



Plano Estratégico

2026 -2029



Índice

01. Mensagem da Administração

02. Apresentação Institucional

03. Enquadramento

04. Planear 2026 - 2029

05. Conclusão

*Apesar das ruínas e da morte,
Onde sempre acabou cada ilusão,
A força dos meus sonhos é tão forte,
Que de tudo renasce a exaltação
E nunca as minhas mãos ficam vazias.*

Sophia de Mello Breyner Andresen
in Antologia Poética



Mensagem da Administração

2026 marca o início de um novo ciclo para a LongeVidade.

Após o primeiro mandato iniciado em 2022, entramos numa fase de maior maturidade organizacional, em que o nosso propósito se encontra amplamente disseminado. Este é o momento de avaliar o percurso realizado e reconhecer que a LongeVidade ultrapassou o projeto inicial dos seus fundadores, afirmando-se hoje como uma construção coletiva.

Mais do que os resultados alcançados, os projetos desenvolvidos ou os números apresentados, importa **consolidar o nosso modo de fazer e a visão de intervenção social e comunitária** que defendemos, centrada na dignidade e na cidadania de todas as pessoas, independentemente da idade.

O próximo quadriénio será dedicado ao **fortalecimento de práticas centradas nas pessoas**, à criação de uma cultura reflexiva, participativa e transparente, e ao reforço da colaboração, da comunicação e da liderança por valores. Para tal, será necessário investir no desenvolvimento de competências e no fortalecimento da gestão.

Este período será exigente, marcado pela transição do “saber fazer” para a criação de condições para que todos saibam fazer, num contexto de desafios de recrutamento e de crescentes exigências internas e externas, exigindo uma abordagem integrada e sensível às especificidades das pessoas e da organização.

Mantemo-nos fiéis ao nosso propósito de contribuir para a criação de alternativas à institucionalização precoce das pessoas mais velhas.

A nossa intervenção estrutura-se em quatro eixos complementares, que, embora em diferentes fases de desenvolvimento, se influenciam e reforçam mutuamente:
Viver em Casa, Olá Longevidade!, Porto de Gerações e Formar para Cuidar.

Assumimos publicamente a responsabilidade pelo impacto que a liderança e a gestão têm nos resultados que alcançamos. Comprometemo-nos, por isso, com um modelo de liderança acessível, centrado nas pessoas, assente na confiança, proximidade, transparência e foco nos resultados.

A sustentabilidade económica, social e ambiental orientará, de forma transversal, todas as decisões e práticas da organização, do nível micro ao macro, em articulação com a afirmação consciente e intencional dos **princípios cooperativos**.

Porto, 2 de dezembro de 2025
Ana Sofia Costa, Administradora

A LongeVidade,

Cooperativa de Solidariedade Social, CRL, reconhecida pela CASES – Cooperativa António Sérgio para a Economia Social, fundada em 4 de junho de 2022, por três cooperadoras fundadoras, com capital social de 10.000€, com a finalidade de, pela cooperação e entreajuda dos seus membros satisfazer, sem fins lucrativos, as necessidades e aspirações económicas, sociais ou culturais das pessoas que a integram e da comunidade onde está inserida.

Assume como objetivos principais, no âmbito da ação social e da segurança social:

- a. Promover o bem-estar e inclusão de pessoas em situação de vulnerabilidade, especialmente pessoas idosas;
- b. Desenvolver programas de apoio domiciliário e comunitário;
- c. Garantir acesso a respostas sociais integradas com enfoque no bem-estar, ocupação, e autonomia da pessoa idosa;
- d. Outras respostas, no âmbito da inovação social, que contribuam para a efetivação dos direitos sociais dos cidadãos.



Figura 1 - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

Apresentação Institucional

Órgãos Sociais



Em termos orgânicos, tem os seguintes Órgãos Sociais:⁽¹⁾

1. Assembleia Geral

- Órgão máximo da Cooperativa
- Constituída pelos cooperadores
- Competências de orientação estratégica pela aprovação de planos, relatórios e contas

2. Conselho de Administração

- Responsável pela gestão estratégica e operacional
- Execução do Plano Estratégico e do Plano Anual de Atividades
- Representação institucional da Cooperativa

3. Conselho Fiscal

- Fiscalização da gestão económica e financeira
- Acompanhamento da legalidade e transparência dos atos de gestão

Presidente da Mesa da 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)

(1) Para informação detalhada, consultar os Estatutos em www.cooperativalongevidade.pt

Apresentação Institucional

Produtos & Serviços

Quatro eixos de atividade:



LongeVidade Viver em Casa

Serviço de apoio personalizado, que garante segurança, dignidade e bem-estar.

LongeVidade Olá Longevidade!

Programa de formação e capacitação para adultos em idade ativa e empregadores age-friendly.

LongeVidade Porto de Gerações

Programa educativo que solidariza as gerações e contribui para uma comunidade inclusiva para todas as idades.

LongeVidade Formar para Cuidar

Rede de apoio, suporte e formação para cuidadores formais e informais.

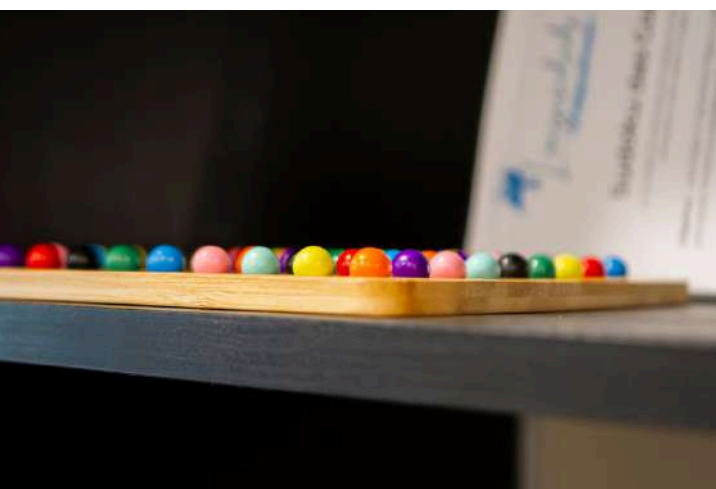
Enquadramento

O envelhecimento humano acompanha o ciclo de vida com mudanças relacionadas e interativas de características pessoais, sociais e contextuais.

Essas mudanças não são lineares ou consistentes e são apenas vagamente associadas à idade cronológica, pelo que deve considerar o envelhecimento do ponto de vista biológico (vulnerabilidade crescente e maior probabilidade de morrer), social (papéis sociais, direitos e garantias adequados às normas e expectativas da sociedade) e psicológico (regulação do próprio indivíduo, tomada de decisões e opções, adequando-se).

Estes processos não acontecem separadamente, coexistem na trajetória de vida de cada pessoa, sendo difícil identificar o que resulta de uma ou outra dimensão.

Estas continuidade e interação atribuem maior complexidade e heterogeneidade ao envelhecimento, indicando que a abordagem e a intervenção com ele relacionadas devem inscrever-se num **novo paradigma: o do cuidar de pessoas em vez de tratar ou curar doenças.**



Enquadramento

Quantos Somos?



