



**CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
STA. MARIA MADALENA**

GRIJÓ • MACEDO DE CAVALEIROS



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES
OCUPACIONAIS E
DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2025
ERPI/CD/SAD**



Índice

História da Instituição	3
Missão	3
Visão e Valores	4
Introdução	5
Cuidar com Amor	6
Comunicação Interna e Externa	7
Estrutura Organizacional	8
Organograma	8
Parcerias	9
Respostas Sociais	11
ERPI	12
CD	13
SAD	13
<i>Análise SWOT</i>	14
Objetivos Estratégicos/Operacionais	15
Atividades	17
Objetivos	17
Tipos de Atividades	18
Calendário de Datas Comemorativas	23

História da Instituição

O Centro Social Paroquial Santa Maria Madalena de Grijó, doravante designado por CSPMMG, está situado numa área rural do distrito de Bragança, Concelho de Macedo de Cavaleiros, numa zona privilegiada no sopé da magnífica serra de Bornes, possibilitando aos utentes caminhadas de encontro com a Natureza.

A Instituição pertence à área urbana da freguesia de Grijó, dotada de acesso pavimentado e de todas as infraestruturas gerais de integração urbana.

A Instituição localiza-se a 6km da sua sede de Conselho, garantindo assim uma proximidade geográfica com o Hospital, Centro de Saúde bem como Farmácias e outros pontos de aquisição de serviços.

O CSPMMG foi inaugurado no dia 8 de setembro de 1991 e em 2008 foi projetada uma ampliação das instalações e remodelação das infraestruturas existentes, tendo sido terminados esses trabalhos em 2015.

O edifício é composto por um só piso de baixo perfil destacando-se apenas o lanternim do espaço de culto, que se eleva assinalando o lugar.

A Instituição é constituída por duas zonas de quartos com capacidade para dezoito utentes, cozinha, espaço para tratamento de roupa, refeitório, sala de convívio, área administrativa, gabinete de animação e gabinete de enfermagem.

Missão

O CSPMMG tem como missão contribuir para a promoção integral da pessoa, num espírito solidário, cristão, social e cultural servindo a comunidade com inovação, qualidade e humanidade.

Assim, procuramos acolher pessoas que se enquadrem na faixa etária superior aos 65 anos, que possuam necessidades ao nível biopsicossocial de carácter temporário ou permanente que não sejam colmatadas por outro tipo de resposta social.

Tudo isto é evidenciado através de inúmeros serviços, pautados pela prática de valores fundamentais da pessoa idosa, tais como: resposta às necessidades biopsicossociais, manter/melhorar a qualidade de vida, promover a autonomia e a autoestima, o bem-



estar físico, psicológico e social, a desmistificação do envelhecimento, da institucionalização e da morte, bem como a participação ativa na sociedade e o combate à infoexclusão.

Visão e Valores

A nossa Instituição sempre manteve valores como Solidariedade, Respeito pelos Direitos Humanos, Valores Cristãos e Espirituais, Cooperação Voluntária e Intervenção Personalizada e Familiar. Nesse sentido, sempre houve e continuará a haver uma preocupação em proporcionar aos nossos utentes uma melhoria na qualidade de vida e no bem-estar da pessoa idosa.



Introdução

O envelhecimento é um processo natural e inevitável que traz consigo desafios e transformações em diversas esferas da vida humana. No entanto, à medida que a expectativa de vida aumenta, torna-se cada vez mais essencial garantir que os idosos, em todas as fases da vida, sejam acompanhados de forma a manter a sua qualidade de vida, autonomia e bem-estar. Nesse contexto, o presente plano, tem como objetivo promover ações que visem o envelhecimento ativo, saudável e positivo.

Este plano procura implementar atividades ocupacionais que favoreçam o desenvolvimento físico, mental e social dos nossos utentes em processo de envelhecimento, promovendo o autocuidado, a inclusão e o fortalecimento das redes de apoio. A partir de práticas que incentivem a aprendizagem contínua, a socialização e o envolvimento com a comunidade, o projeto almeja oferecer alternativas que contribuam para a autonomia e o fortalecimento da autoestima dos idosos.

Além disso, ao integrar o desenvolvimento pessoal e ocupacional, o plano reforça a importância de um envelhecimento com dignidade, respeitando a diversidade de experiências e necessidades de cada um. A construção de um ambiente de envelhecimento mais inclusivo e saudável reflete a visão de uma sociedade que valoriza o potencial das pessoas em todas as etapas da vida.

O ano de 2025 apresenta-se como uma oportunidade para consolidar ações que promovam o envelhecimento ativo e que assegurem um futuro mais justo e equilibrado para todos.



Cuidar com Amor

Envelhecer é um processo natural da vida, mas também é um momento de grandes transformações, tanto físicas quanto emocionais. À medida que os anos passam, as necessidades das pessoas mudam, e o cuidado com aqueles que envelhecem precisa ser especialmente atento, sensível e cheio de amor. Cuidar com amor no envelhecimento significa mais do que oferecer suporte nas tarefas do dia a dia; é acolher, escutar e respeitar a história de vida que cada idoso carrega consigo.

Quando cuidamos com amor, reconhecemos que o envelhecimento não é um obstáculo, mas uma fase que merece dignidade e cuidado profundo. O idoso é, antes de tudo, um ser humano com suas próprias vontades, lembranças e sonhos, e isso significa respeitar a sua autonomia, mas também estar presente para oferecer a segurança e o apoio necessários quando ele mais precisa.

