



FUNDAÇÃO
CENTRO DE SOLIDARIEDADE
SOCIAL DE VALDOSENDE

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

ERPI, CD e SAD

2026

“Os transportes”

“Viajar nas nossas experiências”

Índice

PREFÁCIO	3
CONTEXTUALIZAÇÃO	4
CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO ALVO	5
RESULTADO DO QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO E SATISFAÇÃO 2025	7
OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS, A DESENVOLVER NO PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO	9
CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES POR ÁREAS DE INTERVENÇÃO	15
Recursos humanos.....	20
Parcerias	21
Materiais.....	21
PERÍODO DE VIGÊNCIA	21
CARATERIZAÇÃO DA SALA/ ESPAÇOS DE ATIVIDADES	21
CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA	22
DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS OPERACIONAIS	22
META	23
INDICADORES DE AVALIAÇÃO DO PROJETO	23
PLANO DE ATIVIDADES SEMANAIS 2026	24
PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026.....	25
METODOLOGIA DE DIVULGAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO	34
OBSERVAÇÕES	34
IDENTIFICAÇÃO DAS PARTES ENVOLVENTES.....	35

PREFÁCIO

O Plano Anual de Desenvolvimento Pessoal da Terceira idades do FCSSV, constitui um instrumento fundamental de planeamento, organização e monitorização das respostas sociais. Este plano visa assegurar uma intervenção integrada, contínua e centrada na pessoa, promovendo a autonomia, a funcionalidade, a participação social e a melhoria contínua da qualidade de vida dos utentes.

O plano é elaborado com base na avaliação das necessidades, capacidades e interesses dos utentes, respeitando a sua individualidade, dignidade, privacidade e autodeterminação, em conformidade com os direitos das pessoas idosas. Contempla um conjunto de atividades estruturadas e diversificadas que contribuem para a manutenção e/ou desenvolvimento das Atividades da Vida Diária (AVD's), bem como para a intervenção nas áreas sociocultural, social, interpessoal, física e motora, lúdica e recreativa.

As atividades previstas são adequadas às características dos utentes, promovendo a estimulação cognitiva, a mobilidade, o convívio, a integração comunitária e o envelhecimento ativo, de acordo com as orientações técnicas e normativas em vigor. O plano prevê ainda mecanismos de acompanhamento, avaliação e reajustamento contínuo, garantindo a eficácia das intervenções e a melhoria contínua dos serviços prestados.

CONTEXTUALIZAÇÃO

O presente plano tem como tema central “Os transportes” por ser o tema do projeto educativo da instituição. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a mobilidade e os transportes assumem um papel central nos planos de intervenção dirigidos à população idosa, uma vez que influenciam diretamente a independência funcional, o acesso a serviços, a participação comunitária e o bem-estar físico e emocional.

Pretende-se com este plano desenvolver algumas atividades que promovam a autonomia, a segurança e o bem-estar dos utentes. Ao longo do ano, poderão ser dinamizadas conversas orientadas, partilha de experiências e memórias sobre meios de transporte antigos e atuais, jogos cognitivos, atividades de estimulação sensorial e motora, bem como ações de sensibilização para a segurança rodoviária e utilização adequada dos transportes públicos. Este tema permitirá ainda identificar dificuldades e barreiras à mobilidade, divulgar direitos e recursos disponíveis, incentivar a participação social e promover uma mobilidade mais ativa, inclusiva e sustentável, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos utentes.

Sabendo das necessidades e limitações de hoje em dia, nomeadamente as incapacidades motoras, as incapacidades cognitivas, a depressão, a ocupação dos tempos livres, a falta de motivação, comodismo, desinteresse social, falta de diálogo, doenças degenerativas (Alzheimer, Parkinson), procuramos então criar um conjunto de propostas que visam colmatar estas necessidades.

Com o aumento do isolamento da população idosa, o estabelecimento de um baixo grau de inter-relações e a baixa motivação em promover o seu próprio desenvolvimento, este plano surge com meio facilitador do desenvolvimento das capacidades de cada um, com uma forma de estimular novos interesses e experiências que proporcionem novas aquisições que lhes permitam ter mais atividade no seu quotidiano.

Sabemos que a nossa responsabilidade é acrescida, pois estamos a lidar com as expectativas quer da própria pessoa, quer dos familiares. Sabemos também que este nosso contributo, fará com que os nossos idosos, tenham uma melhor qualidade de vida, pois fará com que se sintam ativos e que o papel deles na sociedade passe a ser mais preponderante. A ocupação do tempo deles passará a ser a nossa responsabilidade, dando-lhes a afetividade que eles necessitam, para se sentirem bem.

