

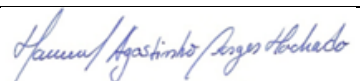
PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIOCULTURAL

ANO DE 2026



“Laços de vida: onde gerações se encontram”

LISTA DE EDIÇÕES				
Nº DA EDIÇÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO/MOTIVO	PÁGINA (S)	ENTRADA EM VIGOR
1	01/01/2016	Elaboração Inicial (redação completa)	Todas as páginas	01/01/2016
2	01/01/2017	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2017
3	01/01/2018	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2018
4	01/03/2018	Eliminação de alguns ateliês e introdução de objetivos mensuráveis	Da página 6 à 16	01/03/2018
5	01/01/2019	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2019
6	01/01/2020	Reformulação geral do plano de atividade e reestruturação dos ateliês.	Todas as páginas	01/01/2020
7	01/01/2021	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2021
8	01/01/2022	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2022
9	01/01/2023	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2023
10	05/01/2023	Reformulação do plano quanto às especificidades do tema e à abertura das novas instalações	5	05/01/2023
11	01/01/2024	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2024
12	01/01/2025	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2025
13	01/01/2026	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2026

Aprovado por:		Data:	01 / 01 / 2026
Documento após impresso não sujeito a controlo documental			REPRODUÇÃO PROIBIDA

Índice

Introdução	4
1. Tema:	5
2. Fundamentação do Tema.....	5
3. Objetivos do PADPS.....	6
4. 4. Áreas, Domínios e Atividades Tipo.....	7
5. Metodologias de divulgação e avaliação	10
5.1. Metodologias de Divulgação	10
5.2. Metodologias de Avaliação	11
6. Planeamento Mensal de Datas Festivas	12
7. Referências Bibliográficas	18

Introdução

O Centro Social Nossa Senhora do Extremo (CSNSE) tem presente a importância das atividades de desenvolvimento pessoal e sociocultural para a qualidade de vida dos/as seus/suas Clientes, desenvolve em cada ano civil um Plano que contempla um conjunto de intervenções a implementar para o diferente tipo de necessidades dos/as respetivos/as Clientes.

Na elaboração do Plano e delineação das atividades tipo e respetivos ateliês são sempre respeitados os interesses, hábitos, expectativas, necessidades e potencialidades de todos/as os/as Clientes/ Pessoas Próximas (PP), bem como eventuais sugestões dadas por parceiros formais ou informais da Instituição, ou outros intervenientes.

Ao longo do ano são implementados os ateliês abaixo discriminados com as devidas alterações e/ou ajustes cumprindo sempre com as normas em vigor.

Para além das atividades apresentadas no Plano fica ainda a possibilidade de, ao longo do presente ano, serem inseridas/executadas propostas específicas a determinar, as quais se revelem de interesse para os/as nossos/as Clientes.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Cultural (PADPS) é um instrumento de trabalho participativo, o qual pode sofrer alterações face às avaliações a que está sujeito ao longo do ano sob a forma de relatório. Para a sua execução e delineação é fundamental a participação de todos, desde o/a Cliente, à Pessoa Próxima, aos/às Colaboradores/as envolvidos, parceiros e demais responsáveis da Instituição.

1. Tema:

O tema escolhido para o ano de 2026 é: "Laços de Vida: onde gerações se encontram".

2. Fundamentação do Tema

O presente tema do relatório do PADPS (2026): "Laços de Vida: onde gerações se encontram" deve-se ao facto, da instituição Centro Social Nossa Senhora do Extremo, estar a "abraçar" a uma nova resposta social: creche. Neste sentido, haverá um maior convívio intergeracional.

O tema **"Laços de Vida: onde gerações se encontram"** procura valorizar o convívio intergeracional como fator essencial para um envelhecimento ativo, saudável e pleno de significado. Numa sociedade em constante transformação, onde muitas vezes se verifica o afastamento entre faixas etárias, este tema surge como uma proposta de união e partilha, promovendo o diálogo entre gerações e reforçando a importância dos vínculos afetivos, da transmissão de saberes e da construção de memórias coletivas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), envelhecer de forma ativa significa "acrescentar vida aos anos" (WHO, 2021), promovendo uma vivência participativa, autónoma e socialmente integrada.