O cuidado reflete-se na paciência, na compreensão e na presença constante, seja no apoio físico, emocional ou social. A medida do cuidado não está apenas em atender às necessidades básicas, mas também em proporcionar momentos de alegria, de respeito e de valorização. Um sorriso, uma conversa, um gesto de carinho, tudo isso contribui para a construção de um envelhecimento mais feliz e sereno.

Cuidar com amor no envelhecimento é garantir que a pessoa idosa se sinta segura, amada e respeitada em todas as suas facetas. Envelhecer com dignidade, com amor e com carinho é um direito que deve ser cultivado e valorizado por todos. Ao fazer isso, não só transformamos a vida do idoso, mas também nos tornamos mais humanos e conscientes do valor das relações de cuidado e empatia.

“O idoso entrega-se à existência com a pureza das crianças, mas sem a sua ingenuidade, com o vigor dos adolescentes, mas sem a sua pugnacidade, com a sensatez do homem maduro, mas sem o seu orgulho. Torna-se cidadão do universo com a astúcia da raposa e a malícia da serpente, o que faz dele um sábio” (Moraes, Moraes e Lima, 2010, p. 70).



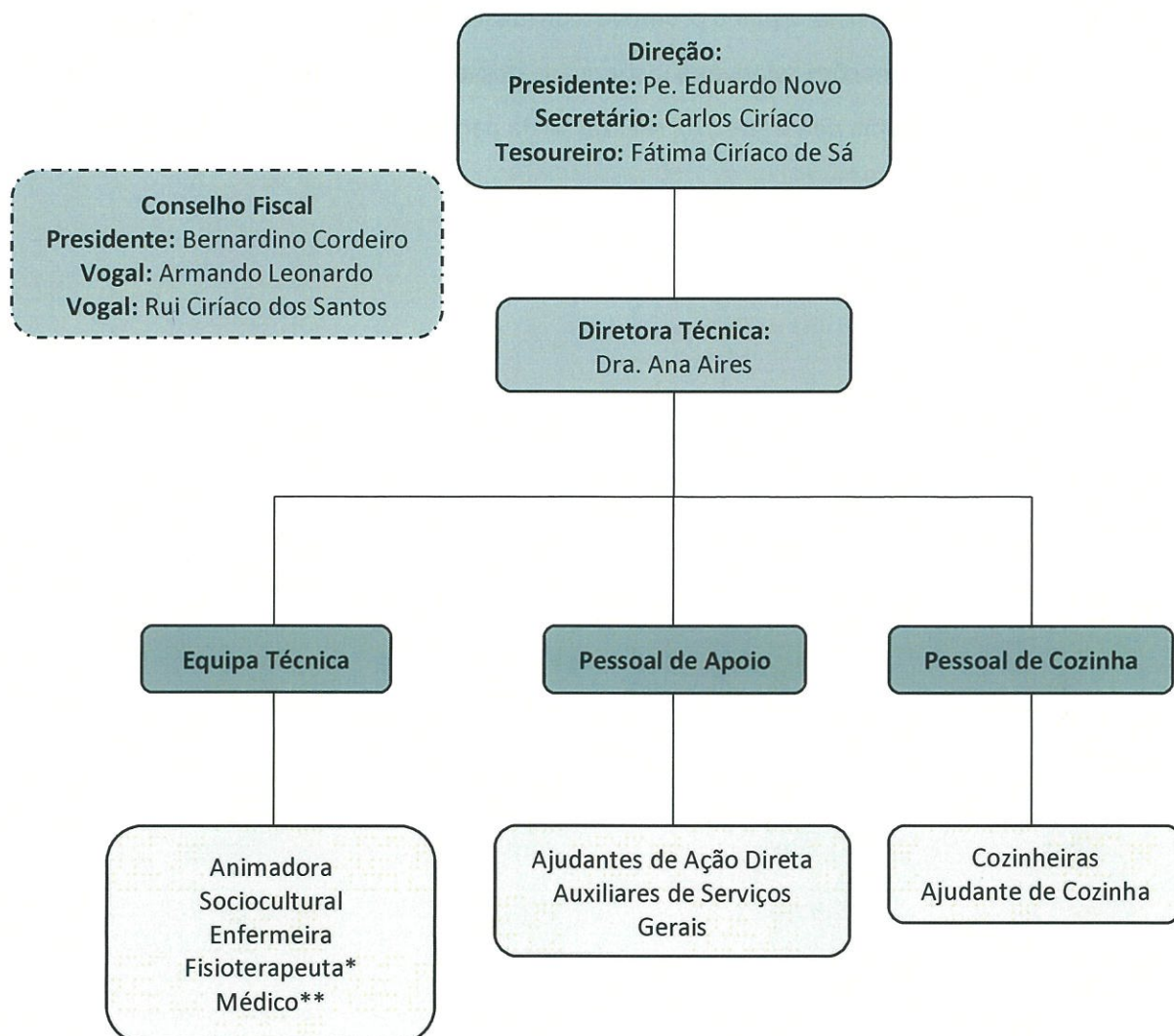
Comunicação Interna e Externa

Dada a importância dos meios de comunicação para divulgação daquilo que é o ser da Instituição e das atividades que aqui se desenvolvem, encontra-se em fase de construção um Plano de Comunicação Interna e Externa. Este plano visa, ao nível interno, promover a divulgação de formações e informações institucionais e de saúde, através de placares informativos, cartazes e sessões educacionais (entre funcionários e utentes). Ao nível externo, o plano promove a divulgação das atividades realizadas pelos utentes e das informações relativas à instituição, através da divulgação e atualização do *site*, da criação de uma *newsletter*, da realização de panfletos e da atualização das redes sociais.

