



PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2023

*Somos “longevidade”, celebrando a maior conquista
da Humanidade do último século.*

*Os “pássaros do amor”, símbolo de uma aliança
que dura por toda a vida, são a nossa marca.
Representam a família, as histórias que se transmitem
entre gerações. Simbolizam os sonhos, o amor,
a alegria, a maturidade, a serenidade.*

Com uma oferta de serviços adaptados a si e à sua família, **LongeVidade®** é um Centro de Recursos que prolonga a qualidade de vida, com uma proposta Humana. Aliamos ao profissionalismo, a dignidade, a compaixão e o amor; os pilares da nossa atuação. Somos o elemento facilitador e cuidador que permite ao adulto de idade maior ter lugar, no seu lugar de sempre: a sua casa, a sua família, a sua comunidade. Desde o apoio domiciliário, passando pela preparação para a reforma ativa, pela educação para o envelhecimento, até à formação de profissionais, e capacitação das famílias e dos cuidadores informais, somos um parceiro com diferentes tipologias de serviços adaptáveis a cada pessoa e a cada família.





ÍNDICE

1. MENSAGEM DA ADMINISTRAÇÃO	3
2. ESTRUTURA ORGÂNICA	4
3. ÓRGÃOS SOCIAIS	5
4. PLANO DE ATIVIDADES	5
5. PLANO FINANCEIRO	14
5.1 Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos	14
5.2 Demonstração de Resultados por Natureza Rendimentos e Ganhos	15
5.3 Desenvolvimento da Conta de Exploração Previsional por Centros de Responsabilidade	15
6. PARECER DO FISCAL ÚNICO	15



1. MENSAGEM DA ADMINISTRAÇÃO

O planeamento de 2023 pretende balancear, equilibradamente, a ousadia do que queremos, com a prudência que o nosso nível de desenvolvimento institucional e a conjuntura económica do país nos exigem.

Ambicionamos 2023 como o ano da nossa APRESENTAÇÃO, a nível regional, como uma alternativa à institucionalização dos adultos mais velhos e como dinamizadores comunitários de práticas intergeracionais. E, assim, ao longo do ano, iremos disponibilizar os quatro programas previstos, em linha com a sustentabilidade económica, social e ambiental, designadamente:

- LongeVidade® Viver em Casa
- LongeVidade® Olá Reforma!
- LongeVidade® Formar para Cuidar
- LongeVidade® O Mais Velho Sou Eu!

Para a concretização de cada um deles, sabemos ser necessário:

1. Satisfazer as exigências administrativo-legais, sem acrescentar gastos operacionais;
2. Apostar na formação inicial e na formação contínua e em práticas de supervisão de colaboradores internos e externos (subcontratados), assim como, na política de remunerações e incentivos não monetários;
3. Intervir com base na evidência, privilegiando um contacto constante e de efetiva parceria com os envolvidos;
4. Formalizar redes de parcerias estratégicas.

Assumimos o impacto que a liderança e a gestão da organização têm nos resultados que viermos a alcançar e, por isso, comprometemo-nos num modelo de liderança acessível, que mantém as pessoas no centro da ação, que garante confiança, proximidade e transparência nas relações e nos procedimentos de

trabalho, e foco nos resultados. A preocupação com a sustentabilidade económica, social e ambiental marcará sempre as decisões e acompanhará a intervenção desde o plano micro ao macro, a par da satisfação expressiva e intencional dos princípios cooperativos.

Gondomar, 30 de novembro de 2022

2. ESTRUTURA ORGÂNICA





3. ÓRGÃOS SOCIAIS

Presidente da Mesa de Assembleia Geral - Eduarda Barradas

[linkedin.com/in/eduarda-barradas](https://www.linkedin.com/in/eduarda-barradas)

Administradora - Ana Sofia Costa

[linkedin.com/in/ana-sofia-silva-costa-41a57718a](https://www.linkedin.com/in/ana-sofia-silva-costa-41a57718a)

Fiscal - Carla Costa

[linkedin.com/in/carla-magalhaes-3122861ab](https://www.linkedin.com/in/carla-magalhaes-3122861ab)

4. PLANO DE ATIVIDADES

O planeamento de 2023:

- Partiu daquela que é a nossa **missão**:

Criar as condições para que a pessoa de idade maior viva na sua casa e na sua comunidade, com cuidados diferenciados e humanos.