O número absoluto de pessoas mais velhas está a aumentar, com o crescimento relativo mais expressivo a partir dos 80 anos. ⁽²⁾

Europa		
	65+	85+
2020	92,1 milhões	26,6 milhões
2050	130,2 milhões	49,9 milhões

Portugal é o quarto país mais envelhecido do mundo e o segundo da Europa. Dos 10,4 milhões de pessoas que vivem em Portugal, 2,5 milhões têm 65 anos ou mais, (24% da população, em 1970 era de 9,7%). ⁽³⁾ Mais de metade (57%) são mulheres, e à medida que a idade aumenta, o peso relativo é maior: as mulheres representam 62% do total da população com 80 ou mais anos. ⁽²⁾

O número de pessoas a atingir os 100 anos aumentou 77% na última década. ⁽²⁾ Desde 2001, são mais as pessoas com 65 anos ou mais que as com menos de 15 anos. ⁽²⁾ Em cada cem residentes em Portugal, treze têm menos de 15 anos, sessenta e três têm idade ativa (15-64 anos) e vinte e quatro têm 65 anos ou mais. ⁽²⁾

⁽²⁾ Nações Unidas, Centro Regional de Informação para a Europa Ocidental - <https://unric.org/pt/envelhecimento/>

⁽³⁾ Pordata (2025): <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/populacao-residente-por-sexo-e-grupo-etario>

Enquadramento

(Cont.)

O índice de envelhecimento é de 192,4 idosos por cada 100 jovens (+4,3pp que e 2023)⁽⁴⁾ A tendência é de aumento para 215 em 2030 e 297 em 2050.⁽⁴⁾

Ao nível regional, em dois dos trezentos e oito municípios do país há mais jovens do que idosos (Ribeira Grande e Lagoa, nos Açores). Há 10 anos eram trinta e seis os municípios portugueses com mais jovens por idosos.⁽⁵⁾

O índice de longevidade indica 49,5 pessoas com 75 anos ou mais por cada 100 pessoas com 65 anos ou mais.⁽³⁾



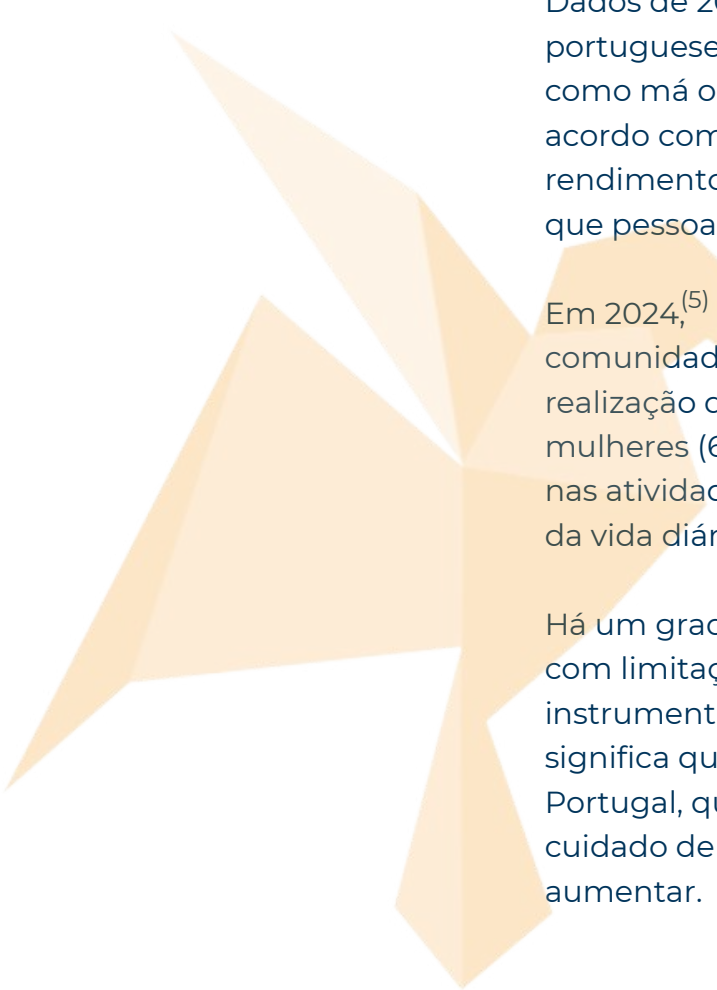
(3) Pordata (2025): <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/populacao-residente-por-sexo-e-grupo-etario>

(4) Pordata (2025): <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/indice-de-envelhecimento-e-outros-indicadores-de>

(5) https://ffms.pt/sites/default/files/2024-07/PR%20DIA%20POPULAÇÃO%202024_VF.pdf

Enquadramento

Como está a Nossa Saúde?



Dados de 2024⁽⁶⁾ mostram que cerca de 28% dos portugueses com 65 anos ou mais classificaram sua saúde como má ou muito má, com variações significativas de acordo com os rendimentos disponíveis (pessoas com rendimentos mais altos com perceção de saúde melhor que pessoas com rendimentos mais baixos).

Em 2024,⁽⁵⁾ 55,8% dos idosos (65+ anos) a viver na comunidade, em Portugal, reportavam alguma limitação na realização de atividades, sendo mais acentuado nas mulheres (61,1%) do que nos homens. 31% referem limitações nas atividades da vida diária e nas atividades instrumentais da vida diária (25% alguma limitação, 7% limitações severas).

Há um gradiente etário claro na distribuição da população com limitações para a realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária, e atividades sociais,⁽⁷⁾ o que significa que o número absoluto de pessoas mais velhas, em Portugal, que precisam de algum tipo de apoio pessoal ou cuidado de saúde está a aumentar e vai continuar a aumentar.

(5) https://ffms.pt/sites/default/files/2024-07/PR%20DIA%20POPULAÇÃO%202024_VF.pdf

(6) OECD (2025), Health at a Glance 2025: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/8f9e3f98-en>

(7) Lopes, A., Lemos, R., (2025): *Novos modelos de cuidados numa Europa que envelhece: ações locais, responsabilidades nacionais, problemas globais in Gulbenkian Home Care* <https://gulbenkian.pt/publications/gulbenkian-home-care/>

Enquadramento

Onde e com Quem Vivemos?

Mais de 90% das pessoas com 65 anos ou mais vivem maioritariamente nas suas casas, em alojamentos familiares clássicos,⁽⁸⁾ e não em instituições. Muitas delas, sozinhas (cerca de 570 mil) ou apenas com o cônjuge,⁽⁹⁾ sendo a institucionalização uma resposta residual e tardia no percurso de vida. Cerca de metade dos agregados familiares com idosos são constituídos por casais idosos sem outros coabitantes,⁽⁷⁾ refletindo a redução da família alargada e a maior autonomia residencial.