Estrutura Organizacional

O CSPMMG procura incitar um espírito de equipa motivado, dinâmico, organizado e funcional que se rege por um esquema organizativo bem estruturado e definido, como apresentado a seguir.

Organograma



*Meio tempo.

** Prestação de Serviços.



Parcerias

O CSPMMG estabelece parcerias com as seguintes instituições:

A Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros – Programas de atividades, apoios nos transportes necessários a determinadas atividades e apoios logísticos;

A Junta de Freguesia de Grijó – Apoios logísticos e donativos; promoção de atividades em consonância;

O Instituto de Emprego e Formação Profissional, IEFP.IP – Programas de apoio à contratação e formação de recursos humanos, programas de Estágio a realizar na instituição;

A Associação Comercial Industrial e Serviços de Macedo de Cavaleiros – Programas de apoio à formação de recursos humanos;

UIPSS - Programas de apoio à formação de recursos humanos;

A Unidade Local de Saúde Nordeste EPE. – Programas de apoio à formação de recursos humanos e apoio na valência de Saúde;

O Instituto PIAGET – Programas de Estágio a realizar na instituição;

IPB – Programas de estágio a realizar na instituição;

O Instituto de Segurança Social - Acordos de Cooperação e acompanhamento técnico (ERPI, SAD e CD);

O Agrupamento Vertical de Escolas de Macedo de Cavaleiros - Programas de Estágio a realizar na instituição; promoção de atividades intergeracionais;

A Farmácia da Conchada – apoio logístico e desenvolvimento de um projeto inovador de distribuição de unidose de medicamentos;

Os Centros Sociais Paroquiais de São Geraldo de Carrapatas e de São Nicolau dos Cortiços – apoio mútuo em recursos humanos, materiais e físicos;

A Casa das Eiras, Juventude e Artes – apoio mútuo em recursos humanos, materiais e disponibilização do espaço físico; organização de voluntariado jovem;



O **Convento de Balsamão** - apoio mútuo em recursos humanos, materiais e disponibilização do espaço físico;

A **Biblioteca Municipal de Macedo de Cavaleiros** – promoção de atividades; disponibilização de livros para a Instituição;

A **Junta Freguesia de Macedo de Cavaleiros** - Apoios logísticos e donativos; promoção de atividades em consonância;

A **Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros** – promoção de atividades em consonância;

Respostas Sociais

Para dar resposta as necessidades do idoso o CSPMMG, dispõe de três respostas sociais:

Estrutura Residencial para Idosos (ERPI):

A Estrutura Residencial para Idosos é uma valência social que acolhe pessoas idosas, garantindo uma adaptação dos serviços e recursos humanos às necessidades individuais de cada utente, no sentido de promover a qualidade de vida, a autonomia, a auto estima, o bem-estar físico, psicológico e social, privilegiando a interação com a família/comunidade através de atividades que promovam a valorização da pessoa idosa, a participação ativa e a desmistificação do envelhecimento e da institucionalização.

A instituição coloca ao dispor os seguintes serviços: Alojamento, lavagem e tratamento de roupa pessoal, serviços gerais de saúde e cuidados de enfermagem, alimentação (pequeno almoço, almoço, lanche, jantar e ceia), cuidados de higiene, conforto e imagem, programas de atividades ocupacionais e terapêuticas e acompanhamento psicossocial.

A ERPI do CSPSMMG tem capacidade aprovada para 18 utentes e acordo de cooperação da Segurança Social para 14 utentes. As suas regras de funcionamento encontram-se esplanadas no Regulamento Interno de ERPI.

São também colocados à disposição outros serviços que não se incluem na mensalidade, mas que serão avaliados e facilitados de acordo com as necessidades, atendendo sempre a um compromisso de melhor relação qualidade/preço. Os serviços e produtos disponibilizados, cobrados como extra mensalidade, são: serviços de cabeleireiro, produtos de higiene pessoal (fraldas, resguardos, cremes), medicamentos e materiais utilizados nos serviços de enfermagem.



Centro de Dia (CD):

A valência de Centro de Dia do CSPSMMG presta um conjunto de serviços especializados através do acolhimento diurno, disponibilizando os espaços e atividades da valência Estrutura Residencial para Idosos.

O Centro de Dia (CD) do CSPSMMG tem capacidade aprovada para 15 utentes e acordo de cooperação da Segurança Social para 12 utentes. As suas regras de funcionamento encontram-se esplanadas no Regulamento Interno de CD.

Os serviços do Centro de Dia contribuem para a manutenção da pessoa idosa no seu meio sócio familiar, apoiando os clientes e famílias na satisfação das necessidades de vida diária, propiciando o bem-estar físico e emocional dos seus clientes. Através da especialização e individualização dos serviços, esta valência promove as relações interpessoais, evitando o isolamento e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias. Para além de um envolvimento e participação ativa na sociedade, promove a autonomia e previne/retarda situações de dependência.

O Centro de Dia coloca à disposição do cliente, mediante o pagamento de uma mensalidade definida conforme os cuidados atribuídos, os seguintes serviços: acolhimento diurno, transporte, cuidados de higiene, conforto e imagem, programas de atividades ocupacionais e terapêuticas, alimentação (pequeno almoço, almoço, lanche, jantar e ceia), lavagem e tratamento de roupa pessoal.

São também colocados à disposição outros serviços que não se incluem na mensalidade, mas que serão avaliados e facilitados de acordo com as necessidades, atendendo sempre a um compromisso de melhor relação qualidade/preço. Os serviços e produtos disponibilizados, cobrados como extra mensalidade, são: Acompanhamento a consultas de especialidade fora da instituição, serviço de cabeleireiro, produtos de higiene pessoal (fraldas, resguardos, cremes), medicamentos e materiais utilizados nos serviços de enfermagem.