- Alicerçou-se nos nossos **valores**:

Humanidade; Dignidade; Compaixão; Proximidade; Participação

e

- Espelha o farol que ambicionamos (a nossa **visão**):

Cada adulto mais velho mantém o seu lugar, no seu lugar de sempre: a sua casa, a sua família, a sua comunidade.

E concretiza-se, em termos gerais:

DENOMINAÇÃO DO PROJETO: LONGEVIDADE	
OBJETIVO GERAL DO PROJETO	Criar um Centro de Recursos que prolonga a qualidade de vida, com base numa proposta Humana.
OBJETIVO DO PROJETO	Lançar uma oferta de serviços irrepetível, adaptados a cada adulto mais velho e à sua família que contribua para positivar o envelhecimento.
METAS	Resultados líquidos do período > 5 000€.
INDICADORES	Resultados líquidos do período.
FONTES DE VERIFICAÇÃO	Relatório e Contas (DR).
PRESSUPOSTOS	Não se verificam alterações legislativas na área de atuação.
INVESTIMENTO	€ 4 593,49
RENDIMENTOS	€ 319 115,23
GASTOS	€ 281 102,57
RESULTADOS (ESTRATÉGIAS)	
1. CRIAR IDENTIDADE INSTITUCIONAL	
METAS	Reconhecimento IPSS.
INDICADORES	Estatuto.
FONTES DE VERIFICAÇÃO	Declaração DGSS.
PRESSUPOSTOS	Instalações cedidas.
2. COOPERAR NAS RELAÇÕES INSTITUCIONAIS	
METAS	Seis novos parceiros.
INDICADORES	Número de novos parceiros.
FONTES DE VERIFICAÇÃO	Protocolos de parceria.
PRESSUPOSTOS	Integração da Rede Social Concelhia.

3. PRESTAR SERVIÇOS A FAMÍLIAS, EMPRESAS E ESCOLAS / AUTARQUIAS

METAS	Quatro programas sustentáveis.
INDICADORES	Resultados líquidos do período.
FONTES DE VERIFICAÇÃO	DR
PRESSUPOSTOS	Condição financeira não impede acesso.

ATIVIDADES

1. CRIAR IDENTIDADE INSTITUCIONAL

- 1.1 Integrar a Rede Social do Concelho.
- 1.2 Resolver precariedade das instalações.
- 1.3 Concluir processo de alvará.
- 1.4 Iniciar processo com Direção Geral de Segurança Social.
- 1.5 Lançar e dinamizar site com posicionamento.
- 1.6 Manter redes sociais: Facebook e LinkedIn.
- 1.7 Comunicação Interno: grupo de comunicação geral com toda a equipa para informação institucional.

2. COOPERAR NAS RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

- 2.1 Integrar Rede Social e Grupos de Trabalho Específicos.
- 2.2 Identificar e estabelecer parcerias locais para a prestação de serviços.
- 2.3 Estabelecer parcerias para a formação contínua dos cooperadores e outros prestadores de serviços.
- 2.4 Pesquisar potenciais sponsors para a sustentabilidade económica e/ou social.
- 2.5 Estabelecer parcerias para a criação de conteúdos científicos e práticos para assistentes pessoais, famílias e pessoas adultas mais velhas.
- 2.6 Apresentar projeto a um potencial parceiro internacional.

3. PRESTAR SERVIÇOS A FAMÍLIAS, EMPRESAS E ESCOLAS / AUTARQUIAS

- 3.1 **Viver em Casa** - Ajustar programa com base nos resultados de 2022.
- 3.2 **Ola Reforma!** - Estruturar um programa e firmar um contrato.
- 3.3 **Formar para Cuidar** - Participar na dinamização de ações (num total de 50h).
- 3.4 **O Mais Velho Sou Eu!** - Estruturar um programa e posicionar localmente.