A dimensão criativa tem um papel determinante neste contexto, permitindo que diferentes gerações se expressem e se reconheçam mutuamente através da arte e da imaginação. Atividades como pintura, música e artesanato favorecem a partilha de experiências e o fortalecimento de laços afetivos, estimulando a criatividade e a autoestima dos participantes. A utilização de materiais recicláveis reforça, ainda, a consciência ambiental e a responsabilidade coletiva para com o futuro, um valor que une gerações em torno de um propósito comum (Martins & Ferreira, 2020).

A atividade desportiva é outro elemento central para a promoção da saúde e da interação entre idades. A prática de atividades desportivas que envolvem o corpo, como dança, jogos cooperativos e caminhadas em grupo, incentiva a convivência e a troca entre crianças/jovens e idosos, criando momentos de alegria e descontração.

O contacto com a natureza assume também um papel relevante neste tema. O envolvimento em atividades ao ar livre — como hortas partilhadas, piqueniques, passeios ecológicos ou oficinas ambientais — proporciona um espaço de encontro entre gerações e reforça a ligação ao meio natural. Estas experiências promovem sentimentos de tranquilidade, vitalidade e equilíbrio, ao mesmo tempo que incentivam a cooperação e o respeito mútuo (Costa & Lopes, 2019).

A interação social é o fio condutor do tema “Laços de Vida”. Através da realização de atividades grupais que incentivam a comunicação, a cooperação e a partilha de experiências, promove-se um ambiente de inclusão e de valorização mútua. Segundo Silva (2023), o convívio e o sentimento de pertença são essenciais para o bem-estar emocional, especialmente em contextos como as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), onde o fortalecimento das relações humanas contribui para uma vivência mais rica e significativa.

Por fim, o tema abrange e integra o corpo, a mente, as emoções e as diversas relações, favorecendo uma vivência plena e participativa. O envelhecimento ativo, segundo a OMS, deve ser entendido como um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, de modo a melhorar a qualidade de vida à medida que se envelhece (WHO, 2021). Assim, “Laços de Vida: onde gerações se encontram” convida à convivência entre diversas faixas etárias, à construção de pontes entre o passado, o presente e o futuro, e à redescoberta do valor humano do convívio.

3. Objetivos do PADPS

A Instituição, agrega consigo quatro respostas sociais, Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD), Centro de Convívio (CC) e as duas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), mais propriamente o Lar Nossa Senhora do Extremo (CSNSE) e o Lar Padre Manuel do Couto (PMC) e ainda a resposta de Refeitório/Cantina Social.

Todas, têm uma única missão, “*Cuidar e promover a Qualidade de Vida, com Dedicação, partilhando com Amor*”. Neste seguimento, essa mesma missão tem de ser refletiva de igual forma no Plano Anual de Atividades, abraçando três grandes objetivos: (1) promover contacto com a família; (2) trabalhar as principais capacidades cognitivas/funcionais através dos ateliers e (3) estabelecer relações intergeracionais. O mais importante, promover um envelhecimento bem-sucedido, pautado de uma melhor qualidade de vida.

Em 2025, o CSNSE abriu novas “portas” para uma diferente faixa etária, as crianças, encontrando-se em fase de construção uma nova resposta social: a creche.

4. Áreas, Domínios e Atividades Tipo

Resposta Social: Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas / Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Convívio

Área/Domínio	Objetivos Gerais	Ateliers	Objetivos Específicos	Metas
Lúdico, Recreativo e Cultural/Social	- Estimular a expressão individual e o investimento nos próprios gostos/interesses; - Estimular a concentração, a capacidade de reação, a criatividade e a reflexão através do contato com atividades culturais; - Promover a participação em eventos culturais inclusivos; - Celebrar as diferentes datas festivas/temáticas como o dia de aniversário; - Facilitar a integração dos/as novos/as Clientes através de dinâmicas acolhedoras e interativas de forma a reduzir o isolamento social/solidão.	Artes Decorativas Passeios/ Visitas Temáticas Comemoração De Dias/Datas Temáticas Visita Do Jardim De Infância, Centro De Convívio E Outros.	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes - Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; - Estimulação da imaginação e a criatividade, através de atividades artísticas que incentivem o uso de materiais recicláveis; - Estimulo à participação passiva (totalmente dependentes), combatendo o isolamento social do/a Cliente. - Proporcionar passeios de acordo com os interesses do grupo, promovendo a interação social; - Valorização do dia de aniversário e cada ano de vida bem como as datas festivas); - Proporcionar lanches de convívio de forma a promover a empatia, a compreensão, com os respetivos familiares e comunidades.	70%