Serviço de Apoio Domiciliário (SAD):

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) do CSPSMMG presta um conjunto de cuidados personalizados e individualizados no domicílio dos utentes e/ou respetivas famílias, que temporariamente ou de um modo permanente, necessitem de apoio na realização de atividades da vida diária. Esta valência pretende contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos e famílias, promovendo a autonomia e evitando ou retardando a institucionalização.

O SAD do CSPSMMG tem capacidade aprovada para 20 utentes e acordo de cooperação da Segurança Social para 16 utentes. As suas regras de funcionamento encontram-se esplanadas no Regulamento Interno de SAD.

O Serviço de Apoio Domiciliário dispõe de um conjunto de serviços, atribuídos mediante a avaliação das necessidades de cada cliente e família. São estes: distribuição de refeições, cuidados de higiene e conforto pessoal, cuidados de limpeza habitacional, lavagem e tratamento da roupa pessoal, apoio espiritual e programas de atividades ocupacionais e terapêuticas.



Análise SWOT

Análise Interna	Análise Externa
Pontos Fortes	Oportunidades
- Instituição aberta à comunidade; - Acordos de cooperação nas três respostas sociais; - Boa relação entre colaboradores e utentes; - Equipa de colaboradores empenhados na oferta de um serviço de excelência; - Recetivos a estágios; - Qualidade do serviço prestado; - Atividades lúdicas com envolvimento da comunidade; - Envolvimento da direção;	- Localização geográfica; - Reconhecimento exterior da importância da instituição para a comunidade; - Criação de emprego; - Realização de atividades para e com a comunidade;
Pontos Fracos – A melhorar	Ameaças
- Frota automóvel; - Infraestruturas e recursos materiais; - Inexistência de sistema de avaliação de desempenho; - Dependência económica;	- Conjuntura socioeconómica; - Existência de outras entidades com respostas sociais semelhantes; - Inexistência de garantia de aumento de acordos de cooperação para a generalidade dos utentes/clientes, face a novas exigências da Segurança Social

Objetivos estratégicos/operacionais

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Indicadores	Responsável
- Promover a qualidade de vida dos utentes;	- Desenvolver o plano de atividades das áreas técnicas que promovam a inclusão, autonomia e bem-estar dos utentes, indo ao encontro das suas necessidades e expectativas;	- Nº de atividades executadas com resultado positivo;	- Equipa técnica e colaboradores;
- Manter e estabelecer novas parcerias com outras entidades públicas e privadas;	- Promover o acolhimento e orientação de estágios curriculares; - Promoção de protocolos/parcerias e divulgação de projetos;	- Nº de novos protocolos celebrados;	- Direção e Equipa Técnica;
- Promover a relação da instituição com as famílias e comunidade;	- Promover eventos e atividades que envolvam as famílias e comunidades;	- Nº de atividades com participação; - Nº de eventos promovidos;	- Equipa Técnica e colaboradores;
- Reforçar a imagem e reputação da instituição;	- Manter a legitimidade e transparência nos processos de gestão, assegurando o cumprimento da missão, visão e valores; - Registar e analisar as reclamações e sugestões de melhoria;	- Nº de reclamações/contraordenações registadas; - Nº de sugestões de melhoria registadas;	- Direção e Diretora Técnica;

- Promover a melhoria contínua dos serviços;	- Garantir o bom funcionamento do serviço de limpeza, lavanderia, cozinha e transportes;	- Nº de ocorrências e reclamações;	- Equipa Técnica e Colaboradores;
- Controlar as atividades da instituição;	- Proceder à organização e respetiva supervisão dos serviços; - Assegurar o controlo da quilometragem dos veículos da instituição; - Elaborar e afixar nos respetivos locais os registos de: limpeza, higienização e cuidados ao utente, contabilização de material de incontinência, lavanderia, limpeza habitacional, temperaturas das arcas e frigoríficos e controlo de veículos;	- Nº de meses sem registo afixado; - Nº de falhas nos registos;	Equipa Técnica e Colaboradores;
- Desenvolver canais de divulgação de informação;	- Desenvolver, manter e atualizar informação permanente nas redes sociais, site, newsletter, panfletos, cartazes;	- Nº de atividades e projetos a divulgar;	Equipa Técnica e Colaboradores;
- Melhorar o desempenho e formação profissional;	- Aplicar questionário de necessidades formativas; - Elaborar e executar o plano de formação; - Elaborar e pôr em prática o Manual de Funções;	- Análise estatística de dados recolhidos; - Nº de ações de formações programadas vs. executadas; - Percentagem de participantes nas ações;	Equipa Técnica e Colaboradores;



Atividades

O plano de Animação a seguir apresentado tem como principal objetivo a ocupação ativa dos utentes, através de atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

Não se trata de um plano para trabalhar para a Terceira Idade, mas sim para trabalhar com a Terceira Idade, transformando os utentes em protagonistas, levando-os à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações. Iremos desenvolver atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

Objetivos

- ❖ Otimizar e compreender as funções cognitivas as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- ❖ Trabalhar/potenciar as dimensões: Física, Biológica, Psíquica, Intelectual, Espiritual, Emocional, Cultural, Social de cada idoso;
- ❖ Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- ❖ Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria;
- ❖ Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
- ❖ Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- ❖ Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- ❖ Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- ❖ Contribuir para o enriquecimento cultural e das novas tecnologias do idoso;
- ❖ Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.