Este padrão reforça a ideia de que o envelhecimento em Portugal não equivale automaticamente à dependência institucional, mas coloca desafios importantes ao nível do apoio domiciliário, da solidão e da coesão social. A percentagem de pessoas mais velhas não é homogénea no território nacional: o concelhos menos populosos e menos densos são, em geral, os mais envelhecidos.⁽⁷⁾ Há mesmo uma regularidade: concelhos do interior, rurais e de baixa densidade populacional apresentam as maiores percentagens de população idosa e os índices de envelhecimento mais elevados; concelhos urbanos e metropolitanos, apesar de concentrarem mais população absoluta (incluindo muitos idosos em número total), tendem a ter percentagens relativas de idosos mais baixas.⁽⁷⁾

Este padrão resulta sobretudo da emigração e migração interna seletiva por idade (saída de jovens e adultos em idade ativa) e não de uma “*concentração natural*” de pessoas mais velhas. 90% das pessoas com 65 anos ou mais têm na reforma ou pensão a principal fonte de rendimento; mais de 400 mil (17%) encontram-se em risco de pobreza (vive com, no máximo, 551,00€ por mês).⁽⁸⁾

(7) Lopes, A., Lemos, R., (2025): Novos modelos de cuidados numa Europa que envelhece: ações locais, responsabilidades nacionais, problemas globais in Gulbenkian Home Care <https://gulbenkian.pt/publications/gulbenkian-home-care/>

(8) INE – Instituto Nacional de Estatística, Censos 2021: <https://tabulador.ine.pt/censos2021/>

(9) <https://www.pordata.pt/pt/documentos-indicadores>

Enquadramento

Quando Temos Necessidade de Cuidados?

Apesar do desejo da maioria dos idosos de permanecer em casa, o país dispõe de poucos recursos formais e camas hospitalares, muito abaixo da média dos 34 países OCDE.⁽¹⁰⁾

Atualmente, a percentagem de pessoas com 65 anos ou mais que recebem cuidados de longa duração em casa, no nosso país, é de 35% um valor bastante abaixo da média da OCDE (70%) e da realidade de Espanha (85%), Alemanha (83%) ou Suíça (79%).⁽⁹⁾

As necessidades não atendidas de cuidados de longa duração entre pessoas com 65 anos ou mais que vivem em casa e apresentam limitações em pelo menos uma das atividades da vida diária é de 41% e em pelo menos 3 atividades da vida diária é de 33%.⁽⁹⁾

18% dos portugueses com 65 anos ou mais com limitação severa nas atividades diárias reportam uso de serviços de apoio no domicílio.⁽¹¹⁾ As principais razões para não usar os serviços de apoio domiciliário incluem: questões financeiras, falta de necessidade percebida, indisponibilidade de serviços, e insatisfação com a qualidade dos serviços existentes, com famílias frequentemente a recorrerem a estes serviços quando não têm condições para cuidar dos idosos, ou por dificuldades organizacionais e falta de cuidadores qualificados.

(9) <https://www.pordata.pt/pt/documentos-indicadores>

(10) OECD (2025), *Health at a Glance 2025: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/8f9e3f98-en>

(11) EUROSTAT (2023): <https://ec.europa.eu/eurostat/web/microdata/european-union-statistics-on-income-and-living-conditions>

Enquadramento

Cuidadores Formais

Em relação aos cuidadores, os dados confirmam que, em comparação com outros países europeus, Portugal tem um dos números mais baixos de trabalhadores de cuidados por cada 100 pessoas com 65+: o número de profissionais de cuidados de longa duração por 100 pessoas com 65 anos ou mais, em Portugal é de 0,8 (em 2023), número muito abaixo do necessário, com um aumento quase impercetível relativamente a 2013.⁽⁹⁾

Destes, a proporção de trabalhadores de cuidados de longa duração que trabalham em regime de tempo parcial é de 24% e com contratos a termo 33%.⁽⁹⁾

A percentagem de trabalhadores estrangeiros nesta atividade duplicou em Portugal entre 2014 e 2024, passando de 11% para 23%, o que reflete a importância crescente destes profissionais para colmatar a falta de cuidadores.⁽⁹⁾

O setor dos cuidados continuados enfrenta dificuldades estruturais, como baixos salários, elevados riscos físicos e mentais, contratos atípicos e escasso reconhecimento. Os gastos totais com cuidados de longa duração por prestador de serviços são em mais de 80% atribuídos a instituições sociais, situação única a nível mundial.⁽¹⁰⁾

(9) <https://www.pordata.pt/pt/documentos-indicadores>

(10) OECD (2025), Health at a Glance 2025: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/8f9e3f98-en>

Enquadramento

O Que dizem as Diretrizes Internacionais?

A OMS, Organização Mundial de Saúde, propõe 2020-2030 como a **Década do Envelhecimento Saudável**, assumindo na mensagem inicial que todas as pessoas mais velhas podem impulsionar mudanças e que devem ser utilizados dados para promover impacto a nível nacional. Ou seja, há que considerar as pessoas em termos singulares, os seus contextos de proximidade e o âmbito nacional.

Define envelhecimento saudável como “*o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice*”, e anuncia que o objetivo da Década é “*otimizar a capacidade funcional das pessoas mais velhas*”.

Funda o seu novo modelo para a intervenção no envelhecimento em três conceitos fundamentais:

1. Capacidade intrínseca: todas as capacidades físicas e mentais que uma pessoa pode utilizar.
2. Ambientes: onde as pessoas vivem e conduzem suas vidas; moldam o que as pessoas podem ser e fazer; incluem o lar, a comunidade e a sociedade em geral, e todos os fatores a eles pertencentes.
3. Capacidade funcional: combina a capacidade intrínseca do indivíduo, o ambiente em que a pessoa vive e como ela interage com o seu ambiente; inclui:
 - a. capacidade de atender às próprias necessidades básicas;
 - b. capacidade de aprender, crescer e tomar decisões;
 - c. mobilidade;
 - d. capacidade de construir e manter relacionamentos; e
 - e. capacidade de contribuir. A capacidade funcional combina a capacidade intrínseca do indivíduo, o ambiente em que a pessoa vive e como ela interage com o seu ambiente.

Enquadramento

(Cont.)

Assumem o envelhecimento saudável como uma trajetória composta por seis frentes para otimizar a capacidade funcional, com quatro áreas de ação, a saber:

- a. Mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação à idade e ao envelhecimento;
- b. Garantir que as comunidades promovam as capacidades das pessoas mais velhas;
- c. Prestar cuidados e serviços integrados centrados na pessoa que atendam às necessidades das pessoas de idade mais avançada; e
- d. Proporcionar a pessoas mais velhas acesso a cuidados em longo prazo caso precisem.



Enquadramento

(Cont.)