Tema do Plano de Atividades: “Os transportes”

CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO ALVO

1. **Número de utentes:** Presentemente a ERPI possui no total 20 utentes, o Centro de Dia 14 e o SAD 25, sendo que este número pode variar durante o período de vigência do plano de atividades.
2. **Distribuição etária:** A idade dos utentes varia entre os 26 anos e os 106 anos.
3. **Distribuição por género:** 38 mulheres e 21 homens
4. **Grau de dependência:** 18 utentes independentes, 4 utentes com dependência ligeira, 19 utentes com dependência moderada, 8 utentes com dependência grave e 10 utentes com dependência total.
5. **Caraterização do Grupo:**
 - É um grupo presentemente pouco motivado;
 - São provenientes de vários extratos sociais, predominando a classe baixa/média;
 - Das 59 pessoas, 17 não sabe ler nem escrever;
 - A maioria é proveniente do meio rural e residente na própria freguesia da instituição ou nas freguesias vizinhas.

IDADE

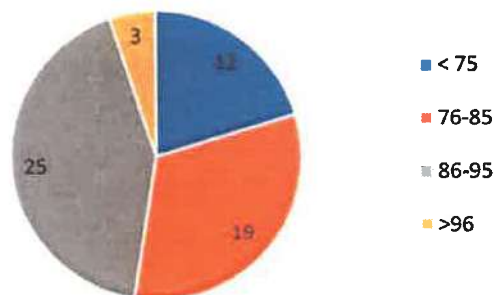


Gráfico 1: Distribuição em número dos utentes da ERPI por género

GÉNERO



Gráfico 2: Distribuição em número dos utentes da ERPI por idades

GRAU DE DEPENDÊNCIA

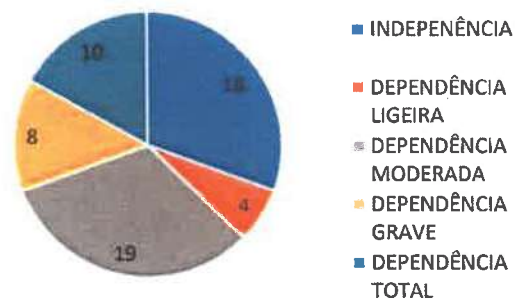


Gráfico 3: Distribuição em número dos utentes da ERPI por grau de dependência

RESULTADO DO QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO E SATISFAÇÃO 2025

Para um diagnóstico mais preciso junto do público-alvo, aplicamos uma escala de satisfação para perceber os gostos/interesses e expectativas dos utentes, relativamente às atividades de animação sociocultural realizadas no plano anterior. Esta escala só foi aplicada aos utentes de ERPI e CD dado que nenhum utente de SAD tem serviço de animação contratualizado e estes só participaram em algumas atividades. Para cada atividade os utentes numeraram de 1 a 5 o seu gosto, sendo que 1 corresponde a pouco satisfeito e 5 muito satisfeito.

A atividades intergeracionais e religiosas obtiveram uma melhor média o que se traduz em maior preferência, as atividades de teatro e jogos de mesa obtiveram uma média mais baixa traduzindo-se em menor preferência.

A média de satisfação encontra-se no valor aproximado de 3,9 o que em percentagem equivale a 75%.

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ERPI/CD/SAD 2026

	Passeios	Teatro	Trabalhos manuais	Ginástica	Quebra cabeças	Jogos de mesa	Atividades ar livre	Palestras	Música	Dias Comem.	Atividades religiosas	Atividades interger.	Culinária	Média individual
	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	1	4,4
	5	3	5	2	2	1	3	4	5	4	5	5	1	3,5
	5	4	3	5	5	2	5	5	5	5	5	5	2	4,3
	3	1	2	5	4	1	5	5	5	5	5	5	2	3,7
	5	3	1	4	5	5	5	5	5	5	0	5	3	3,9
	5	1	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	2	3,9
	1	1	5	1	5	5	5	5	5	2	5	5	4	3,8
	5	3	5	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	4,4
	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	3	4,2
	5	1	4	4	4	1	1	1	5	5	5	5	1	3,2
	1	1	4	2	1	1	5	3	5	5	5	5	1	3
	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	5	5	1	1,8
	2	2	4	3	2	2	5	2	2	4	5	5	2	3,1
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4,9
	4	2	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4,5
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4,8
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4,8
	5	1	4	2	3	2	3	5	5	2	5	5	2	3,4
	5	3	5	4	2	2	5	5	5	5	5	5	3	4,2
	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	5	5	2	2,7
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2,1
	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	4,6
	4	2	5	5	4	2	2	5	3	4	5	5	4	3,8
	5	2	5	5	3	3	5	5	5	3	2	5	4	4
Média total	4	2,7	4	3,7	3,7	2,8	4,2	4,3	4,4	4,2	4,6	4,8	2,9	

OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS, A DESENVOLVER NO PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO

Objetivos gerais	Objetivos específicos	Indicadores	Metas	Fontes
1 - Promover atividades de carácter pessoal e social que vão de encontro aos interesses/necessidades e capacidades dos utentes.	1.1- Promover atividades por área de animação.	1.1.1- % de Clientes que participaram nas atividades.	1.1.2- 60% de participação ativa, 40% de participação passiva	1.1.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças
	1.2 Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica.	1.2.1- % de Clientes que participaram nas atividades.	1.2.2 60% de participação ativa, 40% de participação passiva	1.2.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças
	1.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral.	1.3.1- % de Clientes que participaram nas atividades.	1.3.2 60% de participação ativa, 40% de participação passiva	1.3.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças
2- Promover atividades lúdico-recreativas envolvendo os utentes do ERPI, SAD e CD.	2.1 Fomentar o desenvolvimento das capacidades cognitivas, físicas e funcionais dos utentes através da elaboração de atividades que exercitem a motricidade fina, criatividade, imaginação e o raciocínio, promovendo a ocupação dos tempos livres e bem-estar.	2.1.1- Nº de atividades	2.1.2- 60% de participação ativa, 40% de participação passiva	2.1.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças
	2.2 Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica.	2.2.1- Taxa de participação	2.2.2- 50% da participação	2.2.3- Registo de presenças

	2.3 Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	2.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas	2.3.2- Satisfação =>70%	2.3.3 – Escala de avaliação
3 - Desenvolver atividades culturais	3.1 – Proporcionar visitas ao património histórico e cultural da região e do país, alargando assim o conhecimento, e/ou, recordações dos utentes face aos bens culturais existentes em Portugal. 3.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica 3.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	3.1.1- Nº de atividades 3.2.1 -Taxa de participação 3.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas	3.1.2- => a 80% por atividade 3.2.2 => 70% da participação ativa e => 10 % da participação passiva 3.3.2 - Satisfação =>70%	3.1.3- Tabela de registos de atividades. registo de presenças. 3.2.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças 3.3.3 – Escala de avaliação
4 - Promover atividades desportivas	4.1 – Promover a adoção de comportamentos que permitam prevenir situações de dependência física e funcional, bem como a promoção do bem-estar, através da participação ativa em atividades físicas e desportivas.	4.1.1- Nº de atividades	4.1.2- => a 80% por atividade	4.1.3- Tabela de registos de atividades. registo de presenças.

	4.2 – Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica 4.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	4.2.1 -Taxa de participação 4.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas	4.2.2 => 70% da participação ativa e => 10 % da participação passiva 4.3.2 - Satisfação =>70%	4.2.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças 4.3.3 – Escala de avaliação
5 - Desenvolver atividades religiosas	5.1- Proporcionar momentos de oração e reflexão, dando continuidade às suas crenças religiosas. 5.2 – Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica 5.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	5.1.1- Nº de atividades 5.2.1 -Taxa de participação 5.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas	5.1.2- => a 80% por atividade 5.2.2 => 70% da participação ativa e => 10 % da participação passiva 5.3.2 - Satisfação =>70%	5.1.3- Tabela de registos de atividades. registo de presenças. 5.2.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças 5.3.3 – Escala de avaliação
6 - Desenvolver atividades cognitivas	Realizar atividades que contribuam para a estimulação cognitiva, através de exercícios de treino de memória e concentração, promovendo assim o retardamento e/ou prevenção da perda de capacidades cognitivas.	6.1.1- Nº de atividades	6.1.2- => a 80% por atividade	6.1.3- Tabela de registos de atividades. registo de presenças.

	Promover atividades de convívio entre pares, criando estratégias para prevenir e minimizar os danos causados por conflitos intra grupo. 6.2 – Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica 6.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	6.2.1 -Taxa de participação 6.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas	6.2.2 => 70% da participação ativa e => 10 % da participação passiva 6.3.2 - Satisfação =>70%	6.2.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças 6.3.3 – Escala de avaliação
7- Promover ações formativas e intelectuais	7.1 – Proporcionar acesso a temáticas de interesse dos utentes, participando em atividades de caráter intelectual e formativo. 7.2 – Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica 7.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	7.1.1- Nº de atividades 7.2.1 -Taxa de participação 7.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas	7.1.2- => a 80% por atividade 7.2.2 => 70% da participação ativa e => 10 % da participação passiva 7.3.2 - Satisfação =>70%	7.1.3- Tabela de registos de atividades. registo de presenças. 7.2.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças

				7.3.3 – Escala de avaliação
8 - Promover atividades sociais e relacionais	8.1 – Dinamizar atividades de forma a promover as relações interpessoais dos utentes, contribuindo para o estreitamento/fortalecimento das relações entre pares, famílias e outros grupos. 8.2 – Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica 8.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	8.1.1- Nº de atividades 8.2.1 -Taxa de participação 8.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas	7.1.2- => a 80% por atividade 7.2.2 => 70% da participação ativa e => 10 % da participação passiva 7.3.2 - Satisfação =>70%	8.1.3- Tabela de registos de atividades. registo de presenças. 8.2.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças 8.3.3 – Escala de avaliação
9 - Realizar atividades comemorativas	9.1 – Comemorar festividades nacionais e internacionais, promovendo assim o convívio. Personalizar a comemoração de datas de aniversários dos utentes. 9.2 – Incentivar o utente na participação de atividades	9.1.1- Nº de atividades 9.2.1 -Taxa de participação	9.1.2- => a 80% por atividade	9.1.3- Tabela de registos de atividades. registo de presenças.

	segundo a sua avaliação diagnóstica 9.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	9.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas	9.2.2 => 70% da participação ativa e => 10 % da participação passiva 9.3.2 - Satisfação =>70%	9.2.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças 9.3.3 – Escala de avaliação
10 - Desenvolver atividades quotidianas	10.1 – Assegurar o apoio às necessidades dos utentes, dinamizando atividades quotidianas, que façam com que não percam a sua autonomia. 10.2 – Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica 10.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	10.1.1- Nº de atividades 10.2.1 -Taxa de participação 10.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas	10.1.2- => a 80% por atividade 10.2.2 => 70% da participação ativa e => 10 % da participação passiva 10.3.2 - Satisfação =>70%	10.1.3- Tabela de registos de atividades. registo de presenças. 10.2.3- Tabela de registos de atividades, registo de presenças 10.3.3 – Escala de avaliação

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES POR ÁREAS DE INTERVENÇÃO

ÁREA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS					
Finalidades	Estratégias	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Físicos	
-Promover o contato Intergeracional; -Proporcionar momentos de convívio e alegria; -Intensificar as relações com familiares, amigos e comunidade em geral; -Minimizar o isolamento;	-Comemoração de datas festivas; -Celebração dos aniversários; -Convívios com outras instituições; -Encontros intergeracionais;	-Produtos alimentares para as comemorações; -Decorações alusivas; -Material audiovisual; -Transporte;	-Animadora Sócio Cultural; - AAD; -Utentes; - Familiares; -Outros intervenientes;	-Refeitório; -Sala de atividades; -Espaços externos à instituição;	- Quando pertinente

ÁREA LÚDICO-RECREATIVA					
Finalidades	Estratégias	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Físicos	
-Potenciar o relacionamento interpessoal; - Fomentar a interajuda e comunicação entre pares; -Estimular a atenção, concentração e raciocínio; -Valorizar e partilhar saberes e conhecimentos; - Estimular a memória;	1. Jogos de Mesa: Bingo, Dominó, Cartas, entre outros; 2. Jogos de grupo; 3. Visualização de filmes e programas de televisão; 4. Ateliê de culinária; 5. Tratamento de plantas e/ou horta; 6. Passeios; 7. Encontros interinstitucionais;	-Material audiovisual; -Material de cozinha; -Jogos variados; -Material de jardinagem;	-Animadora Sócio Cultural; - AAD; -Utentes; - Familiares; -Outros intervenientes;	-Refeitório; -Sala de atividades; -Espaços externos à instituição;	- Quando pertinente

ÁREA CULTURAL					
Finalidades	Estratégias	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Físicos	
-Fomentar o contacto com o exterior; -Contrariar o desenraizamento social; -Incrementar a participação ativa na sociedade; -Promover momentos de convívio e interação; -Contactar com novas experiências, locais e culturas.	1. Visitas culturais (teatro, museu, galeria de arte, cinema ...); 2. Dinamização de exposições culturais; 3. Conversas e visitas a diversos locais conhecer história e monumentos.	-Transportes	-Animadora Sócio Cultural; - AAD; -Utentes; -Outros intervenientes;	- Sala de atividades; -Locais externos à instituição,	- Quando pertinente

ÁREA COGNITIVA E MENTAL					
Finalidades	Estratégias	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Físicos	
-Promover a comunicação, a cooperação e o trabalho de equipa; -Estimular a atenção, raciocínio e resolução de problemas; -Melhorar a sua autonomia e autoestima; -Retardar os efeitos da perda de memória; -Reforçar a fluência verbal e as competências linguísticas; -Criar estímulos para a atividade motora; -Manter o equilíbrio emocional; -Valorizar e partilhar saberes e conhecimentos; -Estimular a memória;	-Jogos didáticos; -Hora do Conto; -Jogos Cognitivos: - Grupo: provérbios, adivinhas, jogo stop, mimica, entre outros; - Individual: sopa de letras, palavras cruzadas, diferenças, opostos e sinónimos, treino de escrita e cálculo, entre outros; -Dinâmicas/jogos sensoriais; -Tertúlias Mensais: Debate/conversa em grupo sobre temas.	-Material de escrita; -Material informático; -Jogos didáticos; -Material audiovisual; -Entre outros;	-Animadora Sócio Cultural; -AAD; -Utentes; -Outros intervenientes;	-Sala de atividades; -Outros locais de interesse;	-Quando pertinente