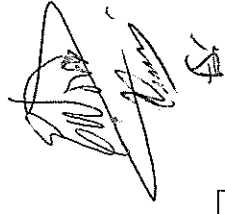
Tipo de atividades

Atividade	Objetivos	Recursos Materiais	Calendarização
- Ginástica Geriátrica/ Hidroginástica;	- Desenvolver capacidades físicas; - Combater o sedentarismo e stress; - Prevenção de Depressões; - Aumento da autoestima;	- Bolas de ginástica, cordas, garrafas de plástico, plásticos, tapetes/colchões, piscina, fatos de banho, tocas, entre outros.	- 1 vez por semana;
- Jogos de animação Sensoriomotora;	- Potenciar competências sensoriomotoras; - Criar momentos de descontração; - Aumentar a coesão e cooperação entre utentes; - Incutir competitividade saudável;	- Jogos de estimulação sensoriomotora.	- 1 a 2 vezes por semana (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes);
- Estimulação Cognitiva;	- Estimular a atividade cerebral; - Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade de percepção; - Controlar sintomas de doenças degenerativas;	- Papel, Caneta, Ficha de atividades, Puzzle, Cartas, entre outros.	- 2 vezes por semana;
- Estimulação Sensorial	- Reagir a estímulos visuais, auditivos, tácteis e olfativos; - Reagir a estímulos gustativos;	- Retratos de emoções; - Objetos de uso comum; - Alimentos; - Livros.	- 2 vezes por semana;

	- Estimular e despertar sentidos visuais, auditivos e táteis; - Promover estabilidade emocional; - Introduzir relaxamento e bem-estar físico e emocional;		
- Ateliê de Pintura;	- Manter as aprendizagens ao longo da vida, potenciar o aumento da auto-estima dos nossos utentes; - Desenvolver neles algumas competências básicas de pintura;	- Desenhos, Lápis, Lápis de cor, marcadores, lápis de cera, tintas, borracha, afia.	- 1 vez por semana;
- Consulta de Avaliação Geriátrica;	- Avaliação multidimensional do utente; - Serviços de intervenção; - Melhorar o dia-a-dia do idoso, através da aplicação de estratégias individuais;	- Escalas, balança, fita métrica, termómetro, oxímetro, tensímetro, glicómetro.	- 3 vezes por mês;
- Ateliê de leitura;	- Promover o gosto pela leitura; - Estimular a memória;	- Livros, revistas, jornais, entre outros.	- Ao longo do ano;
- Ateliê de Culinária;	- Promover convívio; - Partilha de receitas e experiências; - Estimular a motricidade fina;	- Materiais de cozinha;	- Sempre que um utente/colaborador celebrar aniversário; - Sempre que haja necessidade de confeccionar alguma iguaria;

	- Proporcionar a transmissão de conhecimento/tradições; - Fomentar o gosto pela cultura tradicional; - Desenvolver competências cognitivas e motoras; - Desenvolver a destreza manual e motricidade fina; - Promover a autoestima;		
- Ateliê "Mãos à Obra";	- Promover a saúde e o bem-estar psíquico; - Desenvolver a memória; - Contribuir para a reorganização cognitiva, afetiva e corporal do idoso; - Estimular as capacidades mentais; - Melhorar a autoestima e o estado biopsicossocial;	- Tintas, pincéis, papéis, tesouras, cola, entre outros;	- 3 vezes por semana;
- Ateliê de Música e Dança/ Musicoterapia;		- Rádio, viola, vozes, entre outros;	- 1 vez por semana;
- Ateliê das Novas Tecnologias/ Aulas de TIC – Informática	- Estimular o contacto com o mundo exterior; - Permitir a aproximação com os familiares distantes; - Promover o saber de elementos básicos informáticos de processamento de texto;	- Computador, tablet, internet, telefones;	- 1 vez por semana;

	- Adquirir noções básicas da Internet; - Adquirir conhecimentos sobre os telemóveis pessoais.		
- Jardinagem;	- Estimular a memória; - Retomar as atividades relacionadas com a agricultura; - Reagir a estímulos sensoriais;	- Material de jardinagem;	- 1 vez por semana;
- Atividade Religiosas/Espirituais;	- Aprofundar a fé, bem como a prática/vivência da religião; - Interiorizar os valores cristãos; - Incutir o espírito de solidariedade entre os utentes;	- Terço, livros de oração;	- Diariamente;
- Atividade de Expressão Musical	- Desenvolver o gosto pela música; - Desenvolver a criatividade e a persistência; - Relembrar os cânticos de antigamente.	- Instrumentos musicais;	- 1 vez por semana;
- Ateliê de Tradições	- Promover uma participação social mais ativa; - Proporcionar um momento lúdico; - Recordar tradições e costumes.	- Materiais de trabalhos manuais.	- 1 vez por mês;
- Jornadas Sociais;	- Assegurar as organizações e realização de Jornadas Sociais;	- Computador, retroprojektor, outros materiais necessários à concretização da sessão.	- 1 vez por ano;



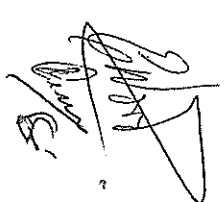
- Parceria com a Universidade Sênior de Macedo de Cavaleiros;	- Exercitar o raciocínio; - Estimular a cognição; - Expor e debater ideias; - Promover a divulgação e troca de conhecimentos.	- DVD, computador, televisão, retroprojektor, outros materiais necessários à concretização da sessão.	- Ao longo do ano;
- Visita técnica a SAD	- Supervisionar a medicação, apoiar na vigilância dos valores de tensão arterial e glicémia identificando situações de potencial risco e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes.	- Escalas, balança, fita métrica, termómetro, oxímetro, tensímetro, glicómetro.	- 1 vez por semana;
- Formação interna	- Dotar os colaboradores de conhecimentos necessários de serem aplicados no quotidiano; - Promover boas práticas de higiene pessoal; - Promover a melhoria da prestação de serviços aos utentes.	- Computador, retroprojektor.	- 3 vezes por ano;
- Hipoterapia	- Melhorar o equilíbrio; - Prevenir quedas em idosos; - Proporcionar vivências e experiências de encontro, cooperação e superação; - Valorizar a prática da atividade física com ênfase na saúde e prevenção.		- Agendar com o Centro Hípico;

Nota: os responsáveis pela execução/supervisão das atividades são: equipa técnica e colaboradores da instituição.