De forma mais específica, ao nível dos serviços a desenvolver (estratégia 3 do objetivo geral acima identificado):

DENOMINAÇÃO DO PROJETO: VIVER EM CASA						
OBJETIVO GERAL DO PROJETO		O adulto mais velho tem lugar no seu lugar de sempre: a sua casa, a sua família e a sua comunidade.				
Objetivo do Projeto	Metas	Indicadores	Fontes de Verificação	Pressupostos	Rendimentos	Gastos
Facilitar a permanência em casa do adulto mais velho	15 adultos mais velhos vivem em casa com o nosso acompanhamento.	Nr de adultos mais velhos que vivem em casa.	Local de residência.	Condição financeira não impede acesso ao serviço.	€ 274 740,90	€ 246 327,41
RESULTADOS (ESTRATÉGIAS)						
1. Distinguir os assistentes pessoais.	10 colaboradores na bolsa dos disponíveis.	Nr de disponíveis	Bolsa dos disponíveis.	Realizar uma ação de recrutamento por mês.		
2. Informar adultos mais velhos e famílias da nossa oferta.	30 Propostas de prestação de serviços enviadas.	Nr de propostas enviadas	Propostas de prestação de serviços.	Criar rede sem esforço de comunicação (passa-palavra).		
3. Definir, implementar e monitorizar planos de intervenção individualizados, com nível de satisfação reconhecido pelos adultos mais velhos e/ou suas famílias.	15 planos de intervenção definidos e concretizados.	Nr de planos de intervenção concretizados	Planos de intervenção e faturas.	1/2 das propostas de prestação de serviço são adjudicadas.		
	Satisfação geral com o serviço > 4,5 estrelas.	Satisfação geral	Relatório de análise da satisfação.	1/3 dos adultos mais velhos assistidos ou suas famílias respondem ao questionário.		

DENOMINAÇÃO DO PROJETO: OLÁ REFORMA!

OBJETIVO GERAL DO PROJETO	A transição para a reforma é planeada e resulta num projeto de vida estimulante, equilibrado e feliz, traduzindo em ganhos de saúde física e mental, em ganhos financeiros e económicos e em ganhos de vida social e familiar.
----------------------------------	--

Objetivo do Projeto	Metas	Indicadores	Fontes de Verificação	Pressupostos	Rendimentos	Gastos
Adultos em idade ativa, empregados, planeiam a transição para a reforma.	25 Participantes definem o seu plano individual.	Nr de planos individuais de transição para a reforma definidos.	Planos individuais	1 Entidade empregadora compra o programa para oferecer aos seus colaboradores.	€ 18 137,85	€ 17 511,58
RESULTADOS (ESTRATÉGIAS)						
1. Estruturar programa	1 Programa de preparação para a reforma.	Nr de programas	Programa	Existe literatura científica acerca do assunto.		
2. Validar junto de parceiros e especialistas	Validação junto da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).	Nr de programas validados	Selo OPP	OPP presta serviço no âmbito.		
3. Apresentar a entidades empregadoras potencialmente interessadas	3 Apresentações.	Nr de apresentações	Agenda de reunião	Identificadas entidades empregadoras com prática de Gestão de Recursos Humanos (GRH).		
4. Dinamizar programa	25 Participantes.	Nr de participantes	Lista de participantes	1 Contratante		

DENOMINAÇÃO DO PROJETO: FORMAR PARA CUIDAR

OBJETIVO GERAL DO PROJETO

Responder aos desafios daqueles que se dedicam a cuidar dos outros: para saber mais e fazer melhor, para compreender como mudamos na idade maior, para conhecer e reciclar boas práticas, para aprender a cuidar de si próprio.

Objetivos do Projeto	Metas	Indicadores	Fontes de Verificação	Pressupostos	Rendimentos	Gastos
Dinamizar ações de formação em entidades certificadas para o efeito.	50h de formação.	Horas de formação.	Contrato de prestação de serviço	Procura dos serviços por entidades certificadas.	€ 1 503,78	€ 191,57
RESULTADOS (ESTRATÉGIAS)						
1. Responder satisfatoriamente a convites para dinamizar ações de formação.	Receber dois convites.	Nr de convites.	Convites recebidos.	Manutenção de "nome no mercado".		
2. Apresentar candidatura a entidade financiadora de programa de capacitação para cuidadores informais peri e pós alta hospitalar.	Apresentar uma candidatura.	Nr de candidaturas apresentadas.	Recibo de candidatura submetida com sucesso.	Identificação de programas de financiamento no âmbito.		