Graficamente, o modelo pode ser explicado pela figura abaixo copiada do Relatório Inicial da OMS (13):

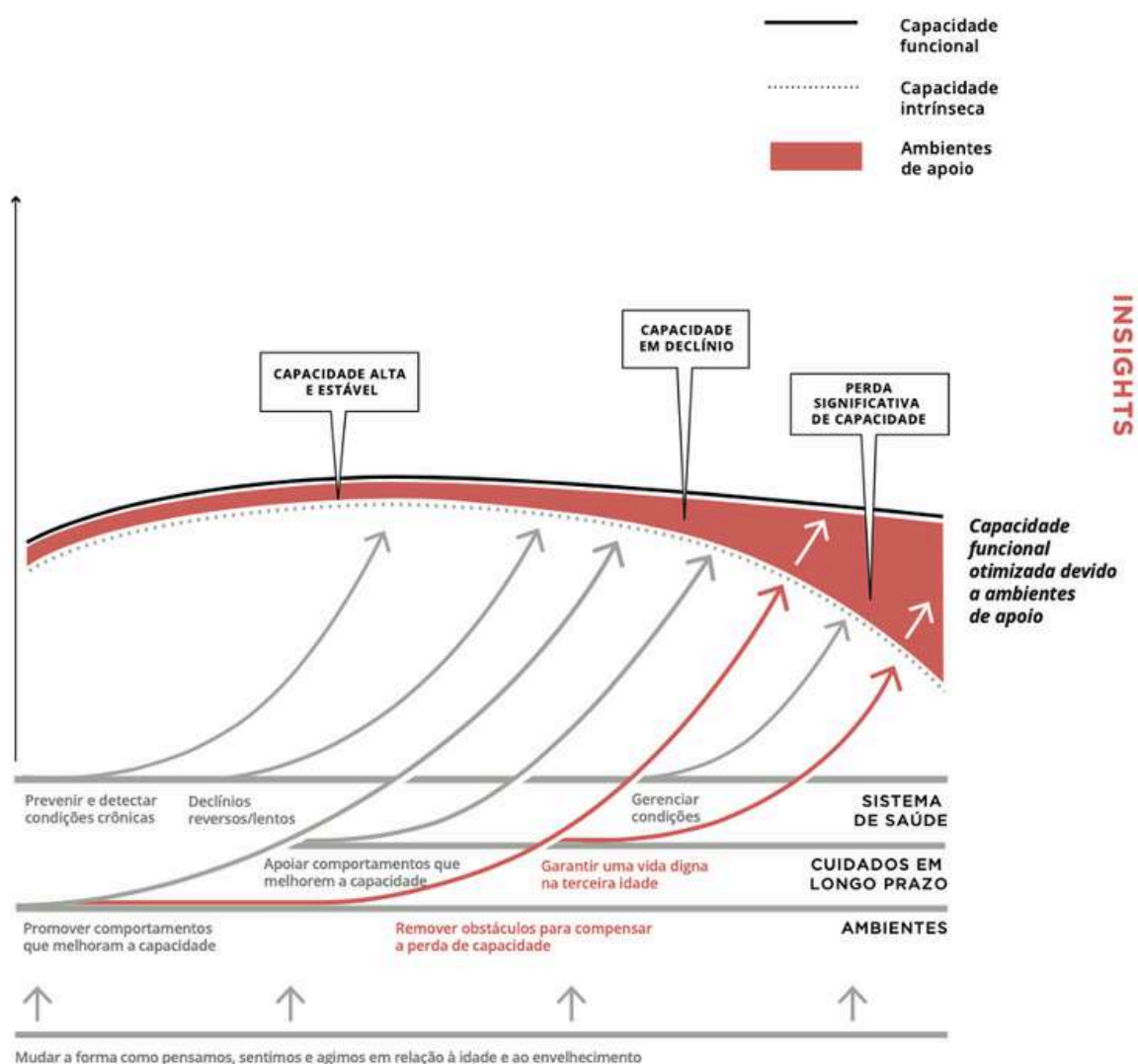


Figura 2 - Trajetória do Envelhecimento Saudável, OMS 2020:17

Enquadramento

(Cont.)

São considerados elementos “*facilitadores*” desta trajetória:

1. Interações significativas com pessoas mais velhas, familiares, cuidadores e outros.
2. Capacidade para ação integrada em todos os setores.
3. Vinculação de partes interessadas para que compartilhem experiências e aprendam com os outros; e
4. Fortalecimento de dados, pesquisas e inovação para acelerar a implementação.

Em conclusão:

- Somos muitos e precisamos de garantir equidade, financeira e territorial, no acesso a bens e serviços;
- Os bens e serviços precisam de apresentar garantia de cuidados dignos, salvaguardando os direitos e liberdades fundamentais;
- Os profissionais desta atividade económica precisam de aumentar em número e qualificação.

O mesmo é dizer que é urgente assumir definitivamente o envelhecimento como o resultado positivo do progresso alcançado em Portugal nos domínios económico, social e da saúde, o que pressupõe:

- (i) Abandonar a visão simplista das políticas sanitárias e assistenciais e do fardo económico,
- (ii) Integrar este fenómeno nas estratégias de desenvolvimento,
- (iii) Incluir da população mais velha na discussão e elaboração dessas medidas.

É pois, neste contexto, que desenhamos o plano estratégico da LongeVidade para 2026-2029, conforme apresentado nas páginas seguintes.

(13) Decade of healthy ageing: baseline report. Geneva: World Health Organization; 2020. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, disponível em <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Planear 2026 - 2029

*Se falhas em planear,
estás a planear falhar!*

Benjamin Franklin

Planear 2026 - 2029



Planear o ano de 2026 só possível num plano dinâmico, mais extenso que o horizonte temporal de 12 meses.

Coincidente com o próximo ciclo de atividade da LongeVidade (com eleições previstas para março de 2026), este plano estratégico tem a flexibilidade que se exige aos tempos atuais, sem deixar de prever o caminho que queremos continuar a trilhar.

Para a análise diagnóstica, foi construída a matriz SWOT, conforme se apresenta a seguir.

Planear 2026 - 2029

Análise SWOT Externa

OPORTUNIDADES (face à caracterização atual)	AMEAÇAS (face à caracterização atual)
FATOR ECONÓMICO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Crescimento económico do país 2. Diminuição da taxa de desemprego 3. Aumento procura de serviços e produtos ligados ao envelhecimento (<i>Silver Economy</i>) 4. Aumento do salário mínimo nacional (920€) 5. Aumento das pensões / reformas (%): 2,8 6. Aumento do valor de referência para Complemento Solidário para Idosos = 670€/mês (6,4%) 7. Adultos mais velhos + poder de compra que jovens 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fraca presença de modelos híbridos 2. Financiamento tradicionais por serviços prestados 3. Aumento da inflação 4. Capacidade financeira limitada das pessoas mais velhas 5. Aumenta competição por RH operacionais 6. Substitutos fortes --> economia informal
FATOR SOCIAL	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preocupação com isolamento social e solidão 2. Falta vagas em lares 3. Vagas CD e SAD no concelho do Porto e Gondomar 4. Aumento do índice de envelhecimento 5. Aumento da esperança média de vida 6. Delay entre aumento EMV/anos de vida saudável 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aumento de fenómenos de solidão não desejada, isolamento social de idosos e demências 2. Maior diversidade cultural das pessoas mais velhas
FATOR POLÍTICO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Programas Municipais e Regionais de Proteção e Incentivo no âmbito do envelhecimento, da longevidade e das pessoas mais velhas 2. Linhas de Financiamento no âmbito do envelhecimento 3. Ecosistema de Inovação social + prioridade para o envelhecimento no Município do Porto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incerteza mudanças políticas nacionais de financiamento 2. Promessas de revisão de legislação no âmbito das respostas sociais para a população idosa 3. Limitações no acesso e sucesso do Estatuto do Cuidador Informal 4. Elevada rivalidade na Economia Social com entidades tradicionalmente já enraizadas
FATOR LEGAL	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Valorização ambientes humanizados e comunitários 2. Fraca presença do modelo cooperativo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enquadramento no ISS 2. Burocratização e exigências regulatórias que consomem recursos/atrasam implementação novas respostas e/ou alargamento número beneficiários 3. Requisitos Legais RGPD e Comissão de Ética para recolha e uso de informação sensível
FATOR AMBIENTAL	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Novas soluções de docilidade ambiental 2. Requalificação energética das casas (projetos de sustentabilidade social e ambiental) 3. Energia verde (veículos 100% elétricos) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eventos climáticos extremos: pessoas adultas mais velhas ficam mais expostas/vulneráveis 2. Habitações pouco adaptadas
FATOR TECNOLÓGICO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Adoção crescente de <i>smarthome</i>, teleassistência, sensores, inteligência artificial preventiva, etc. 2. Digitalização de processos internos (eficiência + medição de impacto) 3. Potencial de parcerias com empresas tecnológicas para soluções integradas para adultos mais velhos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serviços e Soluções não tecnológicas 2. Iliteracia digital das pessoas adultas mais velhas 3. Resistência das pessoas adultas mais velhas à tecnologia

