados



CAARPD-Centro de Atendimento Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade

Objetivo Geral: Garantir uma resposta que assegure o atendimento, acompanhamento e reabilitação social de pessoas com deficiência e incapacidade, promovendo a sua qualidade de vida e inclusão social

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Divulgar e disseminar a resposta social CAARPD junto da comunidade	-Divulgação na comunidade -Receção de inscrições ao longo do ano	-Entre 3 a 6 novas inscrições	-Número de inscrições
Informar, orientar e encaminhar para os serviços e equipamentos sociais adequados para cada situação	-Atendimento social	-Entre 30 a 40 atendimentos	-Número de atendimentos
Planear, organizar e acompanhar na integração social e reabilitação	-Acompanhamento Social a clientes com vista à sua inclusão social e qualidade de vida	-Cumprimento dos objetivos definidos para o cliente/ cuidador: 60% dos objetivos foram alcançados ou alcançados parcialmente -80% das famílias revelarem satisfação	-Implementação e a/reavaliação dos planos individuais de intervenção -Grau de satisfação dos clientes e/ou cuidadores
Capacitar e acompanhar no processo de reabilitação social dos clientes e suas famílias, com vista à sua autonomia e inclusão	-Realização de intervenções individuais e grupais centradas no cliente e na família, nos seus diferentes contextos, com base no perfil funcional dos clientes e nas necessidades e interesses dos mesmos e suas famílias. Tem-se em conta a diversificação de contextos e áreas de atuação, com vista à promoção da autonomia, qualidade de vida e inclusão social	-Acompanhamento de 40 clientes -Participação individual: participação em 70% das sessões individuais e grupais -Cumprimento dos objetivos de grupo definidos: 60% dos objetivos foram alcançados ou alcançados parcialmente -80% das famílias revelarem satisfação	-Número de clientes -Implementação e a/reavaliação dos planos individuais de intervenção -Grau de satisfação dos clientes e/ou cuidadores
Promover atividades de recreação, desportivo e lazer, com vista à qualidade de vida	-Realização de atividades de recreação, cultura e desporto	-Realização de 8 a 12 ações -Envolver cerca de 30% dos clientes do CAARPD -70% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de ações -Número de participantes -Grau de satisfação
Realizar ações de sensibilização, workshops e esclarecimentos com o objetivo de promover a inclusão e empoderamento das pessoas com deficiência e dos cuidadores	-Sessões de esclarecimento à comunidade, famílias e clientes	-Realização de 2 a 4 ações -Envolver entre 10 a 20 participantes -70% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de ações -Número de participantes -Grau de satisfação
Disseminar o serviço prestado pelo CAARPD e as ações desenvolvidas	-Conferências	-Realização de 1 conferência temática, envolvendo entre 50 a 70 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/muito satisfeitos relativamente à ação	-Número de participantes -Grau de satisfação

SAVI-Serviço de Apoio à Vida Independente

Objetivo Geral: Disponibilizar um Serviço de Apoio à Vida Independente através de Assistência Pessoal, com vista a apoiar pessoas com deficiência ou incapacidade, para a realização de atividades que, em razão das suas limitações, não podem realizar por si próprias.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Garantir o funcionamento e operacionalização do CAVI	-Funcionamento das estruturas de apoio	-40 a 50 destinatários com Assistente Pessoal -Entre 50 a 60 assistentes pessoais	-Número de destinatários com assistente pessoal -Número de assistentes pessoais
Promover a formação dos assistentes pessoais, aquisição/renovação de conhecimentos e aprofundamento de práticas, consoante necessidades e interesses	-Ações de Formação inicial de Assistentes Pessoais -Ações de Formação contínua de Assistentes Pessoais	-Realizar 50h de formação inicial dos AP's -Realizar 40h de formação contínua dos AP's -Presença em 90% do horário -85% dos assistentes pessoais deverão considerar-se "satisfeitos/ muito satisfeitos" relativamente à formação	-Assiduidade -Grau de satisfação
Promover ações de sensibilização, workshops, esclarecimentos e debates sobre vida independente	-Encontros, seminários, workshops, ações de divulgação	-Realização entre 1 a 3 workshops sobre Vida Independente -Envolver entre 30 a 50 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/muito satisfeitos relativamente à ação	-Número de ações -Número de participantes -Grau de satisfação
Disseminar o serviço prestado pelo CAVI e as ações desenvolvidas	-Conferências	-Realização de 1 conferência temáticas, envolvendo entre 60 a 70 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/muito satisfeitos relativamente à ação	-Número de participantes -Grau de satisfação

