

Plano de atividades e orçamento para 2026



CONTEÚDOS:

I.	CONTEXTO ATUAL	2
II.	2026: UM ANO DE CONSOLIDAÇÃO DA PRESSLEY RIDGE	3
III.	PLANO ESTRATÉGICO E ATIVIDADES	4
IV.	PLANO ORÇAMENTAL	11

I. CONTEXTO ATUAL

O Plano de Atividades para 2026, manterá o foco na concretização da estratégia desenhada no anterior quadriénio, considerando o processo de consolidação da associação em curso, através de:

1. Afirmação dos valores e filosofia da organização, alicerçados naquelas que devem ser as suas atividades centrais, de acordo com as suas áreas de especialização e competência. Essa afirmação, reflete-se no modelo descrito em baixo e que serviu de referência para o caminho que a PR está a trilhar.

2. A Academia Pressley Ridge, que se assume como o “coração da organização”, uma vez que as suas dimensões de formação, codificação de conhecimento e avaliação/investigação, permitem contribuir para que a PR se diferencie na sua área de atuação e simultaneamente contribuir para a atualização de conhecimentos e a criação de respostas aos novos desafios.



3. O facto da intervenção assentar fundamentalmente na resposta social protocolada com o ISS - **CAFAP** (Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental), nos **projetos atuais de intervenção com crianças e jovens** (Surf.Art, CoolBrave – E9G, Be.Live), tendo em vista a promoção do bem estar, desenvolvimento integral e saúde mental das crianças, jovens e famílias.

II. 2026: UM ANO DE CONSOLIDAÇÃO DA PRESSLEY RIDGE

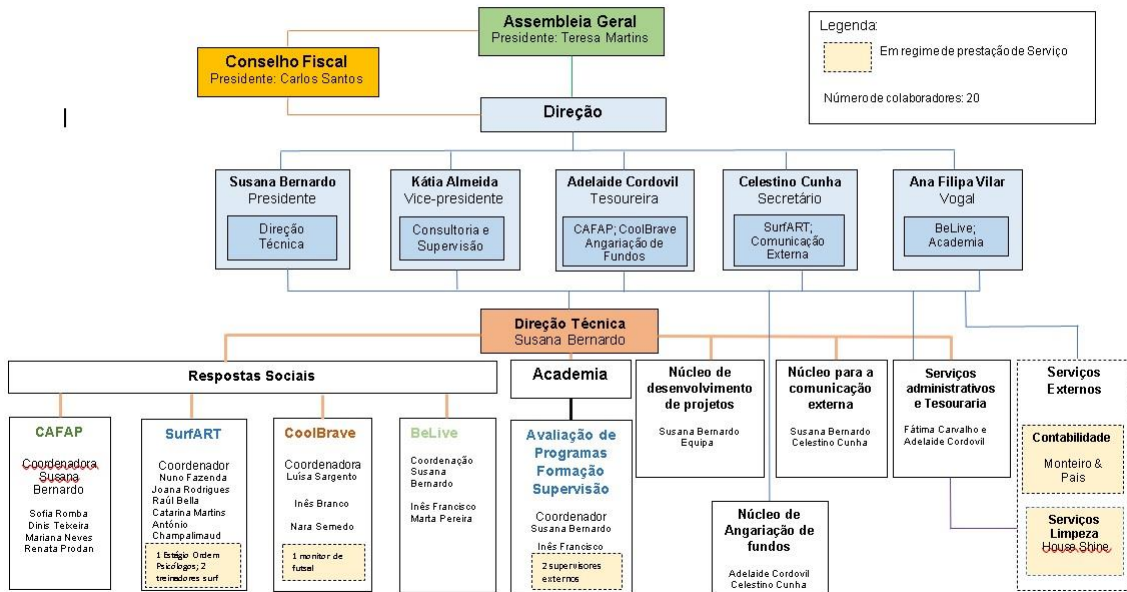
O modelo de desenvolvimento estratégico mantém o foco nas 3 dimensões da Academia PR, sendo elas a codificação do conhecimento, a formação e a investigação/avaliação dos programas.



Há uma relação direta e consistente entre os programas existentes (intervenção efetiva) com a Academia PR, num circuito que, por um lado, transporta conhecimento da atividade técnica para a Academia e, por outro, transporta desta para os programas, já devidamente elaboradas, propostas de avaliação e melhoramento.