Dias Comemorativos

<i>Dia</i>	Objetivos	Ação
<i>Dia de aniversários</i>	❖ Promover momentos de bem-estar e convívio; ❖ Preservar a identidade dos clientes e colaboradores.	<i>Comemoração de Aniversários dos utentes e colaboradores</i>
<i>A definir</i>	❖ Promover experiências diferentes; ❖ Estabelecer contato com a natureza e meio envolvente; ❖ Reforçar laços, promover o espírito de pertença; ❖ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural; ❖ Valorizar os Serviços do Município; ❖ Fomentar contacto com a comunidade.	<i>Passeios mensais</i>
<i>A definir</i>	❖ Proporcionar momentos de interação com os utentes de SAD e comunidade; ❖ Proporcionar momentos lúdicos e de diversão; ❖ Promover o convívio e momentos de alegria.	<i>Passeio Anual</i>



06 De janeiro	❖ Promover o convívio entre os utentes e a comunidade em geral; ❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; ❖ Partilha de tradições de forma lúdica e criativa.	<i>Dia de Reis/ Cantar as Janeiras</i>
11 De janeiro	❖ Promover momentos de partilha, alegria e diversão.	Dia Internacional do Obrigado
23 De janeiro	❖ Promover as funções mentais e motoras; ❖ Estimular a motricidade fina.	<i>Dia da escrita à mão</i>
27 De janeiro	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio;	<i>Dia Internacional do Vinho do Porto</i>
29 De janeiro	❖ Desenvolver o espírito de grupo, aumentar a autoestima; ❖ Exercitar o raciocínio e estimular a cognição.	<i>Dia Mundial do Puzzle</i>



04 De março	❖ Promover momentos de oração. ❖ Desenvolver o espírito de grupo, aumentar a autoestima; ❖ Criar momentos de diversão de forma criativa e recreativa; ❖ Redução dos níveis de ansiedade e stress; ❖ Promover a interação e a comunicação; ❖ Proporcionar momentos de bem-estar; ❖ Promover a integração e interação social entre utentes e colaboradores.	Dia Mundial da Oração / Comemoração do Carnaval
05 de março a 17 de Abril	❖ Sensibilizar e desenvolver as relações interpessoais, a espiritualidade, promover momentos de oração e fé; ❖ Trabalhar a destreza manual e artística.	Quaresma
08 De março	❖ Valorizar o papel da Mulher; ❖ Estimular a participação ativa dos doentes; ❖ Promover as funções mentais e motoras; ❖ Promover as competências sociais e de comunicação; ❖ Promover a autoestima; ❖ Partilha de experiências, momentos de convívio e confraternização.	Dia Internacional da Mulher
14 De março	❖ Fortalecer o convívio entre idosos e momentos de boa disposição; ❖ Promover o enriquecimento cultural.	Dia da incontinência urinária



<i>04 De fevereiro</i>	❖ Sensibilizar a nossa população alvo na luta contra o cancro.	<i>Dia Mundial da Luta Contra o Cancro</i>
<i>05 De fevereiro</i>	❖ Proporcionar momentos divertidos; ❖ Despertar o paladar.	<i>Dia Mundial da Nutella</i>
<i>10 De fevereiro</i>	❖ Conhecer a importância das leguminosas na nossa alimentação.	<i>Dia Mundial das Leguminosas</i>
<i>11 De fevereiro</i>	❖ Proporcionar momentos de partilha de conhecimento.	<i>Dia Mundial do Doente</i>
<i>13 De fevereiro</i>	❖ Promover novos conhecimentos sobre a rádio local.	<i>Dia Mundial da Rádio</i>
<i>14 De fevereiro</i>	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio;	<i>Dia dos Namorados (Dia da Amizade)</i>



15 De março	❖ Sensibilização sobre a importância do sono.	<i>Dia Mundial do Sono</i>
19 De março	❖ Estimular e desenvolver a criatividade; ❖ Trabalhar a destreza manual; ❖ Valorizar o papel do Pai.	<i>Dia do Pai (Dia de São José)</i>
20 de março	❖ Promover momentos de partilha, alegria e diversão.	<i>Dia Internacional da Felicidade</i>
20 De março	❖ Estimular e desenvolver a criatividade; ❖ Trabalhar a destreza manual; ❖ Incutir boas práticas para com a comunidade.	<i>Início da Primavera/ Dia Internacional da Felicidade</i>
21 De março	❖ Comemorar o Dia Mundial da Árvore; ❖ Partilhar experiências.	<i>Dia Mundial da Árvore/ Dia Mundial da Poesia</i>
22 De março	❖ Entender a importância da preservação da água; ❖ Conhecer meios para evitar o desperdício adotando novos hábitos.	<i>Dia Mundial da Água</i>
24 De março	❖ Proporcionar momentos de devoção e culto religioso.	<i>Domingo de Ramos</i>
29 De março	❖ Proporcionar momentos de devoção e culto religioso.	<i>Sexta-Feira Santa</i>
06 De abril	❖ Realçar a importância da atividade física; ❖ Sensibilizar o grupo para a atividade física diária; ❖ Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares.	<i>Dia Mundial da atividade física</i>
07 De Abril	❖ Incutir hábitos saudáveis; ❖ Promover o lazer e os divertimentos; ❖ Relembrar experiências de vida e acontecimentos significativos.	<i>Dia Mundial da Saúde</i>