ÁREA INFORMATIVA					
Finalidades	Estratégias	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Físicos	
-Retardar os efeitos da perda de memória; - Criar estímulos para a atividade motora; - Manter o equilíbrio emocional; -Estimular para estilo de vida saudável; -Fortalecer conhecimentos e troca de experiências; -Estimular as capacidades Intelectuais de forma a adquirir novas formas de estar; -Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações;	-Sessões de sensibilização e informação sobre assuntos diversos, nomeadamente, Segurança, Saúde, entre outros;	-Material audiovisual; -Folhetos informativos;	- Animadora Sócio Cultural; - AAD; -Utentes; -Outros -Enfermeira;	- Sala de atividades; -Locais externos à instituição,	-Quando pertinente

ÁREA FÍSICA MOTORA					
Finalidades	Estratégias	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Físicos	
-Combater o sedentarismo e aumentar a autoestima; -Melhorar o equilíbrio; -Retardar efeitos negativos do processo de envelhecimento; -Potenciar autonomia;	1-Aulas de Ginástica; 2-Jogos Tradicionais; 3-Caminhadas; 4-Treino Boccia;	-Kit de Boccia; - Material de ginástica: bolas, arcos, cordas, cadeiras, balões, elásticos, entre outros.	- Animadora Sócio Cultural; - AAD; -Utentes; -Outros -Enfermeira	-Sala de atividade; -Espaço exterior da Instituição - Sala multiusos	-Quando pertinente

Recursos humanos:

- Direção executiva;
- Diretora técnica;
- Animadora Sócio cultural;
- Enfermeira;
- Ajudantes de ação direta
- Auxiliares de serviços gerais;
- Idosos;
- Familiares;
- Outros colaboradores da instituição

Parcerias:

- A Junta de freguesia de Valdozende;
- Câmara Municipal de Terras de Bouro;
- Outras IPSS's;

Materiais

- Materiais de desperdício (material de desenho, de pintura, modelagem, colas, tecidos, papel, canetas entre outros);
- Materiais recicláveis
- Materiais audiovisuais (Computador e vídeo projetor)
- Livros/revistas/ jornais
- Carrinhas
- Materiais necessários á realização dos exercícios de atividade física;

PERÍODO DE VIGÊNCIA

O plano de atividades inicia-se a 2 de janeiro de 2026, terminando no dia 31 de dezembro de 2026.

CARATERIZAÇÃO DA SALA/ ESPAÇOS DE ATIVIDADES

- A sala de estar/ convívio, sala de atividades com mesas e cadeiras, salão polivalente.
- Espaço exterior.

CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA

A equipa é constituída por diretor de serviços, diretora técnica, enfermeira, animadora sociocultural, ajudantes de ação direta, auxiliares de serviços gerais, motoristas.

DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Estimular a capacidade de expressão verbal, corporal, emocional e espírito crítico;
2. Estimular a motricidade fina e grossa;
3. Valorizar o utente a nível pessoal, incentivando a sua colaboração, respeitando a sua opinião, criatividade e a sua identidade;
4. Relatar acontecimentos e sentimentos com os quais os idosos tiveram contato;
5. Fomentar um sentido de envelhecimento positivo e bem-estar individual;
6. Estimular as capacidades cognitivas;
7. Trabalhar o autoconceito e identidade;
8. Estimular a mobilidade física;
9. Trabalhar estratégias de resolução de problemas;
10. Dar sentido à vida através da prática de atividades de entreaajuda;
11. Refletir sobre o que nos motiva;
12. Estimular iniciativas de contato com a família e amigos;
13. Saber aceitar a crítica.

META

Participação de 70% dos idosos nas mais variedades atividades com intuito de alcançar os objetivos propostos.

INDICADORES DE AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação do plano de atividades é desenvolvida semestralmente através de dados recolhidos ao longo das atividades. Esta avaliação também será desenvolvida através dos dados obtidos nos PI'S.

Para atingir os objetivos operacionais propostos, a metodologia adotada é a seguinte:

- Atividades individuais, de pequeno e grande grupo;
- Estimulação cognitiva em pequeno e grande grupo;
- Expressão dramática;
- Expressão motora;
- Expressão plástica;
- Expressão musical;
- Dinâmicas de grupo;
- Atividades de desenvolvimento pessoal;
- Atividades lúdicas recreativas;
- Atividades sociais/ Culturais e datas comemorativas;
- Ateliers de estimulação sensorial, culinária, jardinagem, leitura e discussão;
- Atividades intelectuais/ formativas.