Figura 3 - Análise SWOT Externa

Planear 2026 - 2029

Análise SWOT Interna

PONTOS FORTES

ÁREAS DE MELHORIA

PESSOAS

(clientes, beneficiários diretos, indiretos e trabalhadores)

1. Baixa taxa de absentismo/desistência
2. Alta taxa de retenção (de colaboradores) e de fidelização (de beneficiários/clientes)
3. Preocupação com (in)formação/comunicação
4. Inclusão dos princípios cooperativos e práticas centradas na pessoa
5. Aumento de cooperadores
6. Equipa técnica com conhecimento em envelhecimento, intervenção social e comunitária
7. Equipa operacional com conhecimento em atividades básicas de vida diária

1. Recrutamento pouco eficiente e pouco eficaz
2. Equipa técnica c/ dificuldade em gestão de tempo
3. Baixa adesão equipa operacional reuniões mensais
4. Salários indexados ao salário mínimo nacional
5. Plano interno de formação pouco dinâmico e sem impacto no desempenho e salário/carreira
6. Baixa literacia emocional/relacional equipa operacional
7. Papeis e responsabilidade da equipa Viver em Casa com necessidade de revisão e melhor divulgação interna
8. Voluntariado não organizado e pouco expressivo
9. Famílias do Viver em Casa pouco envolvidas
10. Comunicação digital pouco presente

GESTÃO E ACCOUNTABILITY

1. Modelo de Gestão estratégica implementado
2. Uso corrente de ferramentas de melhoria contínua
3. Práticas de divulgação voluntária da informação (transparência)
4. Contabilidade organizada, abordagem por centros responsabilidade + resultados líquidos positivos
5. Posicionamento, Reconhecimento e Capacidade de captar parceiros
6. 0€ de dívidas ou atrasos de pagamentos
7. Baixa dependência de subsídios

1. Falta de modelo estruturado para medir impacto
2. Olá Longevidade! sem expressão nos rendimentos e com resultados líquidos negativos
3. Gestão administrativa de colaboradores frágil
4. Gastos com viaturas muito elevados
5. Rendimentos limitados para investir em T&D
6. Liderança muito operacional
7. Ausência de software para gestão integrada LV
8. Registos de monitorização da prestação de cuidados Viver em Casa pouco rentabilizados

PRODUTOS E SERVIÇOS

1. Viver em Casa com potencial crescimento
2. Olá Longevidade! em fase de implementação
3. Porto de Gerações com teste-piloto finalizado e com potencialidade de replicabilidade
4. Atividades comunitárias para diversificação de oportunidades de participação com potencial de crescimento

1. Viver em Casa sem posicionamento diferenciado em relação a resposta típica de SAD
2. Viver em Casa sem comparticipação governamental
3. Metodologia de avaliação inicial do Viver em Casa frágil e pouco centrada na pessoa cuidada e na parceria de cuidados com a família quando esta exista
4. Olá Longevidade! sem plano de ação específico
5. Porto de Gerações sem formalização
6. Ligação às pessoas do Rainha D. Leonor + prédios contíguos inexistente
7. Novos projetos com orçamentos pequenos para resultados ambiciosos
8. Inteligência Artificial não integrada

Figura 4 - Análise SWOT Interna

Planear 2026 - 2029

A interação das quatro vertentes, permitiu a identificação de estratégias ofensivas, reativas, adaptativas e defensivas, que foram transformadas em objetivos (com metas e indicadores) e em ações concretas.

Resultam nos seguintes documentos estruturantes:

1. Mapa Estratégico e Estrutura Orgânica
2. Plano de Atividades (Plano de Ação 2026)
3. Plano Financeiro (Orçamento 2026)



Planear 2026 - 2029

Mapa Estratégico & Estrutura Orgânica

Revisitadas Missão e Visão, concluímos que se mantêm atuais.

Missão

Criar condições para que a pessoa adulta mais velha viva na sua casa e na sua comunidade.

Visão

Cada pessoa adulta mais velha deve ter lugar, no seu lugar de sempre: a sua casa, a sua família, a sua comunidade.



Planear 2026 - 2029

Mapa Estratégico & Estrutura Orgânica

Valores

Analizados os valores institucionais, sugere-se uma atualização dos mesmos em linha com as opções para o próximo quadriênio. A nossa instituição orienta-se por uma atuação ética, humana e participada, traduzida nos seguintes valores:

Lisura

Praticamos a lisura em todas as decisões, mostrando transparência, responsabilidade e coerência entre o que dizemos e o que fazemos.

Generosidade

Agimos com generosidade, colocando o cuidado, a disponibilidade e a atenção ao outro no centro da nossa intervenção.



Dignidade

Defendemos a dignidade como princípio inegociável, respeitando cada pessoa na sua história, autonomia e direitos.

Valorização

Valorizamos as pessoas, reconhecendo o contributo, o saber e a singularidade de cada profissional, beneficiário, parceiro e cooperador.

Diálogo

Acreditamos no diálogo como base da construção coletiva, da melhoria contínua e de uma gestão verdadeiramente partilhada.

Planear 2026 - 2029

Mapa Estratégico & Estrutura Orgânica

Organograma

Em termos de estrutura organizacional da LongeVidade



Figura 5 - Organograma longeVidade

Planear 2026 - 2029

Mapa Estratégico & Estrutura Orgânica

Posicionamento Estratégico

Temos, como posicionamento estratégico para os próximos anos:

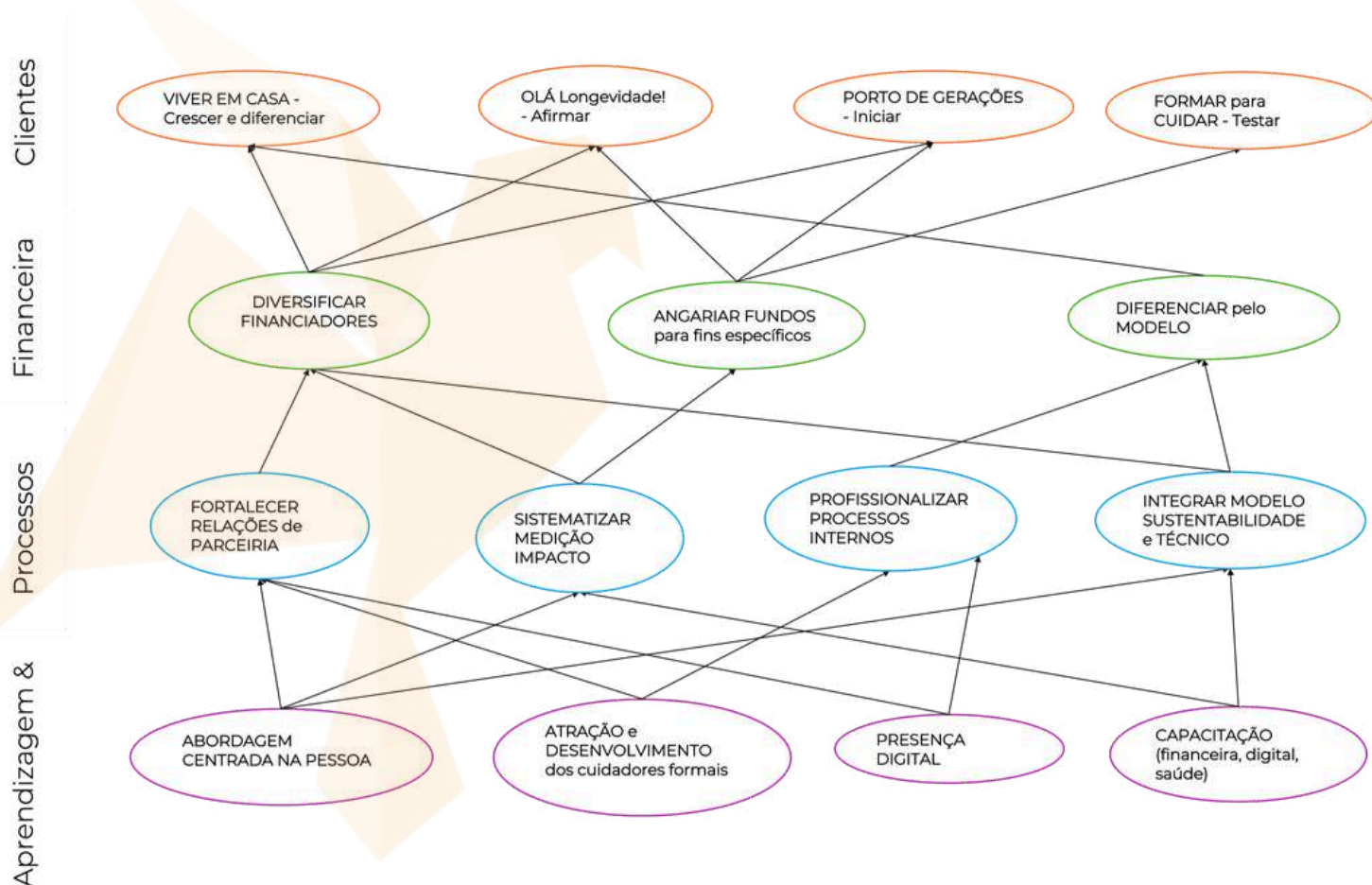
- 1.** Promover Sustentabilidade e Impacto na Economia Social.
- 2.** Transformar a visão negativa do envelhecimento, na narrativa positiva da longevidade.



Planear 2026 - 2029

Mapa Estratégico & Estrutura Orgânica

Mapa Estratégico 2026 - 2029



Plano Anual de Atividades 2026

Para o ano de 2026, do ponto de vista de operacionalizar os objetivos identificados nas quatro perspetivas, propomo-nos a:

1. Perspetiva Aprendizagem & Desenvolvimento

1.1 Abordagem Centrada na Pessoa:

- 1.1.1 Capacitar a equipa e as famílias / beneficiários
- 1.1.2 Criar linguagem comum
- 1.1.3 Melhorar Comunicação e diminuir conflitos intra equipa e família-equipa
- 1.1.4 Aumentar envolvimento de beneficiários

1.2 Atração e Desenvolvimento dos Cuidadores Formais

- 1.2.1 Criar melhores condições de trabalho
- 1.2.2 Melhorar Recrutamento
- 1.2.3 Gerir eficazmente e com lisura

1.3 Presença Digital

- 1.3.1 Rever conteúdos do site e das redes sociais
- 1.3.2 Aumentar funcionalidades do site
- 1.3.4 Aumentar número de seguidores e *engagement*

1.4 Capacitação

- 1.4.1 Melhorar competências técnicas e relacionais da equipa (plano de formação)

Plano Anual de Atividades 2026

(Cont.)

2. Perspetiva Processos Internos

- 2.1 Fortalecer relações de parceria
 - 2.1.2 Aumentar envolvimento com poder local
 - 2.2.2 Assumir presença nacional e internacional
- 2.2 Sistematizar a Medição de Impacto
 - 2.2.1 Integrar a tecnologia para uma gestão de serviços eficazes, com qualidade e com impacto mensurável
- 2.3 Profissionalizar processos internos
 - 2.3.1 Aumentar robustez da instituição em temas-chave da gestão, vinculado aos princípios cooperativos
- 2.4 Integrar Modelo de Sustentabilidade e Técnico
 - 2.4.1 Conjuguar a abordagem por processos à gestão de impacto

3. Perspetiva Financeira

- 3.1 Diversificar financiadores
 - 3.1.1 Diversificar fontes de receita, assumindo e monitorizando modelos de negócio híbridos e monitorizando custos operacionais
- 3.2 Angariar Fundos para fins específicos
 - 3.2.1 Captar financiamentos nacionais e/ou internacionais para inovação social e transformação digital
- 3.3 Diferenciar pelo Modelo Cooperativo
 - 3.3.1 Tornar a Cooperativa mais visível e relevante
 - 3.3.2 Desenvolver o eixo do voluntariado
 - 3.3.3 Ajudar mais pessoas a envelhecer com dignidade, em casa e comunidade

Plano Anual de Atividades 2026

(Cont.)

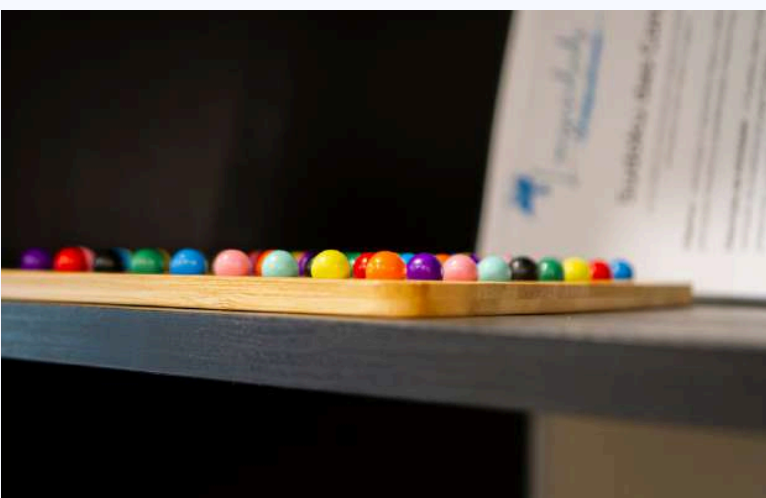
4. Perspetiva Clientes: Diversificar serviços, projetos e iniciativas alicerçados no posicionamento e reconhecimento já conseguidos:

4.1 Crescer diferencialmente o serviço Viver em Casa

4.2 Afirmar o serviço Olá Longevidade!

4.3 Iniciar o serviço Porto de Gerações

4.4 Testar o serviço Formar para Cuidar



Plano de Atividades Viver em Casa 2026



Para o serviço
LongeVidade - Viver em Casa,
satisfazendo as exigências do Instituto
de Segurança Social, apresentamos
ainda, o plano de atividades específico.