Desenvolvimento Cognitivo e Pessoal	- Proporcionar atividades de estimulação cognitiva e a memória para minorar défices e maximizar potencialidades; - Incentivar a participação em atividades informativas de sensibilização sobre a importância da reciclagem, natureza e meio ambiente; - Aumentar a sensibilização e explorar temas atuais, através da distribuição de materiais informativos; - Estimular a participação ativa nas redes sociais.	Atelier Cognitivo (Jogos, Escrita, Leitura ...) Atelier (In) Formativo	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes - Estimular os vários tipos de memória (sensorial, de curto prazo e longo prazo), e a criatividade e expressão emocional e expressão artística; - Estimular o raciocínio lógico e estratégico, promovendo a melhoria da coordenação motora; - Promover a autoestima dos nossos/as Clientes, o pensamento positivo e promover o autoconhecimento e a consciência emocional, melhoria das relações interpessoais, trabalhar metas e objetivos, trabalhar sentimentos de gratidão e sentimentos positivos em geral; - Realizar programas informativos sobre temas relevantes para a terceira idade.	70%
Espirituais e Religiosas	- Promover atividades de cariz religioso; - Conceder ao/a cliente a possibilidade de participar em momentos de índole espiritual; - Cultivar o sentimento de fé.	Atelier Espiritual (Visita Do Pároco; Recitação Do Terço E Missa)	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes - Proporcionar aos/as clientes o contacto com a religião; - Promover o culto espiritual, rezar, leitura e audição de textos religiosos, visionamento de imagens, participação na Missa e visita do pároco à instituição; - Lidar com desconforto, a dor, e o declínio funcional, especialmente durante doenças crónicas e lidar com o final de vida e/ou perda de familiares.	90%
Saúde, Bem-Estar e Quotidianas	- Promover o diálogo com o/a cliente aquando da prestação dos cuidados; - Incentivar o/a Cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas;	Atelier Avd'S E Conforto	Independentes, parcialmente dependentes - Motivar o/a cliente relativamente a pequenas tarefas que lhe proporcionem realização pessoal e manutenção dos seus gostos e graus de autonomia. - Motivar o/a cliente a cuidar do aspeto físico como do cabelo, tratar da pele, das mãos e unhas.	60%

	- Incorporar o cuidado com a natureza nas atividades diárias, como o cultivo de pequenos jardins ou cuidados com plantas; - Monitorizar índices de saúde e efetuar um acompanhamento regular sobre a situação de saúde de cada Cliente; - Fomentar a integração de práticas saudáveis no dia-a-dia.	Estimulação Sensorial E Relaxamento Atelier De Beleza/Estética Saúde (Avaliação Dos Sinais Vitais)	- Incentivar o/a cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas que sejam efetuadas de acordo com o seu estado de saúde e autonomia, e que acima de tudo permitam fomentar o sentimento de utilidade, dignidade e pertença, desenvolvendo a motricidade fina; - Promover o bem-estar e a qualidade de vida; - Reabilitar e manter as aptidões físicas, psíquicas, psicomotoras e sensoriais; - Promover o tato, olfato, paladar e audição através de atividades sensoriais.	
Desportivas	- Promover hábitos e prática de atividade física individuais e em grupo; - Efetuar exercícios adaptados à capacidade e idade do/a Cliente, respeitando as suas condições de saúde.	Atelier Atividade Física (Caminhadas, Sessões De Ginástica, Jogos Desportivos) Psicomotricidade	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes - Melhoria da função cardiovascular; melhoria da função respiratória, aumento/melhoria da flexibilidade e aumento/preservação da força muscular; - Estimulação cognitiva: melhora a função cognitiva e a diminuição do risco de problemas de saúde mental. - Prevenção da obesidade e fortalecimento muscular e ósseo; - Melhoria da motricidade fina, equilíbrio e coordenação; - Incentivar à realização de caminhadas; - Promover o fortalecimento muscular e a flexibilidade através de exercícios adaptados.	60%

Observações Comuns a todos os Ateliês:

- **Responsável pela execução:**
 - **ERPI/SAD/CC:** Animador/a Sociocultural e/ou quem o/a substitua na sua ausência, à exceção do Atelier de Estimulação sensorial o qual terá a colaboração do/a Enfermeiro/a, do/a Animador/a, do/a Psicomotricista e/ou dos/as Colaboradores/as; e do Atelier AVD e Conforto o qual poderá ser executado pelas AADS.
 - **Local de realização:** Instalações do CSNSE (sede, ERPI Lar Nossa Senhora do Extremo e ERPI Pe. Manuel do Couto) e/ou domicílio do/a Cliente e locais no exterior a definir mediante se aplique.
- **Calendarização:** De acordo com o cronograma mensal.
- **Horários:**
 - Nas instalações das ERPI's serão maioritariamente entre as 9.30h – 11.30h e/ou 14.30h – 16.30h;
 - Sede: 14.30h – 16.30h;
 - SAD: aquando da realização da ida ao domicílio;
 - Exterior: os horários serão ajustados mediante os serviços do/a Cliente e mediante a respetiva atividade.

5. Metodologias de divulgação e avaliação

5.1. Metodologias de Divulgação

Relativamente á metodologia e divulgação, muitas das nossas atividades, são divulgadas na rede social Facebook, um dos motivos prende-se pela divulgação dos diversos trabalhos realizados pelos nossos Clientes. Um outro motivo deve-se a manter o contacto indireto e de proximidade família-utente.

O plano anual e mensal de atividades, encontra-se devidamente afixado no placar da instituição, para que todos (família, visitantes, Clientes) o possam consultar previamente, bem como disponibilizado aos Clientes de SAD nas viaturas de domicílios.

No que consta ao plano anual, este fornece uma visão geral das atividades ao longo do ano, principalmente as datas comemorativas. Quanto ao plano mensal, este já fornece com mais detalhe cada atividade no decorrer de cada mês.

5.2. Metodologias de Avaliação

Na ERPI, a adesão por parte dos utentes, nas atividades semanais, de segunda-feira a sexta-feira, são avaliadas através da observação direta e devidamente registadas num documento de trabalho intitulado de "Registo de Atividade". É de salientar que a técnica de animação, tem a opção de "Participante Ativo" e Participante Passivo" e a seleção deste registo é feito através de critérios muito minuciosos. Para uma avaliação mais detalhada o plano anual foi ajustado, uma vez que os/as Clientes demonstraram maior adesão a determinadas atividades, procedeu-se à modificação e reajuste dos ateliês para o ano de 2026 (ver tabela no ponto n. 4), que serão refletidos no respetivo Plano Anual de Atividades. Irá manter-se a utilização do novo instrumento de trabalho criado anteriormente, o qual tem permitido uma avaliação e acompanhamento mais detalhados das atividades e da participação dos/as Clientes.

Relativamente aos/as Clientes dependentes e acamados/as, está a ser realizada uma monitorização, registada num documento em Word, onde é possível verificar a sua participação nas atividades desenvolvidas.

Estamos igualmente a trabalhar na plataforma "Ankira", onde procedemos ao registo das presenças e de todas as atividades desenvolvidas ao longo do ano, com o objetivo de assegurar uma monitorização e avaliação mais rigorosas das mesmas.

No que se refere à monitorização trimestral, o primeiro procedimento é a aplicação de um questionário de satisfação de avaliação de satisfação, onde os mesmos tem o direito de o elaborar anonimamente, exemplo de questões "*a diversidade das atividades é suficiente e adequada aos meus gostos, expectativas e necessidades*", "*Os horários das atividades são adequados às suas necessidades*", "*Estou envolvido na planificação e desenvolvimento das atividades*" e "*De uma forma global estou satisfeito/a com as atividades desenvolvidas*". De seguida é elaborado o relatório, a fim de se verificar o cumprimento dos objetivos determinados no PADP e das atividades planeadas, e o resultado dos questionários de satisfação. É de referir que sempre que seja necessário, serão realizados ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar no próximo semestre.

Tendo em conta a necessidade de uma avaliação mais rigorosa, tivemos de ajustar as "Áreas, Domínios e Atividades Tipo" tal como ilustrado na tabela da página 7, pois verificou-se que através de ateliers mais agrupados, a avaliação seria mais eficaz. Para a verificação desta avaliação, encontra-se espelhada no excel "Registo de Atividades".