Para fomentar o envolvimento familiar propomos a realização:

- Festa da Família; Festa de Natal; Marchas Populares; Dia dos Avós; Desfolhada e Dia do idoso.

PLANO DE ATIVIDADES SEMANAIS 2026

Dia Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
9:00h às 9:30h	Programa dos bons dias	Programa dos bons dias	Programa dos bons dias	Programa dos bons dias	Programa dos bons dias
9:30h às 11:00h	Atelier de culinária, musical, costura, expressões plásticas	Atividades motoras e sensoriais	Atelier de estimulação Cognitiva e de leitura	Atividades motoras e sensoriais	Atelier de culinária, musical, costura, expressões plásticas
Pausa	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00h às 15:00h	Atividades Lúdicas	Dinâmicas de grupo	Atividades Lúdicas	Dinâmicas de grupo	Atividades Lúdicas
Pausa	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 às 18:00	Tempo livre	Tempo livre	Tempo livre	Tempo livre	Tempo livre

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026

Calendarização	Atividade	Objetivos específicos	Descrição das Atividades/ Estratégias	Destinatários	Recursos envolvidos		
					Intervenientes	Recursos materiais	Financeiros
6 de janeiro	Cantar de reis	Relembrar as canções e tradições; Valorizar os usos e costumes; Promover o convívio intergeracional e a socialização; Favorecer o espírito de crítico e a criatividade.	Elaboração de coroas de reis; Os utentes irão cantar e relembrar canções.	Utentes de ERPI, CD e crianças do FCSSV	Idosos Animadora AAD Diretora técnica Crianças e equipa educativa	Cartolinas Cola Tesouras Instrumentos musicais	10 €
20 de janeiro	Dia internacional do riso	Estimular o riso para promover o bem-estar dos utentes	Dinâmicas de grupos com terapia do riso através de anedotas e frases motivacionais	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Adereços para fazer rir	5€
27 de janeiro	Dia Internacional do Vinho do Porto	Promover degustação de produtos regionais	Prova de Vinho do Porto	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Vinho do Porto e chocolate.	15€
29 de janeiro	Dia Mundial do Puzzle	Estimulação cognitiva e mental; Analisar e resolver problemas de memória	Montagem de puzzles	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Puzzles	10€

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ERPI/CD/SAD 2026

		e lógica. Manter e melhorar as faculdades de raciocínio.					
6 de fevereiro	Dia da Nutella	Promover a degustação de nutella	Confeção de uma receita que contenha nutella	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Nutella, e outros ingredientes	20€
13 de fevereiro	Dia mundial da rádio	Fazer com que os utentes se sintam integrados na sociedade, ouvindo as suas vozes na rádio.	Enviar mensagem para as rádios locais a pedir músicas que os utentes gostam.	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Computador	
18 de fevereiro	Dia dos afetos	Promover o convívio entre os utentes e crianças; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.	Mensagens de afetos;	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica Crianças e equipa educativa		
9 a 17 de fevereiro	Carnaval	Promover a participação ativa dos idosos e a criatividade; Promover o convívio intergeracional e a socialização;	Decoração dos espaços; Confeção de disfarces de acordo com o tema. Desfile de carnaval	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica Crianças e equipa educativa	Tesouras Tintas Materiais recicláveis Decoração de carnaval e disfarces	70€
1 de março	Dia mundial da proteção civil	Sensibilizar os utentes para a importância da proteção civil, nomeadamente para a	Ação de sensibilização	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Audiovisuais	

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ERPI/CD/SAD 2026

		prevenção e coordenação de esforços em caso de emergência e calamidade.					
8 de março	Dia internacional da Mulheres	Promover um dia especial a todas as utentes fazendo-as sentirem-se especiais.	Oferta de uma lembrança	Mulheres do FCSSV	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Material a definir	45€
19 de março	Dia do Pai	Promover a aproximação com a família; Valorização do papel do utente na família.	Oferta de uma lembrança	Utentes do ERPI, CD e SAD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Material a definir	75€
20 de março	Dia Mundial da Saúde Oral	Promover bons hábitos de higiene oral	Ação de sensibilização com profissionais da área	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Enfermeira Dentista Diretora técnica	Kit de higiene oral	30€
21 de março	Dia da Árvore/ Primavera	Sensibilizar os utentes para as questões ambientais; Promover a participação dos idosos e convívio com as crianças.	Plantação de flores em floreiras, no exterior da instituição.	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica Crianças e equipa educativa	Vasos, sementes, terra.	30€
27 de março	Dia Mundial do Teatro	Demonstrar o teatro como forma de expressão;	Teatro	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora	Adereços teatrais; Roupas	5€