As atividades são espontâneas
e integradas nos cuidados e feitas
durante ou entre tarefas, com foco
na personalização, e não padronização;
o plano que a seguir se apresenta
identifica aquelas que são feitas
de forma planeada.



Plano de Atividades Viver em Casa



Objetivo Geral	Objetivos Específico	Atividades	Cronograma
ATIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS			
Promover o bem-estar emocional e boa disposição	Manter competências cognitivas e emocionais; Reduzir o isolamento social; Reforçar a autonomia e a autoestima	Jogos e atividade de estimulação cognitiva; Celebração de datas festivas e significativas	Março Outubro
ATIVIDADES CULTURAIS			
Promover o acesso à cultura e a valorização da identidade cultural	Valorizar a história e identidade cultural; Promover o sentimento de pertença; Combater o isolamento cultural	Projeto Raízes Maiores; Programa <i>O Porto é Lindo!</i> ; Atividades musicais e audiovisuais; Atividades linguísticas e de expressão	Fevereiro Setembro
ATIVIDADES SOCIAIS			
Promover a inclusão social, o convívio e o reforço das redes de apoio	Combater o isolamento social e a solidão; Reforçar os vínculos familiares/afetivos; Facilitar acesso recursos/serviços da comunidade; Manter competências sociais/comunicacionais	Participação/organização de eventos locais simples; Organização de visitas familiares (presenciais ou digitais); Acompanhamento na comunidade	Junho Novembro
ATIVIDADES INTELECTUAIS / FORMATIVAS			
Promover a aprendizagem contínua e o exercício das capacidades cognitivas	Estimular as funções cognitivas; Promover a aprendizagem ao longo da vida; Facilitar o acesso à informação e à literacia	Informação sobre prevenção quedas; Educação para a saúde (alimentação, medicação); Uso seguro eletrodomésticos; Reconhecimento de situações de risco	Maio

Figura 7 - Plano Atividades 2026 - Viver em Casa

Plano de Atividades Viver em Casa

(Cont.)



Objetivo Geral	Objetivos Específico	Atividades	Cronograma
ATIVIDADES ESPIRITUAIS / RELIGIOSAS			
Promover o bem-estar espiritual	Respeitar e apoiar as crenças espirituais ou religiosas; Facilitar a vivência das práticas espirituais ou religiosas significativas; Promover o conforto emocional/espiritual	Apoio à visualização de missas ou cultos na televisão ou rádio; Acompanhamento a celebrações religiosas; Organização do espaço para momentos de celebração em casa; Contacto com representante religioso; Apoio receção de visitas religiosas no domicílio; Comemoração datas religiosas	Julho Dezembro
ATIVIDADES QUOTIDIANAS			
Promover a autonomia, a dignidade e o bem-estar	Manter a autonomia funcional; Garantir conforto, segurança e bem-estar; Prevenir situações de risco (quedas, acidentes domésticos, negligência); Assegurar a continuidade das rotinas habituais	Higiene pessoal; Alimentação e hidratação; Mobilidade e transferências; Eliminação e continência; Apoio na ida à casa de banho; Vestir e despir; Apoio na toma da medicação prescrita; Organização do espaço doméstico; Rotinas diárias	Janeiro Agosto
ATIVIDADES DESPORTIVAS			
Promover a atividade física e o movimento regular	Manter a mobilidade e capacidade funcional; Prevenir o sedentarismo e declínio físico; Reduzir risco de quedas; Estimular confiança no movimento	Mobilizações suaves e alongamentos simples; Caminhadas no interior da casa; Pequenos passeios no exterior (quando possível); <i>Workshops</i> de atividade física/desportiva	Abril

Figura 7 - Plano Atividades 2026 - Viver em Casa

Plano de Atividades Viver em Casa

(Cont.)



Objetivo Geral	Objetivos Específico	Atividades	Cronograma
ATIVIDADES ESPIRITUAIS / RELIGIOSAS			
Promover o bem-estar espiritual	Respeitar e apoiar as crenças espirituais ou religiosas; Facilitar a vivência das práticas espirituais ou religiosas significativas; Promover o conforto emocional/espiritual	Apoio à visualização de missas ou cultos na televisão ou rádio; Acompanhamento a celebrações religiosas; Organização do espaço para momentos de celebração em casa; Contacto com representante religioso; Apoio receção de visitas religiosas no domicílio; Comemoração datas religiosas	Julho Dezembro
ATIVIDADES QUOTIDIANAS			
Promover a autonomia, a dignidade e o bem-estar	Manter a autonomia funcional; Garantir conforto, segurança e bem-estar; Prevenir situações de risco (quedas, acidentes domésticos, negligência); Assegurar a continuidade das rotinas habituais	Higiene pessoal; Alimentação e hidratação; Mobilidade e transferências; Eliminação e continência; Apoio na ida à casa de banho; Vestir e despir; Apoio na toma da medicação prescrita; Organização do espaço doméstico; Rotinas diárias	Janeiro Agosto
ATIVIDADES DESPORTIVAS			
Promover a atividade física e o movimento regular	Manter a mobilidade e capacidade funcional; Prevenir o sedentarismo e declínio físico; Reduzir risco de quedas; Estimular confiança no movimento	Mobilizações suaves e alongamentos simples; Caminhadas no interior da casa; Pequenos passeios no exterior (quando possível); <i>Workshops</i> de atividade física/desportiva	Abril

Figura 7 - Plano Atividades 2026 - Viver em Casa

Plano de Atividades Viver em Casa

(Cont.)



Objetivo Geral	Objetivos Específico	Atividades	Cronograma
ATIVIDADES ESPIRITUAIS / RELIGIOSAS			
Promover o bem-estar espiritual	Respeitar e apoiar as crenças espirituais ou religiosas; Facilitar a vivência das práticas espirituais ou religiosas significativas; Promover o conforto emocional/espiritual	Apoio à visualização de missas ou cultos na televisão ou rádio; Acompanhamento a celebrações religiosas; Organização do espaço para momentos de celebração em casa; Contacto com representante religioso; Apoio receção de visitas religiosas no domicílio; Comemoração datas religiosas	Julho Dezembro
ATIVIDADES QUOTIDIANAS			
Promover a autonomia, a dignidade e o bem-estar	Manter a autonomia funcional; Garantir conforto, segurança e bem-estar; Prevenir situações de risco (quedas, acidentes domésticos, negligência); Assegurar a continuidade das rotinas habituais	Higiene pessoal; Alimentação e hidratação; Mobilidade e transferências; Eliminação e continência; Apoio na ida à casa de banho; Vestir e despir; Apoio na toma da medicação prescrita; Organização do espaço doméstico; Rotinas diárias	Janeiro Agosto
ATIVIDADES DESPORTIVAS			
Promover a atividade física e o movimento regular	Manter a mobilidade e capacidade funcional; Prevenir o sedentarismo e declínio físico; Reduzir risco de quedas; Estimular confiança no movimento	Mobilizações suaves e alongamentos simples; Caminhadas no interior da casa; Pequenos passeios no exterior (quando possível); <i>Workshops</i> de atividade física/desportiva	Abril

Figura 7 - Plano Atividades 2026 - Viver em Casa

Plano Anual de Atividades 2026

Plano Financeiro Orçamento 2026

Rendimentos
e gastos previstos
na operacionalização
do Plano de Atividades 2026.