6. Planeamento Mensal de Datas Festivas

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos	Descrição Das Atividades Estratégias	Recursos		Orçamento *1
				Materiais	Humanos	
Janeiro	01 – Dia de Ano Novo	- Proporcionar momentos de bem-estar e lazer e fomentar momentos de convívio.	- Largada de balões com mensagens/desejos de Ano Novo.	- Balões, fitas, canetas, papel.	- Animadora; - Idosos.	5€
	06 – Dia de Reis	- Promover a intergeracionalidade; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Visita das crianças à instituição e lanche convívio. - Onde teremos uma breve apresentação de poemas sobre os reis magos.	- Lanche.	- Animadora; - Idosos; - Educadora; - Crianças.	20€
	11 – Dia Internacional do Obrigado	- Promover a importância da gratidão; - Estimular os utentes a expressarem os seus sentimentos.	- Os utentes são convidados a partilhar momentos pelos quais são gratos, escrevendo ou pintando um cartão previamente dado pela animadora que será entregue às colaboradoras da instituição.	- Cartões em branco, Canetas, lápis de cor, marcadores.	- Animadora; - Idosos.	0€
	29 – Dia Internacional do Puzzle	- Estimular o raciocínio e a concentração; - Estimular a interação e o trabalho em equipa.	- Montagem de puzzles variados em grupo.	- Puzzles.	- Animadora; - Idosos.	30€
	31 – Dia ao Contrário	- Incentivar o raciocínio e a criatividade; - Criar um ambiente divertido e descontraído.	- A atividade consiste na inversão de papéis, vamos pedir aos utentes para se comportarem como fossem "patrões, funcionários, professores, porteiros entre outros".	- Instalações.	- Idosos; - Animadora.	0€
Fevereiro	02 – Dia Do Crepe	- Estimular os sentidos dos idosos, como o olfato, paladar e tato, através da degustação de crepes; - Incentivar a participação ativa.	- Preparação da massa dos crepes e decoração do mesmo.	- Utensílios de cozinha e ingredientes.	- Animadora; - Idosos.	10€
	03 – Dia De São Brás	- Promover o bem-estar dos utentes; - Promover o enriquecimento cultural.	- Passeio á cidade de vila real, provar a "Gancha".	- Viatura.	- Animadora; - Idosos.	10€
	05 – Dia Mundial Da Nutella	- Estimular os sentidos dos idosos, olfato, paladar e tato.	- Preparação de espetadas de fruta com recheio de chocolate e prova das mesmas.	- Nutella; - Bananas.	- Animadora; - Idosos.	20 €

*1 O orçamento é uma estimativa dos gastos a serem realizados ao longo do período, com base nas atividades e necessidades previstas.

	13 – Dia Mundial Da Rádio	- Incentivar a comunicação entre idosos e a rádio.	- Tentar com os nossos clientes, uma chamada para a radio local para em conjunto pedirmos uma música e uma dedicação.	- Telemóvel; - Rádio.	- Animadora; - Idosos; - Técnico - Rádio.	0 €
	14 – Dia Dos Namorados	- Desenvolver a motricidade fina;	- Realização de corações com goma Eva.	- Tesoura; goma Eva; cola; papelão.	- Animadora; - Idosos.	10 €
Março	04 – Carnaval	- Fomentar a intergeracionalidade; - Proporcionar momentos de lazer/convívio.	- Para a comemoração do dia de Carnaval irá se realizar um baile, onde iremos convidar a creche e realizar um lanche convívio.	- Lanche; Máscaras.	- Animadora; - Idosos; - Creche.	50 €
	08 – Dia Internacional Da Mulher	- Desenvolver a motricidade fina.	- Realização de lembranças para o Dia da Mulher (ainda a definir).	- A definir	- Animadora; - Idosos.	-
	19 – Dia Do Pai	- Desenvolver a motricidade fina;	- Realização de uma lembrança para o Dia do Pai.	- A definir	- Animadora; - Idosos.	-
	20 – Primeiro Dia De Primavera	- Desenvolver a motricidade fina; - Promover a criatividade;	- Elaboração de um mural "bem-vinda primavera".	- Placar; cores; tesoura; cola; fita cola; diferentes tipos de papel.	- Animadora; - Idosos.	10 €
	22 – Dia Mundial Da Água	- Promover o enriquecimento cultural	- Através de uma apresentação previamente construída, apresentação da mesma ao grupo de idosos, inerente á importância da água para a saúde.	- Computador; - Internet; - Televisão.	- Animadora; - Idosos.	0 €
	05 – Páscoa	- Fomentar a prática religiosa; - Desenvolver a motricidade fina; - Fomentar o espírito de equipa e entreajuda.	- Decoração das instalações; - Visualização do filme "paixão de cristo"; - Realização do "caça ao ovo da Páscoa" com pistas dadas pela animadora.	- Televisão; Ovos; - Internet; - Computador; - Papel Eva; - Cola; Tintas.	- Idosos; - Animadora.	15 €
	06 – Dia Mundial Da Atividade Física	- Fomentar o bem-estar físico;	- Caminhada ao exterior.	- Chapéus; - Computador;	- Animadora; - Idosos.	0 €
	18 – Dia Internacional Dos Monumentos E	- Proporcionar momentos de bem-estar físico e psicológico aos utentes.	- Visita ao museu municipal.	- Carrinhas; - Lanche.	- Idosos; - Animadora.	40 €