Enquanto instituição do ponto de vista da organização interna tornámos mais visível as funções de gestão e as da intervenção direta, traduzidas no organigrama em baixo, em que se mantém a direção técnica, que supervisiona todas as atividades da organização, com o apoio da direção. Os coordenadores de programa, assumem um maior envolvimento no desenvolvimento dos programas que coordenam, coadjuvados pela direção técnica e as atividades da academia.

ORGANIGRAMA



III. PLANO ESTRATÉGICO E ATIVIDADES

Apresentamos de forma detalhada o plano estratégico e as atividades para 2026, por programa/área de atuação:

ACADEMIA PRESSLEY RIDGE

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

- 1) Ser uma referência para profissionais externos, na capacitação, desenvolvimento e uso de ferramentas para potenciar a mudança positiva na vida de muitas mais crianças, jovens e famílias.

Objetivo operacional	Ação	Meta	Prazo	RESPONSÁVEL
Envolver mais profissionais externos nos programas de formação e supervisão da Pressley Ridge	Dinamizar um total de sessões de formação – podem ser presenciais ou online (especificados por temas em baixo)	8 ações	Janeiro a novembro	Susana Bernardo e outros
	- Manter a supervisão a 13 equipas de Apoio à Família da SCML	143 sessões (214 horas)	Janeiro a dezembro	Susana Bernardo e supervisores externos
	- Manter a supervisão às equipas de 3 Casas de Acolhimento Residencial da Casa Pia de Lisboa - Manter a supervisão à equipa do CAFAP da CPL - Supervisão a 2 equipas do SAAS (Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social) – Oeiras e Sesimbra	64 sessões (96 horas) 22 sessões (44 horas)		

	- Supervisão à equipa CAFAP do MDV (de Almada)	11 sessões (22 horas)		
Implementar ofertas formativas para outras organizações sociais e empresas na área do autocuidado, comunicação/trabalho de equipa e desenvolvimento pessoal (com base no modelo do ACT usado no Be.Live)	Dinamizar ações de Formação - podem ser presenciais ou online - com a possibilidade de continuidade num registo de mentoria	4 ações de formação	Janeiro a novembro	Susana Bernardo e Inês Francisco
Implementar 2 programas formativos baseados no modelo do ACT focado no Trauma, para equipas que intervenham com crianças e famílias, em que um é específico para psicólogos – ação já acreditada pela Ordem dos Psicólogos	Dinamizar ações de Formação - regime presencial	2 ações	Janeiro a novembro	Susana Bernardo e Inês Francisco
Transferir o conhecimento construído a partir da nossa intervenção, promovendo a credibilidade do modelo da Terapia da Aceitação e Compromisso – onde a intervenção se baseia	Codificar o conhecimento da intervenção do Be.Live através da criação de materiais (ex. Manual de atividades ACT; baralhos de cartas de apoio à intervenção)	Edição de 1 artigo científico, e de 1 baralho de cartas, e jogo de tabuleiro; e participação em 3 ações (seminários/conferências)	Janeiro a dezembro	Inês Francisco e Marta Pereira com suporte de Susana Bernardo
Executar 3ª edição da ação de formação “Capacitação de Famílias” para equipas que intervêm com Famílias, baseado no nosso Manual Famílias	Dinamizar Ação de Formação com diferentes módulos baseados nas 4 fases de intervenção	1 ação	Em novembro	Susana Bernardo e Sofia Romba
Contactar novos e /ou antigos clientes para divulgar a formação e oferta formativa da Academia PR	Agendar reuniões com entidades para avaliar as necessidades da organização e apresentar propostas à medida (customizada)	Lista de 20 organizações chave	Janeiro a dezembro	Susana Bernardo
Transferir o conhecimento construído a partir da nossa intervenção, promovendo a credibilidade dos modelos da PR	Codificar o conhecimento da intervenção dos programas Be.Live e Surf.ART	Edição de 2 artigos científicos; e participação em 5 ações (seminários/conferências)	Janeiro a dezembro	Susana Bernardo e equipas dos programas

2) Ser o suporte na formação interna dos colaboradores da PR na concretização do modelo de avaliação da intervenção realizada