DENOMINAÇÃO DO PROJETO: O MAIS VELHO SOU EU!

OBJETIVO GERAL DO PROJETO	Implementar um programa de práticas intergeracionais que visa a mudança da forma como pensamos, sentimos e agimos em relação à idade e ao envelhecimento.
----------------------------------	---

Objetivo do projeto	Metas	Indicadores	Fontes de Verificação	Pressupostos	Rendimentos	Gastos
Desenvolver projeto piloto para testar se as práticas intergeracionais alteram positivamente as representações sociais sobre a velhice e o envelhecimento.	Envolver 33 participantes (18 jovens e 15 adultos mais velhos).	Nr de participantes.	Folha de presenças.	Criar consórcio e identificar local físico comunitário para desenvolvimento da atividade.	€ 24 732,71	€ 17 072,01
RESULTADOS (ESTRATÉGIAS)						
1. Criar consórcio de parceiros e financiadores.	Envolver três parceiros locais.	Nr de parceiros locais.	Protocolo de parceria.	1 Parceiro é representante do poder local.		
2. Avaliar representações sociais sobre a velhice e o envelhecimento numa dada comunidade.	90% da população juvenil participa no estudo.	% da população juvenil participante.	Resposta aos questionários e análise de dados.	Autor de escala autoriza uso.		
3. Implementar programa de práticas intergeracionais, com 12 meses e avaliação das representações sociais no último mês de ação.	Desenhar um programa piloto.	Nr de programas administrados.	Dossier do projeto.	Parceiros aprovam o Programa.		
4. Viajar sem sair do lugar - candidatura a ERASMUS +.	Apresentar uma candidatura.	Nr de candidaturas apresentadas.	Recibo de candidatura submetida com sucesso.	ERASMUS + com candidaturas disponíveis.		



Em termos de aprendizagem e desenvolvimento dos colaboradores internos e externos, propomos:

DENOMINAÇÃO DO PROJETO: PLANO INTERNO DE FORMAÇÃO 2023						
OBJETIVO GERAL DO PROJETO		Cada cooperador ou prestador frequenta pelo menos 40 horas de formação que as capacitem na melhoria da prestação do serviço.				
Área	UFCD	Cooperador/ Prestador	Data	Carga horária	Entidades parceiras	Custos acrescidos
Desenvolvimento Pessoal	Gestão do Tempo	Toda a equipa	*	25h	Entidades parceiras	€ -
	Gestão do Stress Profissional	Toda a equipa	*	25h	Entidades parceiras	€ -
Técnica	Ser LongeVidade®	Novos elementos da equipa		16h	Formação interna	€ -
	Relações Humanas	Toda a equipa	*	12h	Entidades parceiras	€ -
	Envelhecimento (Especialização)	2 Pessoas	Março e abril	50h	Entidades parceiras	€ 2 500,00
	Saúde & Envelhecimento (Formação inicial ou contínua)	2 Pessoas	Setembro, outubro, novembro e dezembro	300h	Entidades parceiras	€ 3 096,00
	Culinária	Toda a equipa	Março, junho e outubro	12h	Formação interna	€ -
	Manutenção do Espaço Doméstico	Toda a equipa	Março, junho e outubro	12h	Formação interna	€ -
	Gestão Financeira	1 Pessoa	Fevereiro	21h	CASES	€ -
	Contabilidade e Fiscalidade	1 Pessoa	Janeiro	21h	CASES	€ -
	Primeiros Socorros	Toda a equipa	*	25h	Entidades parceiras	€ -