14 De abril	❖ Criar um momento de distração e diversão entre todos.	<i>Dia Internacional do café</i>
18 De abril	❖ Fomentar o gosto pelo Património Histórico.	<i>Dia Internacional dos Monumentos e Sítios</i>
20 De abril	❖ Proporcionar momentos de devoção e culto religioso.	<i>Páscoa</i>
23 De abril	❖ Promover o gosto pela leitura.	<i>Dia Mundial do Livro</i>
25 De Abril	❖ Criar momentos de partilha de momentos, conhecimentos, emoções, sentimentos e saberes; ❖ Promover a participação ativa dos utentes na atividade.	<i>Dia da Liberdade</i>
29 De abril	❖ Promover o convívio Partilha de vivências e costumes	<i>Dia Mundial da dança</i>
01 De maio	❖ Valorizar a importância de todos os profissionais de todas as áreas.	<i>Dia do Trabalhador</i>
02 De Maio	❖ Proporcionar momentos divertidos; ❖ Despertar o paladar.	<i>Dia Mundial do Atum</i>
04 De Maio	❖ Valorizar a importância destes profissionais na nossa comunidade.	<i>Dia Internacional do Bombeiro</i>
05 De maio	❖ Valorizar a importância de uma boa higienização das mãos tanto para si como para toda a gente que nos rodeia. ❖ Destacar a importância do quinto idioma mais falado no mundo com recurso a leitura.	<i>Dia Mundial da Higiene das mãos/ Dia Mundial da Língua Portuguesa</i>
05 De maio	❖ Valorizar o papel de ser mãe estimular a componente artística e criatividade; ❖ Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual;	<i>Dia da Mãe</i>

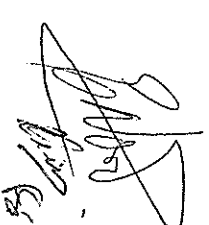


	❖ Valorizar o papel da Mãe; ❖ Promover as competências sociais e de comunicação.	
06 De maio	❖ Proporcionar momentos divertidos.	<i>Dia Internacional sem Dieta</i>
06 De maio	❖ Incutir hábitos saudáveis; ❖ Sensibilizar os utentes para as boas práticas da higiene das mãos.	<i>Dia Mundial da Higiene das Mãos</i>
09 De maio	❖ Proporcionar momentos divertidos; ❖ Proporcionar novos saberes e experiências.	<i>Dia da Europa</i>
13 De maio	❖ Promover a valorização pessoal e espiritual; ❖ Trabalhar a destreza manual e artística; ❖ Promover/reforçar as identidades culturais e religiosas.	<i>Dia de Nossa Senhora do Rosário de Fátima</i>
15 De maio	❖ Recolher opiniões dos utentes sobre o papel da família na sociedade; ❖ Promover a participação social.	<i>Dia Mundial da Família</i>
17 De maio	❖ Capacitar os Utes para as novas tecnologias; ❖ Promover a participação e interação entre os utentes.	<i>Dia da Internet</i>
17 De maio	❖ Proporcionar momentos de confeção e degustação de produtos de pastelaria.	<i>Dia Mundial da Pastelaria</i>

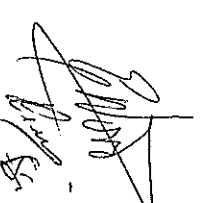
17 De maio	❖ Sensibilizar os utentes para a importância de reciclar; ❖ Incutir hábitos saudáveis para o meio ambiente.	<i>Dia Mundial da Reciclagem</i>
18 De maio	❖ Permitir novas descobertas; ❖ Favorecer o conhecimento de novos espaços.	<i>Dia Internacional dos Museus</i>
21 De maio	❖ Despertar o paladar.	<i>Dia Internacional do Chá</i>
28 De maio	❖ Proporcionar novos sabores aos nossos utentes.	<i>Dia Internacional do Hambúrguer</i>
05 De junho	❖ Incutir hábitos saudáveis para o meio ambiente; ❖ Promover o sentido de autoeficácia.	<i>Dia do Meio Ambiente</i>
15 De junho	❖ Valorizar a pessoa Idosa; ❖ Desmistificar o envelhecimento.	<i>Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa</i>
13, 24 e 29 De junho	❖ Reviver emoções passadas; ❖ Estimular o convívio e momentos de lazer; ❖ Fomentar o contato entre várias gerações; ❖ Relembrar tradições.	<i>Dia de Santo António</i> <i>Dia de São João</i> <i>Dia de São Pedro</i>