Plano Anual de Atividades 2026

Plano Financeiro - Orçamento

Conta Exploração Previsional

	RENDIMENTO PREVISIONAIS	total	Viver em Casa	Olá LongeVidade!	Capacitação de cuidadores	Porto de Gerações
71	Vendas	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
72	Prestação de serviços	€ 278 385,46	€ 240 885,46	€ 25 000,00	€ 5 000,00	€ 7 500,00
	Subsídios à exploração (CASES)	€ 2 047,50	€ 1 515,15	€ 307,13	€ 20,48	€ 204,75
75	Subsídios à exploração (IEFP)	€ 7 190,00	€ 6 237,75	€ -	€ -	€ 952,25
	Outros subsídios à exploração	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
78	Outros rendimentos e ganhos	€ 60,00	€ 60,00	€ -	€ -	€ -
	Total de Rendimentos	€ 287 682,96	€ 248 698,36	€ 25 307,13	€ 5 020,48	€ 8 657,00

	GASTOS PREVISIONAIS	total	Viver em Casa	Olá LongeVidade!	Capacitação de Cuidadores	Porto de Gerações
61	Custos Mercadorias Vend. e Mat. Cons.	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
62	Fornecimentos e Serviços Externos	€ 40 807,00	€ 34 301,66	€ 3 288,03	€ 175,21	€ 1 752,10
621	Subcontratados	€ 21 996,00	€ 21 336,12	€ 659,88	€ -	€ -
6221	Trabalhos especializados	€ 1 476,00	€ 1 092,24	€ 221,40	€ 14,76	€ 147,60
6222	Publicidade e Propaganda	€ 470,00	€ 347,80	€ 70,50	€ 4,70	€ 47,00
6224	Honorários	€ 3 020,00	€ 2 234,80	€ 453,00	€ 30,20	€ 302,00
6226	Conservação e Reparação	€ 1 500,00	€ 1 110,00	€ 225,00	€ 15,00	€ 150,00
6227	Serviços bancários	€ 100,00	€ 74,00	€ 15,00	€ 1,00	€ 10,00
6231	Ferramentas e utensílios de desgaste rápido	€ 750,00	€ 555,00	€ 112,50	€ 7,50	€ 75,00
6232	Livros e Documentação Técnica	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
6233	Material de escritório	€ 150,00	€ 111,00	€ 22,50	€ 1,50	€ 15,00
6241	Electricidade	€ 480,00	€ 355,20	€ 72,00	€ 4,80	€ 48,00
6242	Combustíveis	€ 5 400,00	€ 3 996,00	€ 810,00	€ 54,00	€ 540,00
6243	Água	€ 180,00	€ 133,20	€ 27,00	€ 1,80	€ 18,00
6261	Rendas e alugueres	€ 1 200,00	€ 888,00	€ 180,00	€ 12,00	€ 120,00
6262	Comunicações	€ 480,00	€ 355,20	€ 72,00	€ 4,80	€ 48,00
6263	Seguros	€ 880,00	€ 651,20	€ 132,00	€ 8,80	€ 88,00
6266	Despesas de representação	€ 480,00	€ 355,20	€ 72,00	€ 4,80	€ 48,00
6267	Limpeza, higiene e conforto	€ 180,00	€ 133,20	€ 27,00	€ 1,80	€ 18,00
63	Gastos com Pessoal	€ 237 431,64	€ 209 476,29	€ 19 892,76	€ 2 094,76	€ 5 967,83
631	Órgãos Sociais	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
632	Colaboradores - remunerações e encargos	€ 237 431,64	€ 209 476,29	€ 19 892,76	€ 2 094,76	€ 5 967,83
64	Gastos de depreciações e de amortizações	€ 4 439,00	€ 3 284,86	€ 665,85	€ 44,39	€ 443,90
68	Outros gastos e perdas	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
69	Gastos e perdas de financiamento	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
	Total de Gastos	€ 282 677,64	€ 247 062,81	€ 23 846,64	€ 2 314,36	€ 8 163,83

Plano Anual de Atividades 2026

Plano Financeiro - Orçamento

Demonstração de Resultados

RENDIMENTOS E GASTOS	total	Viver em Casa	Olá Longevidade!	Capacitação de Cuidadores	Porto de Gerações
Vendas e serviços prestados	€ 278 385,46	€ 240 885,46	€ 25 000,00	€ 5 000,00	€ 7 500,00
Subsídios, doações e legados à exploração	€ 9 237,50	€ 7 752,90	€ 307,13	€ 20,48	€ 1 157,00
Custos das mercadorias vendidas e das mat. cons.	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Fornecimentos e serviços externos	€ (40 807,00)	€ (34 301,66)	€ (3 288,03)	€ (175,21)	€ (1 752,10)
Gastos com pessoal	€ (237 431,64)	€ (209 476,29)	€ (19 892,76)	€ (2 094,76)	€ (5 967,83)
Outros rendimentos e ganhos	€ 60,00	€ 60,00	€ -	€ -	€ -
Outros gastos e perdas	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos	€ 9 444,32	€ 4 920,41	€ 2 126,33	€ 2 750,50	€ 937,07
Gastos / Reversões de Depreciações e de Amortizações	€ 4 439,00	€ 3 284,86	€ 665,85	€ 44,39	€ 443,90
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)	€ 5 005,32	€ 1 635,55	€ 1 460,48	€ 2 706,11	€ 493,17
Juros e rendimentos similares obtidos	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Juros e gastos similares suportados	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -
Resultados antes de impostos	€ 5 005,32	€ 1 635,55	€ 1 460,48	€ 2 706,11	€ 493,17
Resultado líquido do período	€ 5 005,32	€ 1 635,55	€ 1 460,48	€ 2 706,11	€ 493,17

Plano Estratégico 2026 - 2029

Este documento traduz um compromisso coletivo com a inovação social, a sustentabilidade e a cooperação, assumindo a longevidade não apenas como um desafio, mas como uma oportunidade para construir respostas mais humanas, inclusivas e resilientes. As opções estratégicas agora definidas orientam a ação da **LongeVidade** para um crescimento responsável, assente em parcerias sólidas, impacto social mensurável e valorização dos princípios cooperativos.

A concretização deste plano dependerá do envolvimento ativo dos cooperadores, trabalhadores, parceiros e da comunidade, num exercício contínuo de participação, aprendizagem e melhoria. Com confiança, responsabilidade e sentido de missão, a reafirmamos a nossa determinação em contribuir para uma sociedade mais solidária, onde viver mais signifique viver melhor.