*ao longo do ano, de acordo com a oferta

5. PLANO FINANCEIRO

5.1 Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos

	Auto financiamento	Subsídios		TOTAL
		IEFP	CASES	
ATIVO INTANGÍVEL				
Ativos	€ 610,65	€ 796,50	€ 1 858,50	€ 2 655,00
Adiantamentos por conta ativos intangíveis				€ -
ATIVO TANGÍVEL				
Terrenos e recursos naturais				€ -
Edifícios e outras construções				€ -
Equipamento básico	€ 1 000,00			€ 1 000,00
Equipamento de transporte				€ -
Ferramentas e utensílios				€ -
Equipamento administrativo	€ 175,49	€ 228,90	€ 534,10	€ 938,49
Outros ativos tangíveis				€ -
INVESTIMENTOS FINANCEIROS				
Participação de capital				€ -
Obrigações e títulos de participação				€ -
Empréstimos de financiamento				€ -
Investimento em imóveis				€ -
Outras aplicações financeiras				€ -
Adiantamentos p/ conta imob. Financeiros				€ -
Reembolso de empréstimos anteriores a médio e longo prazos				€ -

5.2 Demonstração de Resultados por Natureza

	TOTAL	Viver em Casa	Olá Reforma!	Formar para Cuidar	O Mais Velho Sou Eu!
Vendas e serviços prestados	€ 292 358,31	€ 263 068,31	€ 17 500,00	€ 1 440,00	€ 10 350,00
Subsídios, doações e legados à exploração	€ 26 756,93	€ 11 672,59	€ 637,85	€ 63,78	€ 14 382,71
Fornecimentos e serviços externos	€ (194 726,20)	€ (179 688,95)	€ (13 782,50)	€ (179,25)	€ (1 075,50)
Gastos com pessoal	€ (83 921,37)	€ (64 383,90)	€ (3 605,88)	€ -	€ (15 922,59)
Outros rendimentos e ganhos	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Outros gastos e perdas	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos	€40 476,66	€ 30 668,05	€ 749,47	€ 1 324,53	€7 734,62
Gastos/ reversões de depreciações e de amortizações	€ 2 464,00	€ 2 254,56	€ 123,20	€ 12,32	€ 73,92
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)	€ 38 012,66	€ 28 413,49	€ 626,27	€ 1 312,21	€7 660,70
Juros e rendimentos similares	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Juros e gastos similares	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Resultados antes de impostos	€ 38 012,66	€ 28 413,49	€ 626,27	€ 1 312,21	€7 660,70
Resultado líquido do período	€ 37 264,42	€ 32 118,74	€ 2 936,70	€ 490,30	€ 2 968,33

5.3 Desenvolvimento da Conta de Exploração Previsional por Centros de Responsabilidade

	RENDIMENTO PREVISIONAIS	total	Viver em Casa	Olá Reforma	Formar para Cuidar	O + velho sou eu
71	Vendas	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
72	Prestação de serviços	€ 292 358,31	€ 263 068,31	€ 17 500,00	€ 1 440,00	€ 10 350,00
75	Subsídios à exploração (CASES)	€ 2 392,60	€ 2 189,23	€ 119,63	€ 11,96	€ 71,78
	Subsídios à exploração (IEFP)	€ 10 364,33	€ 9 483,36	€ 518,22	€ 51,82	€ 310,93
	Outros subsídios à exploração	€ 14 000,00	€ -	€ -	€ -	€ 14 000,00
78	Outros rendimentos e ganhos	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Total de Rendimentos:		€ 319 115,23	€ 274 740,90	€ 18 137,85	€ 1 503,78	€ 24 732,71