CACI-Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

Objetivo Geral: Garantir a implementação do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão da APCAS

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Planear a implementação da resposta social CACI	-Estabelecimento de parcerias e análise de boas práticas -Articulação com os municípios -Analisar protocolo de cooperação com o ISS, I.P.	-Elaborar protocolo/projeto	-Projeto/ protocolo elaborado
Equipar as instalações do CACI, e assegurar os serviços necessários ao funcionamento e manutenção das mesmas	-Levantamento das necessidades de equipamentos e materiais -Aquisição de mobiliário, equipamentos técnicos e didáticos -Instalação e organização dos espaços	-Cumprir os procedimentos do regime da contratação pública	-CACI equipado e funcional
Recrutar e integrar a equipa técnica e operacional do CACI	-Definição dos perfis e funções a recrutar -Abertura dos processos de recrutamento e seleção -Integração e formação inicial da equipa	-Equipa técnica e operacional contratada e em funções	-Número de colaboradores recrutados face ao previsto



Garantir o funcionamento e operacionalização do CACI	-Funcionamento das estruturas de apoio	-30 beneficiários	-Número de beneficiários
--	--	-------------------	--------------------------

Projeto O Sol quando Brilha é para Todos 2.0

Objetivo Geral: Incrementar a participação de crianças/jovens com e sem deficiência em atividades inclusivas e sensibilizar/capacitar profissionais e entidades da comunidade para a inclusão de pessoas com deficiência.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Sensibilizar crianças, jovens, técnicos, voluntários e comunidade para a inclusão de pessoas com deficiência, promovendo empatia e respeito pela diferença	-Planear e implementar ações de sensibilização para a inclusão em diversos contextos, envolvendo pessoas com deficiência, dirigidas a crianças, jovens, técnicos e voluntários.	-Envolver cerca de 185 participantes -Envolver 8 entidades -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Número de entidades - Grau de satisfação
Capacitar recursos humanos para promover atividades não formais inclusivas, assegurando equidade de oportunidades e participação plena de crianças e jovens com deficiência	-Planear e implementar ações de capacitação (presenciais e/ou online) no âmbito das estratégias de inclusão e atividades não formais inclusivas dirigidas a técnicos, monitores e voluntários	-Envolver cerca de 30 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes - Grau de satisfação
Planear/Implementar uma Semana de Férias Inclusiva durante a interrupção letiva da Páscoa	-Planear e implementar atividades que permitam garantir – de forma gratuita experiências inclusivas de lazer, cultura e desporto durante a interrupção letiva- Páscoa, promovendo a participação plena e integração social	-Envolver cerca de 20 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Planear/Implementar um Campo de Férias Inclusivo durante a interrupção letiva do Verão	-Organizar/dinamizar atividades desportivas, recreativas e culturais para crianças/jovens com/sem deficiência durante a interrupção letiva de verão (1 mês - julho) -Organizar/ dinamizar um acampamento em família (1 fim-semana)	- Envolver cerca de 65 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação

Projeto VOA! – Voz, Oportunidade & Ação

Objetivo Geral: Promover a inclusão laboral de pessoas com deficiência na Península de Setúbal, mobilizando a comunidade e adotando uma abordagem diversificada – sensibilizar empresas e comunidade para eliminar barreiras e fomentar práticas inclusivas.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Sensibilizar entidades, empresas e comunidade em geral para as boas práticas de inclusão de pessoas com deficiência, promovendo empatia e respeito pela diferença	-Realizar ações de sensibilização para a inclusão envolvendo pessoas com deficiência (testemunhos/ palestras/ inclusão inversa), dirigidas a entidades, empresas e comunidade em geral– inspirando-as para a adoção de boas práticas inclusivas	-Envolver cerca de 150 participantes -Envolver 6 entidades -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Número de entidades -Grau de satisfação
Desenvolver competências nas pessoas com deficiência e respetiva	-Desenvolver ações de promoção de competências (presenciais e/ou	-Envolver cerca de 45 participantes	-Número de participantes

comunidade para a implementação de boas práticas de voluntariado inclusivo	online) junto da rede de parceiros, para posterior implementação de boas práticas de voluntariado inclusivo	-Envolver 3 entidades -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de entidades -Grau de satisfação
Promover o desenvolvimento de ferramentas e competências essenciais para a inclusão social e laboral das pessoas com deficiência	-Planear e implementar ações de promoção de competências (presenciais e/ou online) no âmbito do desenvolvimento de ferramentas para a inclusão laboral e social	-Envolver cerca de 15 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Promover a oportunidade de pessoas com deficiência experimentarem tarefas ou experiências laborais	-Desenvolver um "laboratório" que permita às pessoas com deficiência passar por experiências ou tarefas laborais em contextos reais e/ou simulados	-Envolver cerca de 15 participantes -Envolver 5 entidades -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Número de entidades -Grau de satisfação
Atualizar e alargar o website http://join2grow.paralisiacerebral.pt/ criado em 2018 a outras zonas do país, a fim de sistematizar contribuir para a inclusão laboral de pessoas com deficiência	-Atualizar e alargar os guias a práticos disponíveis em http://join2grow.paralisiacerebral.pt/ a cerca de mais 2 concelhos do país	-Envolver cerca de 2 concelhos	-Número de concelhos

Seixal, 24 de novembro de 2025

O Presidente da Direção,



(José Manuel Morais Celestino)

A Vice-presidente,



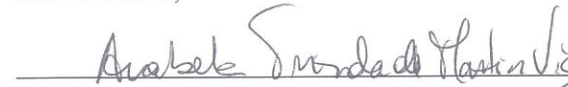
(Maria Luísa Correia Ferraz)

O Tesoureiro,



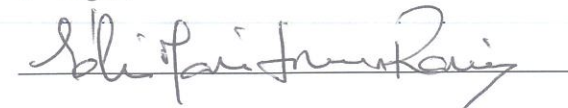
(Luís Carlos Pereira Isidorinho)

A Secretária,



Anabela Trindade Martins Vicente)

1º Vogal,



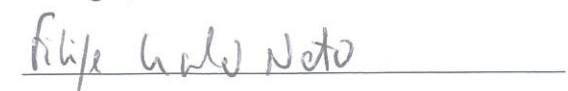
(Élia Maria dos Santos Loureiro Ramires)

2º Vogal,



(Maria Miguel Ferreira de Carvalho Velez)

3º Vogal,



(Filipe Duarte Galo Campos Neto)

Com o parecer favorável do **Conselho Fiscal** de 25 de novembro de 2025.

O Presidente do Conselho Fiscal,

Martim Potra Isidorinho Pereira (Martim Potra Isidorinho Pereira)

O 1ª Vogal,

Jorge Eduardo Figueiredo Ferreira dos Santos (Jorge Eduardo Figueiredo Ferreira dos Santos)

A 2º Vogal,

Madalena Cristina do Nascimento Calado Pires (Madalena Cristina do Nascimento Calado Pires)

Plano de Atividades aprovado em **Assembleia Geral de Sócios** no dia 27 de novembro de 2025.

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral,

Corália Maria Mariano de Almeida Sargaço Loureiro (Corália Maria Mariano de Almeida Sargaço Loureiro)

O 1º Secretário,

Paulo Alexandre Fragoso Tété (Paulo Alexandre Fragoso Tété)

O 2º secretário,

José Carlos Rodrigues Martins (José Carlos Rodrigues Martins)