Abril	Sítios / Sexta – Feira Santa					
	25 – Dia Da Liberdade	- Promover a partilha de experiências na data assinalada; - Estimular a memória e fomentar o enriquecimento cultural.	- Relembrar e partilhar momentos vividos no 25 de abril; - Realização de cravos; - Visualização do filme “capitães de abril”.	- Televisão; Cola; - Internet; - Computador; - Papel crepe vermelho e verde; - Cápsulas de café; - Paus de espetada;	- Idosos; - Animadora.	10 €
	26 – Dia Da Prevenção Dos Maus-Tratos Na Infância	- Promover a intergeracionalidade e a sensibilização do dia em questão	- Palestra de sensibilização sobre a temática e visita das crianças às instalações; - Lanche/convívio; - Realização de um vídeo com frases simbólicas ao dia para a rede social Facebook.	- Lanche; - Computador; - Internet; - Televisão.	- Idosos; - Animadora; - Crianças; - Educadora.	5 €
Maio	03 – Dia Da Mãe	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade, - Proporcionar momentos de convívio.	- Realização de lembranças (a definir).	- A definir	- Animadora; - Idosos.	10 €
	04 – Dia Internacional Do Bombeiro	- Promover momentos de partilha; - Promover o convívio; - Consciencialização sobre a temática.	- Pedir a cada cliente, um episódio/testemunho de alguma experiência vivida com um profissional bombeiro.	- A definir	- Animadora; - Idosos; - Bombeiros.	0 €
	13 – Aparição De Nª Sr.ª De Fátima Aos Pastorinhos	- Fomentar a prática religiosa;	- Visualização em direto durante todo o dia as celebrações do 13 de maio em Fátima.	- Televisão;	- Animadora; - Idosos.	0 €
	15 – Dia Internacional Da Família	- Fomentar as relações familiares; - Proporcionar momentos de bem-estar e lazer	- Lanche convívio entre os utentes e os seus familiares; - Dialogar sobre a importância da família.	- Lanche.	- Animadora; - Idosos; - Familiares.	25 €
	17 – Dia Mundial Da Reciclagem	- Desenvolver a motricidade fina;	- Através de materiais que reciclamos, realizar caixinhas para próximas reciclagens.	- Cola; Tinta; - Pincéis; Caixas de Papelão.	- Animadora; - Idosos.	0 €