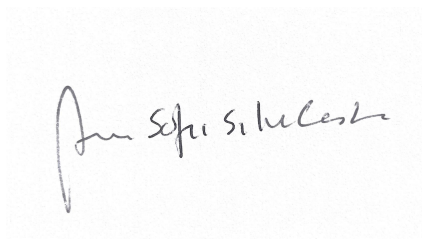
	GASTOS PREVISIONAIS	total	Viver em Casa	Olá Reforma	Formar para Cuidar	O + velho sou eu
61	Custos Mercadorias Vend. e Mat. Cons.	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
62	Fornecimentos e Serviços Externos	€ 194 726,20	€ 179 688,95	€ 13 782,50	€ 179,25	€ 1 075,50
621	Subcontratatos	€ 158 806,20	€ 146 816,20	€ 11 990,00	€ -	€ -
6221	Trabalhos especializados	€ 1 500,00	€ 1 372,50	€ 75,00	€ 7,50	€ 45,00
6224	Honorários	€ 2 000,00	€ 1 830,00	€ 100,00	€ 10,00	€ 60,00
6226	Conservação e Reparação	€ 700,00	€ 640,50	€ 35,00	€ 3,50	€ 21,00
6233	Material de escritório	€ 1 850,00	€ 1 692,75	€ 92,50	€ 9,25	€ 55,50
6234	Artigos para oferta	€ 16 000,00	€ 14 640,00	€ 800,00	€ 80,00	€ 480,00
6241	Eletricidade	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
6242	Combustíveis	€ 8 800,00	€ 8 081,92	€ 440,00	€ 44,00	€ 264,00
6243	Água	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
6261	Rendas e alugueres	€ 3 200,00	€ 2 928,00	€ 160,00	€ 16,00	€ 96,00
6262	Comunicações	€ 1 500,00	€ 1 372,50	€ 75,00	€ 7,50	€ 45,00
6263	Seguros	€ 300,00	€ 274,50	€ 15,00	€ 1,50	€ 9,00
6267	Limpeza, higiene e conforto	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
63	Gastos com Pessoal	€ 83 912,37	64 383,90 €	3 605,88 €	€ -	15 922,59 €
631	Órgãos Sociais	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
632	Colaboradores - remunerações e encargos	€ 83 912,37	€ 64 383,90	€ 3 605,88	€ -	€ 15 922,59
64	Gastos de depreciações e de amortizações	€ 2 464,00	€ 2 254,56	€ 123,20	€ 12,32	€ 73,92
68	Outros gastos e perdas	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
69	Gastos e perdas de financiamento	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Total de Gastos:		€ 281 102,57	€ 246 327,41	€ 17 511,58	€ 191,57	€ 17 072,01

Este Plano de Atividades mais do que a nossa ambição, apresenta a nossa vontade. Será o nosso guia para a intervenção ao longo dos próximos 12 meses, que acreditamos sejam de trabalho árduo, mas consciente e intencionalmente orientado para resultados concretos; para atingir os objetivos a que nos propomos.

Ainda assim, e à semelhança de todos os agentes do mercado, sabemos que nos movemos num mundo incerto, de constante mudança e imprevisibilidade. Não há forma de antecipar os desafios que nos aguardam nem de acomodar a dinâmica, desejável, desta atividade, o que é reforçado pelo facto de se tratar do nosso primeiro ano de atividade.

Em todo o caso, os próximos meses de trabalho estão planeados e as sementes lançadas no terreno. Como disse Winston Churchill *"Aquele que falha a planear está a planear falhar."*

Gondomar, 30 de novembro de 2022

A handwritten signature in black ink, reading "Ana Sofia Silva Costa", on a light-colored background.

Ana Sofia Silva Costa
Administradora

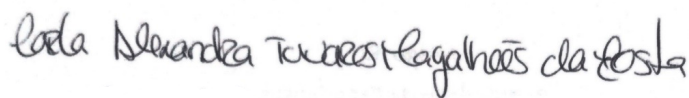
6. PARECER DO FISCAL ÚNICO

Aos vinte e dois dias do mês de dezembro de dois mil e vinte e dois, reuniu o Órgão de Fiscalização da LongeVidade - Cooperativa de Solidariedade Social, CRL, para apreciação e análise da proposta de Plano de Atividades e Orçamento 2023, submetido pelo Órgão de Administração, dando cumprimento ao estipulado no artigo 31, alínea e) dos Estatutos internos e disposições legais aplicáveis.

Tendo sido devidamente analisados e prestados todos os esclarecimentos entendidos como necessários, é entendimento do Órgão Fiscal dar parecer positivo aos documentos analisados.

Agradecendo o esforço de todos os colaboradores e daqueles que conosco cooperam diariamente para a persecução dos objetivos desta instituição, proponho à Assembleia Geral a aprovação do Plano de Atividades e Orçamento para o exercício de 2023.

Gondomar, 22 de dezembro de 2022



Carla Alexandra Tavares Magalhães da Costa
Fiscal Único