Objetivo operacional	Ação	Meta	Prazo	RESPONSÁVEL
Dinamizar um programa de formação interna para os colaboradores	Avaliar com os colaboradores as necessidades de formação e elaborar um plano de formação interna que inclua os valores, filosofia da PR e necessidades dos colaboradores	Criar 2 Programas anuais de formação interna	Janeiro a dezembro	Susana Bernardo, com suporte da restante equipa
Identificar oportunidades formativas fora da PR	Procurar formações externas de interesse para a capacitação dos nossos colaboradores, possibilitando uma bolsa de horas, cujo conhecimento adquirido possa depois ser transferido para a restante equipa PR	Em função da necessidade	Ao longo do ano	Susana Bernardo e Inês Francisco
Cumprir com a execução do modelo de avaliação	monitorizar a recolha e tratamento de dados a partir da aplicação das medidas criadas para cada programa de intervenção	Elaborar conteúdos através da análise dos dados recolhidos	Janeiro a dezembro	Susana Bernardo e Coordenadores programas

PROGRAMA CAFAP

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

1) Melhorar a capacidade de resposta do CAFAP permitindo a concretização de intervenções complementares, respondendo de forma holística e sistémica, no âmbito da preservação e/ou reunificação familiar

Objetivo operacional	Ação	Meta	Prazo	RESPONSÁVEL
Aumentar o número de famílias que tenham atingido um bom nível de autonomia e de bem estar, através da aquisição de competências parentais e de vida	Realizar Sessões domiciliárias com as famílias, focadas: a) Treino de competências parentais; b) gestão de caso em diversas áreas da vida (saúde, educação, ação social, emprego/formação profissional, habitação, recursos da comunidade, articulação/encaminhamento para respostas sociais do município); c) intervenção terapêutica; d) intervenção na crise	1. As famílias acompanhadas cumprem com pelo menos 70% dos objetivos do PIAF 2. Pelo menos 70% das famílias acompanhadas tem uma rede de suporte social 3. Pelo menos 70% das crianças e jovens permanecem/ regressam ao lar	Ao longo do ano	Susana Bernardo e equipa CAFAP
Analisar a taxa de execução do modelo de avaliação para revisão do mesmo	Identificar dificuldades e pontos fortes do modelo, e readaptar às necessidades atuais	Readaptar o modelo de avaliação para o implementar	Janeiro a dezembro	Susana Bernardo com

				suporte da equipa
Dar a conhecer e reforçar as potencialidades da intervenção das entidades de 1ª linha na promoção da Preservação Familiar	No âmbito do convite de fazermos parte do Grupo Técnico de Trabalho sobre Apoio à Família e Reintegração integrado no projeto <i>Empowering the child protection system in Portugal to progress deinstitutionalization through the strengthening of family support and reintegration, foster care and care leaving services</i> (parceria entre a UNICEF e o ISS)	O CAFAP da PR continuar a ser uma referência a nível distrital; Aumentar a capacidade de resposta dos CAFAP; Melhorar as condições de trabalho dos CAFAP; Prevenir a rotatividade de técnicos do CAFAP.	Ao longo do ano	Susana Bernardo

2) Codificar e disseminar as metodologias de intervenção com as famílias

Objetivo operacional	Ação	Meta	Prazo	RESPONSÁVEL
Divulgar o Manual de intervenção com Famílias	Divulgação e venda da versão digital do Manual Famílias através do website da PR, redes sociais, contactos com parceiros	- Alcance a nível nacional dando a conhecer a nossa intervenção, sendo o Manual sentido como uma ferramenta útil	Ao longo do ano	Susana Bernardo e equipa PR
Criar oportunidades de disseminação das metodologias de intervenção	- Divulgar o Programa de Formação relacionado com os conteúdos do Manual para técnicos de CAFAP e outros que intervenham com famílias	- Executar a 3ª Edição da ação de formação "Capacitação de Famílias" - Divulgar junto dos outros CAFAP's	Ao longo do ano	Susana Bernardo e Equipa CAFAP

PROGRAMA SURF.ART – Atrave-te, Realiza-te, Transforma-te

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

1) Replicar o modelo noutros territórios fazendo escalar a intervenção, diversificando as áreas de intervenção, nomeadamente participantes com necessidades educativas especiais.

Objetivo operacional	Ação	Meta	Prazo	RESPONSÁVEL
Abranger crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social de diversos contextos e territórios	Sessões de Educação Vivencial e de surf terapêutico que visam promover o bem estar geral e a saúde mental dos participantes	- Envolver/ beneficiar: a) participantes oriundos de diferentes contextos (Cascais; Almada; Amadora; Lisboa)	Ao longo do ano	Nuno Fazenda

		b) com diferentes características (ex. jovens do ensino secundário)		
Procurar oportunidades de financiamento para a intervenção do SurfART com população com perturbações do neurodesenvolvimento	- Oferta de programas com um número de sessões pré definido.	1 grupo de participantes	Ao longo do ano	Nuno Fazenda e Susana Bernardo
Cumprir com a execução do modelo de avaliação	monitorizar a recolha e tratamento de dados a partir da aplicação das medidas criadas	Elaborar conteúdos através da análise dos dados recolhidos	Janeiro a dezembro	Nuno Fazenda com suporte de Susana Bernardo

2) Aumentar os recursos que assegurem uma maior sustentabilidade do projeto.