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ERPI/CD/SAD 2026

		Promover a arte junto dos idosos.			Diretora técnica		
30 de março a 5 de abril	Páscoa	Promover a participação dos utentes; Relembrar costumes antigos; Favorecer o espírito de crítico e a criatividade.	Decoração da sala; Celebração Pascal com a participação do pastor local e presidente da instituição	Utentes do ERPI, SAD e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Cartolinas Flores naturais Tintas Pinceis Amêndoas;	75€
7 de abril	Dia Mundial da Atividade Física	Promover a prática de atividade física; Demonstrar os benefícios do exercício físico.	Atividades de expressão motora promovendo a interação social e convívio com as crianças do pré-escolar.	Utentes do ERPI, CD e crianças do Pré-escolar	Idosos AAD Animadora Diretora técnica Educadora de infância Ajudante de ação educativa	Polivalente da FCSSV com materiais desportivos	
13 de abril	Dia do beijo	Desenvolver a motricidade fina; Promover momentos de partilha e de carinho	Construção de beijinhos para distribuir pela instituição.	Utentes de Erpi e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Moldes, tesouras, canetas, cartolinas, cola...	10€
25 de abril	Dia da Liberdade	Relembrar a revolução; Favorecer o espírito de crítico e a criatividade.	Brainstorming sobre o tema; Construção de cravos.	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Materiais de desgaste; cola; paus de espetadas	10€

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ERPI/CD/SAD 2026

4 de maio	Dia das Mães	Promover a aproximação com a família; Valorização do papel do utente na família.	Realização de um cartaz alusivo ao dia da mãe; Oferta de uma lembrança às mães; Lanche convívio.	Utentes do ERPI, CD e SAD	Idosos Animadora AAD Diretora técnica	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis Lanche	100€
13 maio	Dia Internacional do Enfermeiro	Homenagear os enfermeiros; Relembrar a importância destes profissionais de saúde.	Oferecer uma pequena lembrança à enfermeira da instituição e às enfermeiras do Centro de saúde.	Utentes do ERPI e CD Enfermeira do FCSSV e do Centro de saúde.	Idosos Animadora Enfermeira AAD Diretora técnica	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis	10€
15 de maio	Dia Internacional da Família	Promover a aproximação com a família; Valorização do papel do utente na família.	Lanche convívio do dia da Família	Utentes do ERPI, CD, SAD e famílias	Idosos Animadora Enfermeira AAD Diretora técnica	Lanche	50€
16 de maio	Dia mundial da hipertensão	Sensibilizar os utentes para o flagelo da hipertensão	Ação de sensibilização	Utentes do ERPI e CD	Idosos Animadora Enfermeira AAD Diretora técnica	Computador Projetor Materiais didáticos	
1 de junho	Dia da Crianças	Promover o convívio intergeracional e a socialização.	Elaborar uma lembrança para oferecer às crianças.	Utentes do ERPI, CD e crianças do FCSSV	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis	50€

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ERPI/CD/SAD 2026

					Crianças e equipa educativa		
18 junho	Dia Internacional do Pic-Nic	Promover o convívio, a socialização e o contacto a natureza	Pic-Nic no Bom Jesus das Mós (Carvalheira)	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Autocarro Almoço	50€
24 de junho	Festa da sardinha	Incrementar a participação ativa dos idosos; Favorecer o espírito de crítico e a criatividade.	Decoração dos espaços; Participação nas marchas e no jantar convívio.	Utentes do ERPI, CD, SAD e toda a família FCSSV	Idosos, Todos os colaboradores da instituição.	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis	50€
10 de julho	Dia mundial da pizza	Promover a degustação de alimentos diferentes na dieta habitual dos utentes	Confeção de Pizzas	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Farinha Queijo Fiambre Azeitonas Tomate	30€
22 julho	Dia Mundial do Cérebro	Estimular o trabalho neuro motor e sensorial	Elaboração de jogos lógicos e atividades cognitivas	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Jogos e materiais lúdicos	
25 de julho	Dia Mundial dos Avós	Promover a aproximação familiar; Valorizar o papel dos avós nas famílias; Promover o convívio intergeracional e a socialização.	Realização de uma pequena lembrança para os idosos.	Utentes do ERPI, CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica		20€