18 De junho	❖ Estimular o convívio e momentos de lazer.	<i>Dia Internacional do Piquenique</i>
21 De junho	❖ Estimular e desenvolver a criatividade; ❖ Trabalhar a destreza manual.	<i>Início do Verão</i>
30 De junho	❖ Capacitar os Utentes para as novas tecnologias.	<i>Dia Mundial das Redes Sociais</i>
1 De julho	❖ Desenvolver o gosto pela leitura e estimular as capacidades dos utentes; ❖ Promover o interesse, envolvimento e aprendizagem.	<i>Dia Mundial das bibliotecas</i>
7 De julho	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; ❖ Promover a atenção/concentração, memória e escuta ativa.	<i>Dia Mundial do Chocolate</i>
10 De julho	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio.	<i>Dia Mundial da Pizza</i>
20 De julho	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio;	<i>Dia do Amigo</i>
22 De julho	❖ Promover a criatividade; ❖ Trabalhar a motricidade; ❖ Partilha de Momentos Religiosos.	<i>Dia de Santa Maria Madalena</i>
26 De julho	❖ Comemorar o dia nacional dos avós; ❖ Aproximar os utentes dos seus familiares; ❖ Promover a troca de experiências e conhecimentos.	<i>Dia dos Avós</i>
30 De julho	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio.	<i>Dia Internacional da Amizade</i>
02 De agosto	❖ Promover o convívio.	<i>Dia Internacional da Cerveja</i>
19 De agosto	❖ Relembrar momentos de fotografias antigas; ❖ Promover a interação e bem-estar emocional e psicológico.	<i>Dia Mundial da Fotografia</i>
06 e 07 De setembro	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; ❖ Partilha de tradições com a comunidade;	<i>Festa da Aldeia</i>



	❖ Proporcionar momentos de distração e bem-estar.	
08 De setembro	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; Partilha de tradições com a comunidade. ❖ Esclarecer os mitos da doença de Alzheimer; Saber como agir no dia-a-dia de uma pessoa com Alzheimer; ❖ Conhecer os sinais e consequências da doença; Encontrar soluções através da troca de experiências.	Ronda da Banda
21 De setembro	❖ Estimular e desenvolver a criatividade; Trabalhar a destreza manual. ❖ Proporcionar momentos de distração e bem-estar.	Dia Mundial da Doença de Alzheimer
22 De setembro	❖ Proporcionar momentos de distração e bem-estar.	Início de Outono
25 De setembro	❖ Desenvolver um dia importante na vida do idoso; Proporcionar momentos de lazer com animação musical; ❖ Favorecer a interação grupal.	Dia mundial do Idoso/ Dia mundial da Música/ Dia Internacional do Café
14 De outubro	❖ Fomentar curiosidade; ❖ Conhecer e relembrar receitas feitas com este ingrediente.	Dia Mundial do ovo
16 De outubro	❖ Valorizar o gosto dos utentes; ❖ Proporcionar novas experiências; ❖ Recordar vivências.	Dia Mundial da Alimentação/ Dia Mundial do Pão
17 De outubro	❖ Combater a desigualdade social; ❖ Despertar a entreada; ❖ Consciencializar a comunidade para a pobreza.	Dia Internacional da Erradicação da Pobreza
21 De outubro	❖ Incutir a prática de uma alimentação Saudável; ❖ Estimular competências cognitivas.	Dia Internacional da Maçã



25 De outubro	❖ Proporcionar novos saberes e costumes.	<i>Dia Mundial das Massas</i>
28 De outubro	❖ Proporcionar momentos de distração e bem-estar.	<i>Dia Internacional da Animação</i>
30 De outubro	❖ Promover a consciencialização sobre a doença e partilhar informações sobre o cancro de mama.	<i>Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama</i>
31 De outubro	❖ Promover o convívio e reavivar memórias.	<i>Dia de Halloween</i>
03 De novembro	❖ Promover o convívio.	<i>Dia da Sanduiche</i>
05 De novembro	❖ Promover momentos de distração. ❖ Reconhecimento do trabalho diário do cuidador e estreitar laços entre clientes e cuidadoras.	<i>Dia Mundial do Cinema / Dia do Cuidador</i>
11 De novembro	❖ Recordar o magusto bem como toda a tradição envolvente.	<i>Dia de São Martinho</i>
14 De novembro	❖ Sensibilizar a nossa população alvo para a problemática da Diabetes	<i>Dia Mundial da Diabetes</i>
20 De novembro	❖ Proporcionar momentos de distração e bem-estar.	<i>Dia Nacional do Pijama</i>
21 De novembro	❖ Proporcionar momentos de distração e bem-estar.	<i>Dia Mundial da Televisão</i>
22 De novembro	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio no exterior.	<i>Dia de dar uma Volta</i>
4 De dezembro	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; ❖ Proporcionar às crianças a realização de uma atividade culinária.	<i>Dia da Bolacha</i>
5 De dezembro	❖ Sensibilizar o utente para o respeito pelo outro; ❖ Sensibilizar a partilha, num espírito de solidariedade.	<i>Dia do voluntariado</i>
8 De dezembro	❖ Partilha de Momentos Religiosos; ❖ Satisfazer as necessidades espirituais.	<i>Dia da Imaculada Conceição</i>



15 De dezembro	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio.	<i>Dia Internacional do Chá</i>
20 De dezembro	❖ Sensibilizar o utente para o respeito pelo outro; ❖ Sensibilizar a partilha, num espírito de solidariedade.	<i>Dia Internacional da solidariedade</i>
21 De dezembro	❖ Exercitar o raciocínio; ❖ Estimular a cognição; ❖ Manter a orientação espacial e temporal; ❖ Reduzir o nível de desorientação; ❖ Retardar/prevenir os processos amnésicos.	<i>Dia das palavras cruzadas</i>
21 De dezembro	❖ Estimular e desenvolver a criatividade; ❖ Trabalhar a destreza manual.	<i>Início do Inverno</i>
25 De dezembro	❖ Promover a solidariedade e fomentar laços de convivência entre os utentes da instituição, a comunidade e os colaboradores e técnicos da instituição; ❖ Proporcionar momentos de diversão.	<i>Dia de Natal</i>
31 De dezembro	❖ Promover a solidariedade e fomentar laços de convivência entre os utentes da instituição, a comunidade e os colaboradores e técnicos da instituição; ❖ Proporcionar momentos de diversão.	<i>Passagem de Ano</i>