Objetivo operacional	Ação	Meta	Prazo	RESPONSÁVEL
Fortalecer parcerias com autarquias e entidades privadas, tendo em vista a sustentabilidade da intervenção nesses territórios	- Estimular relações/contactos institucionais de grande proximidade com Autarquias e outras entidades financiadoras (ex. empresas – estratégia corporativa de responsabilidade social)	- Manter acordos de colaboração com os atuais financiadores (Prémio BPI Infância, Câmara Municipal de Cascais, Câmara Municipal de Almada, União das Freguesias de Carcavelos e Parede, e PwC) e estabelecer novos protocolos de colaboração	Ao longo do ano	Nuno Fazenda e Susana Bernardo
Criar respostas auto sustentáveis de exercício da atividade	- Criação de bolsa de participantes pagantes, com vulnerabilidades específicas a nível do neuro desenvolvimento (ex. espectro do autismo) - Oferta de programas para empresas como ações de <i>team building</i>	- 20 clientes em modalidade de intervenção individualizada ou em grupo - 4 programas	Ao longo do ano	Nuno Fazenda e Susana Bernardo
Transferir o conhecimento construído a partir da nossa intervenção, promovendo a credibilidade do modelo do Surf.ART	Codificar o conhecimento da intervenção do Surf.ART	Edição de 1 artigo científico; e participação em 2 ações (seminários/conferências)	Ao longo do ano	Nuno Fazenda com suporte de Susana Bernardo

PROGRAMA COOLBRAVE – Despert’Arte – E9G

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

Promover a inclusão pessoal e social de crianças e jovens entre os 6 e os 25 anos do Bairro da Estrada Militar do Alto da Damaia e Reboleira, através do desenvolvimento de competências pessoais e sociais e de competências de cidadania e/ou comunitárias.

Objetivo operacional	Ação	Meta	Prazo	RESPONSÁVEL
Manter a intervenção junto da comunidade do Bairro da Estrada Militar do Alto da Damaia com o alargamento para o território da Reboleira	Programa de atividades que utilizem a arte, o desporto, a cultura como canais para a promoção de competências pessoais, sociais, escolares e de cidadania	60 participantes diretos e 160 participantes indiretos – um total de 355 crianças, jovens, familiares e outros, por ano	Ao longo do ano	Luísa Sargento
Promover competências pessoais, sociais e escolares de crianças e jovens entre os 6 e os 25 anos				
Promover a participação cívica de crianças e jovens dos 6 aos 25 anos enquanto agentes ativos da sua comunidade, desenvolvendo o espírito de cidadania e empreendedorismo				
Cumprir com a execução do modelo de avaliação	monitorizar a recolha e tratamento de dados a partir da aplicação das medidas criadas	Elaborar conteúdos através da análise dos dados recolhidos	Janeiro a dezembro	Luísa Sargento com suporte de Susana Bernardo
Planear e operacionalizar candidatura a 10ª Geração do PE	Avaliar intervenção do projeto 9ª geração e repensar nova geração	Dar continuidade à intervenção junto da comunidade do Bairro da Estrada Militar do Alto da Damaia com o alargamento para o território da Reboleira	Julho a Setembro	Direção com suporte da Luísa Sargento e equipa

PROGRAMA BE.LIVE – cria a tua mudança

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

- 1) O Be.Live ser uma resposta complementar às restantes intervenções da Pressley Ridge para a promoção da saúde mental e resiliência das suas crianças e jovens através de uma intervenção especializada e individualizada, assim como à capacitação de profissionais que trabalham com crianças e jovens baseando-se no mesmo modelo, ações integradas no programa da Academia.