Junho	13 – Festa De Santo António	- Fomentar a intergeracionalidade; - Estabelecer relações de proximidade; - Promover o convívio.	- Realização de marchas de Santo António com os idosos e crianças; - lanche e convívio.	- Coluna; Telemóvel; - Lanche.	- Animadora; - Idosos; - Crianças; - Educadora.	15 €
	14 – Dia Mundial Da Consciencialização Contra A Pessoa Idosa	- Sensibilizar os utentes para o perigo de burlas.	- Ação de sensibilização da GNR para as pessoas idosas.	- Computador; - Televisão; - Coluna E Microfone	- GNR; - Idosos; - Animadora.	0 €
	18 – Dia Internacional Do Piquenique	- Estabelecer relações de proximidade; - Promover o convívio.	- Piquenique ao parque do corgo na cidade de vila real.	- Carrinha; - Lanche.	- Idosos; - Animadora.	40 €
	24 – Festa De S. João	- Promover o convívio; - Promover saídas da rotina;	- Ida á capela da nossa senhora do extremo.	- Carrinha.	- Animadora; - Idosos.	20 €
	29 – Festa De S. Pedro	- Promover o convívio e o entretenimento; - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Desenvolver a motricidade fina.	- Realização de jogos tradicionais; - Pintura de peixes e balões.	- Cores; Cola; - Desenhos; - Tesouras; - Jogos.	- Animadora; - Idosos.	7,50 €
	30 – Dia Mundial Das Redes Sociais	- Fomentar momentos de convívio; - Estimular a memória	- Visualização de vídeos de Facebook.	- Computador; - Internet; - Televisão.	- Idosos; - Animadora.	0 €
Julho	10 – Dia Mundial Da Pizza	- Desenvolver a motricidade fina; - Desenvolver a criatividade; - Promover a interajuda.	- Confeção de pizza.	- Massa de pizza; - Ingredientes diversos, utensílios de cozinha, toucas.	- Idosos; - Animadora.	15 €
	16 – Dia Do Gelado	- Estimular os sentidos dos idosos, como o olfato, paladar através da degustação de sabores.	- Degustação de diversos tipos de sabor de gelado, o objetivo é que os utentes consigam adivinhar qual o sabor.	- Colheres de plástico; 5 sabores de gelado.	- Idosos; - Animadora.	15 €
	26 – Dia Mundial Dos Avós	- Reforçar a união geracional; - Proporcionar momento de lazer e boa disposição.	- Efetuar ligações telefónicas quer por chamada quer por vídeo chamada;	- Telefone; - Tablet; - A definir.	- Animadora; - Idosos;	20 €

			- Entrega de lembranças aos clientes avós (ainda a definir as lembranças).			
	30 – Dia Internacional Do Amigo	- Sensibilizar os utentes para a importância da amizade.	- Dialogar sobre a importância da amizade; - Construir uma árvore genológica com todos os utentes da instituição.	- Papel eva; cola; - Fotografias dos utentes.	- Animadora; - Idosos.	0€
Agosto	15 – Assunção De Nossa Senhora	- Fomentar a prática religiosa;	- Visualização em direto, durante todo o dia, as celebrações do 15 de agosto.	- Televisão.	- Animadora; - Idosos.	0€
	19 – Dia Mundial Da Fotografia	- Estimular a autonomia dos utentes; - Desenvolver a criatividade e o espírito de ajuda; - Promover momentos de convívio.	- Sessão fotográfica realizada pelos idosos.	- Máquina fotográfica.	- Animadora; - Idosos.	0€
Setembro	04 – Dia Nacional Do Psicólogo	- Salientar a importância e o papel de um psicólogo no cuidado dos idosos; - Valorização da história de vida de cada um; - Reforçar a autoestima e a socialização.	- Dinâmica "o que é um psicólogo?"; - Dinâmica de grupo "memórias e sentimentos", onde cada utente é convidado a contar histórias ou momentos significativos.	- Microfone; - Coluna.	- Psicólogo; - Animadora; - Idosos.	0€
	08 – Dia Mundial Da Fisioterapia	- Melhorar a mobilidade; - Estimular para a prática de exercício físico.	- Sessão de atividade física na sala de fisioterapia da instituição.	- Sala de fisioterapia; - Equipamentos de ginástica.	- Animadora; - Idosos.	0€
	25 – Feira Das Cebolas	- Proporcionar aos idosos um momento de lazer; - Estimular contacto com a cultura local; - Estimular a memória e as perceções sensoriais.	- Ida a vila pouca de aguiar e participar na feira das cebolas.	- Viaturas.	- Animadoras; - Idosos.	20€
	29 – Dia Mundial Do Coração	- Promover a conscientização sobre a saúde do coração.	- Monitorização dos sinais vitais.	- Dinamap.	- Enfermeira; - Animadora; - Idosos.	0€
Outubro	01 – Dia Mundial Da Música / Dia Internacional Do Idoso	- Promover a inclusão e valorização dos idosos; - Estimular a memória, o bem-estar emocional e social dos idosos;	- Atividade de "ritmos e passos"; - Entrega de lembranças (ainda a definir).	- Sinos, pandeireta, flauta, reco-reco.	- Animadora; - Idosos.	0 €