Handwritten signature and initials

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ERPI/CD/SAD 2026

agosto	Festa de verão	Proporcionar momentos de lazer	Lanche convívio	Utentes do ERPI e CD	Idosos Todos os colaboradores da terceira idade	Lanche	20€
agosto	Passeio de Barco na albufeira da Caniçada	Proporcionar momentos de lazer	Andar de barco	Utentes do ERPI e CD	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Transportes	10€
agosto	Passeio anual	Proporcionar momentos de lazer	A definir	Utentes do ERPI e CD	Idosos Todos os colaboradores da terceira idade	Meios de transporte; Almoço	100€
16 de setembro	Desfolhada	Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Reviver tradições.	Desfolhada (baile, músicas tradicionais e lanche convívio); Participação de um grupo musical; Fazer broa de milho.	Utentes do ERPI	Idosos Todos os colaboradores da terceira idade	Milho e instrumentos agrícolas. Instrumentos musicais. Lanche.	40€
30 setembro	Dia Internacional do Coração	Sensibilizar para sinais de alerta de patologias cardíacas; Ensinar estratégias para combater o sedentarismo.	Ação de sensibilização	Utentes do ERPI	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica	Computador Projetor Materiais didáticos	

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ERPI/CD/SAD 2026

1 de outubro	Dia Mundial dos Idosos e Música	Promover a arte e a diversidade musical.	Assistir à atuação de um grupo musical	Utentes do ERPI	Idosos AAD Animadora Diretora técnica		10€
15 de outubro	Dia da Alimentação	Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o autocuidado e a autoestima.	Partilha de conhecimentos relacionados com os alimentos de forma a alertar para a importância de uma alimentação diversificada e saudável	Utentes do ERPI	Idosos AAD Enfermeira Animadora Diretora técnica	Vários alimentos para demonstrar	15€
29 de outubro	Dia Mundial do AVC	Alertar para os sinais de um AVC; Ensinar como atuar perante uma situação de AVC.	Ação de sensibilização	Utentes do ERPI	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica	Computador Jogos Cartolinas	
11 de novembro	Dia de Magusto	Orientar o utente no tempo; Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	Magusto (baile, músicas tradicionais e lanche convívio);	Utentes do ERPI	Idosos Todos os colaboradores da terceira idade e respostas social da infância	Castanhas Assadores Instrumentos musicais Lanche.	20€
14 de novembro	Dia Mundial do Diabetes	Sensibilização para os sinais de alerta e riscos associados à diabetes.	Rastreio aos idosos;	Utentes do ERPI	Idosos AAD Animadora	Medidor Glicémia	5€

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ERPI/CD/SAD 2026

			Ação de sensibilização.		Enfermeira Diretora técnica	Tiras teste glicémia Lancetas Folhas Computador Cartolinas Cola	
dezembro	Natal	Favorecer a interação grupal; Promover o gosto pelas várias artes; Sensibilizar cada um para partilha e o amor ao próximo, tendo como tema o Natal.	Ensaios de músicas; Trabalhos manuais; Decoração da instituição; Distribuição de lembranças.	Utentes do ERPI	Idosos AAD Animadora Diretora Técnica	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis Prendas	300€
14 dezembro	Convívio de natal	Promover o convívio e a socialização entre familiares, idosos e colaboradores	Convívio e almoço de Natal	Utentes do ERPI e Família	Idosos Familiares Todos os colaboradores da terceira idade	Almoço Mesas Cadeiras	600€
31 de dezembro	Passagem de ano	Comemorar a passagem do ano	Baile da passagem de ano	Utentes do ERPI	Idosos Animadora Diretora Técnica AAD Enfermeira	Balões Mesas Jantar Materiais recicláveis	30€
							Total= 1920€

METODOLOGIA DE DIVULGAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO

No que concerne às estratégias de divulgação e comunicação das atividades desenvolvidas, bem como possíveis sessões de sensibilização e datas comemorativas (festas) serão feitas através de:

- Afixação do plano no placar do hall de entrada da Instituição;
- Conversas ocasionais com os familiares;
- Divulgação através do site e facebook institucional;
- Convites enviados às famílias para participar nas atividades;
- Cartazes.

OBSERVAÇÕES

Todas as atividades supracitadas poderão ser alteradas sempre que se justifique. Diariamente os utentes, desfrutam de tempo livre para realizarem atividades do seu interesse, quer individualmente, quer em grupo.

Ao longo deste ano, poderão ser realizadas outras atividades acerca de diversos temas, as mesmas ainda não estão definidas no plano de atividades pois irão ser trabalhadas e adaptadas consoante o interesse dos utentes.

IDENTIFICAÇÃO DAS PARTES ENVOLVENTES

O Plano de atividades foi elaborado pela equipa da terceira idade:

Diretora técnica ERPI/SAD Amo Rita Louk

Diretora técnica CD Alexandra Calixto Dias Alves

Animadora Sociocultural João Fernandes

Diretora técnica da Infância Olivia Antunes

Aprovado pela direção:

Emmanuel de Carvalho Gonçalves Dinis
[Assinatura]
[Assinatura]

Elaborado em 2 de janeiro de 2026