Objetivo operacional	Ação	Meta	Prazo	RESPONSÁVEL
Combater a falta de oportunidades de crescimento e valorização pessoal das C/J que têm processos de promoção e proteção, através da:	Sessões de intervenção terapêutica individualizada desenhadas tendo por base a Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT)	- 20 crianças/jovens com medidas de promoção e proteção	Ao longo do ano	Inês Francisco e Marta Pereira com o apoio de

a) melhoria do seu bem-estar geral; b) aumento da qualidade de vida; c) promoção do autoconceito; d) desenvolvimento de competências pessoais e sociais; e) construção de um projeto de vida com propósito.				Susana Bernardo
	Sessões de intervenção terapêutica em grupo desenhadas tendo por base a Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT)	- 60 jovens participantes do CoolBrave, e de outros contextos/entidades parceiras	Ao longo do ano	Inês Francisco e Marta Pereira, com o apoio de Susana Bernardo

2) Codificar e disseminar as metodologias que estão na base da intervenção do Be.Live

Objetivo operacional	Ação	Meta	Prazo	RESPONSÁVEL
Transferir o conhecimento construído a partir da nossa intervenção, promovendo a credibilidade do modelo da Terapia da Aceitação e Compromisso – onde a intervenção se baseia	Codificar o conhecimento da intervenção do Be.Live através da criação de materiais (ex. Manual de atividades ACT; baralhos de cartas e jogo de tabuleiro, de apoio à intervenção)	Edição de 1 artigo científico, e de 1 baralho de cartas (versão jovens e versão adultos/técnicos) e jogo de tabuleiro; e participação em 3 ações (seminários/conferências)	Janeiro a dezembro	Inês Francisco e Marta Pereira, com suporte de Susana Bernardo

COMUNICAÇÃO EXTERNA E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

1) Dar maior visibilidade à intervenção que fazemos na PR

Objetivo operacional	Ação	Meta	Prazo	RESPONSÁVEL
Definir estratégia de comunicação da PR	- Agendar reunião de trabalho com Direção e Equipa para definir estratégia baseada na experiência de outras organizações sociais	Ter um plano de comunicação definido e pronto a ser implementado	Até março	Direção e Equipa PR
Definir estratégias de fidelização de associados e criar bolsa de embaixadores (particulares e empresas)	- Procurar recursos externos que nos permitam operacionalizar o plano - Avaliar a possibilidade de investimento num Departamento de Comunicação	Ter um plano de acompanhamento e fidelização de associados/voluntários definido e pronto a ser implementado	Até março	Direção e Equipa PR

1) Criar uma rede de dadores particulares e empresariais

Objetivo operacional	Ação	Meta	Prazo	RESPONSÁVEL
Definir estratégia de angariação de fundos para a PR	- Agendar reunião de trabalho com Direção e Equipa para definir estratégia baseada na	- Ter um plano definido e pronto a ser implementado	Até março	Direção e Equipa PR

	experiência de outras organizações sociais - Decidir qual o investimento num Departamento de angariação de fundos	- 3 campanhas micro (programas) - 1 campanha de angariação macro (PR)	De março a dezembro	
--	--	--	---------------------	--

IV. PLANO ORÇAMENTAL

PLANO FINANCEIRO PARA 2026

PROVEITOS

Descrição	Proveitos
Câmara Municipal da Almada	4.500,00 €
Câmara Municipal de Cascais	111.890,00 €
ISS, IP (CAFAP)	161.685,00 €
Junta de Freguesia de Águas Livres	500,00 €
Prémio BPI Infância	33 590,00 €
Programa Escolhas - IPDJ	65 662,50 €
Formação e Supervisão	33.000,00 €
Donativos	5.000,00 €
Quotizações da associação	750,00 €
Diversos subsídios institucionais	12.500,00 €
TOTAL PROVEITOS	429.077,50 €

CUSTOS COM PESSOAL

Descrição	Custos
Recursos Humanos	260.796,00 €
Encargos com pessoal	50.000,00 €
Seguros Acidentes Trabalho	4.000,00 €
Segurança e Saúde no trabalho	1.600,00 €
Subsídios de refeição	15.100,00 €
Trabalhadores independentes	43.500,00 €
TOTAL CUSTOS COM PESSOAL	374.996,00 €

CUSTOS OPERACIONAIS

Descrição	Custos
Ocupação e equipamentos	12.000,00 €
Comunicações	3.450,00 €
Material de escritório e de desgaste	3.000,00 €
Ajudas de custo, deslocações, viagens	25.000,00 €
Custos gerais e administrativos	12.500,00 €
TOTAL CUSTOS OPERACIONAIS	55.950,00 €
DESPESAS TOTAIS	430.946,00 €
DIFERENÇA ENTRE CUSTOS / PROVEITOS	1.868,50 €