		- Proporcionar momentos de alegria e descontração por parte dos idosos.				
	05 – Implantação Da República	- Contribuir para o aumento de conhecimento sobre factos históricos do nosso país; - Estimular a memória	- Visualização de um documentário "conta me história – implementação da república"; Debate sobre o tema.	- Televisão; - Computador.	- Animadora; - Idosos.	0€
	16 – Dia Mundial Da Alimentação	- Promover a conscientização de uma alimentação rica em nutrientes;	- Debate sobre o tema com vídeo alusivo.	- Televisão; - Computador.	- Animadora; - Idosos.	0€
	30 - Dia Nacional Da Prevenção Do Cancro Da Mama	- Promover a conscientização sobre a prevenção do cancro da mama;	- Debate sobre o tema com vídeo alusivo.	- Televisão; - Computador.	- Animadora; - Idosos.	0€
	31 – Dia Das Bruxas - Halloween	- Promover a intergeracionalidade; - Estimular a criatividade; - Proporcionar momentos de divertimento e bem-estar	- Baile de bruxas; - Concurso da melhor abóbora decorada; - Lanche convívio.	- Material diverso.	- Animadora; - Idosos; - Crianças; - Educadora.	0€
Novembro	05 – Dia Mundial Do Cinema	- Promover o convívio.	- Visualização filme "bem bom ".	- Computador; Televisão.	- Animadora; - Idosos.	0€
	11 – Dia De São Martinho	- Estimular a memória; - Promover a intergeracionalidade	- Realização de decoração alusiva ao são martinho e almoço de são martinho.	- Papel; Cores. Tesouras; Cola Almoço.	- Animadora; - Idosos.	25€
	14 – Dia Mundial Da Diabetes	- Promover a conscientização sobre a saúde do coração; - Incentivar práticas saudáveis; - Educar os idosos sobre a importância de cuidar da saúde cardiovascular.	- Ação de sensibilização; - Monitorização dos níveis de diabetes.	- Máquina de Diabetes E Utensílios.	- Enfermeira; - Animadora; - Idosos.	0 €
	17 – Dia Mundial Do Combate Ao Cancro Da Próstata	- Promover a conscientização sobre o combate ao cancro da próstata; - Incentivar práticas saudáveis.	- Ação de sensibilização.	- Computador; - Televisão.	- Idosos; - Animadora; - Enfermeira.	0 €
	20 – Dia Internacional Dos	- Promover momentos intergeracionais entre idosos e crianças.	- Atividade intergeracional entre os idosos e as crianças da creche, lanche convívio e karaoke.	- Televisão; - Computador; - Lanche.	- Idosos; - Animadora; - Crianças;	20 €

	Direitos Das Crianças				- Educadora.	
Dezembro	3 – Preparação Do Natal	- Fomentar a motricidade fina; - Promover a integração dos utentes nas festividades da instituição; - Fomentar a criatividade; - Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade.	- Decoração da instituição para a época natalícia, com trabalhos pré-efeitos com os nossos utentes.	- Material Diverso	- Idosos; - Animadora.	25 €
	10 – Dia Internacional Dos Direitos Humanos	- Promover a conscientização sobre os direitos humanos	- Ação de sensibilização sobre o que o ser humano tem ou não direito.	- Computador; - Televisão.	- Animadora; - Idosos.	0 €
	25 – Natal	- Promover momentos de bem-estar	- Oferta de lembranças (ainda a definir).	- A definir	- Colaboradoras - Idosos	20 €

7. Referências Bibliográficas

- Costa, M., & Lopes, T. (2019). *A natureza como promotora de saúde mental nos idosos*. Revista Portuguesa de Gerontologia e Geriatria, 5(2), 113-124.
- Martins, A., & Ferreira, P. (2020). *Sustentabilidade e envelhecimento ativo: práticas de reutilização e criatividade no contexto geriátrico*. Revista de Psicologia e Sociedade, 18(3), 87-102.
- Silva, L. (2023). *Integração social e qualidade de vida na terceira idade: desafios e práticas*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- World Health Organization. (2021). *Decade of Healthy Ageing: Baseline Report*. WHO.

DATA: 01/JANEIRO /2026

A DIREÇÃO:



A DIREÇÃO TÉCNICA:



(Joana Isabel Martins Monteiro)