



**CLAP**  
Solidariedade Social  
Centro Local de Animação e Promoção Rural

PLANO DE ACTIVIDADES  
CENTRO LOCAL  
DE ANIMAÇÃO  
E PROMOÇÃO  
RURAL

2026

## Índice

- CATL "Fraldas do Marão" .....2
- ERPI Lar Padre Joaquim Pacheco.....14
- Intervenção Comunitária.....26
- Serviço de Apoio Domiciliário.....44

# PLANO DE ACTIVIDADES CATL



2026

O Plano de Atividades para o ano de 2026 da resposta social Atividades de Tempos Livres (ATL) assenta nos temas do projeto pedagógico “Ser e Crescer num Mundo em Transformação”, refletindo o compromisso da valência em proporcionar às crianças e jovens um conjunto diversificado de experiências educativas, lúdicas e socioculturais.

Este plano visa promover o desenvolvimento integral dos participantes, estimulando a imaginação, a criatividade e a curiosidade natural de cada criança, através de atividades que favorecem aprendizagens significativas num ambiente de descoberta e de prazer.

As ações propostas pretendem, ainda, contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes, responsáveis e solidários, promovendo valores e princípios de convivência social e de cidadania ativa. Nesse sentido, destacam-se como eixos orientadores:

- A valorização do cumprimento de regras de convivência e do respeito mútuo na vida em sociedade;
- A sensibilização ambiental, incentivando comportamentos que minimizem o impacto das alterações climáticas e promovam a preservação da água como recurso essencial à vida;
- A redescoberta dos jogos e brincadeiras tradicionais, fomentando o espírito de grupo, a cooperação e o respeito por regras, como elementos fundamentais de socialização e desenvolvimento pessoal.

Assim, o Plano de Atividades 2026 constitui-se como um instrumento orientador da prática pedagógica, promovendo experiências significativas que contribuem para o crescimento harmonioso e consciente das crianças e jovens, num mundo em constante transformação.

Objetivos	1. Atividades ATL - Período letivo / Prolongamento	Calendarização	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover atividades lúdico-pedagógicas que estimulem o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e académicas nas crianças e jovens do 1º, 2º e 3º ciclos, de acordo com os seus tempos livres.</li> <li>• Cooperar com as famílias na formação e desenvolvimento das crianças e jovens.</li> </ul>	<b>1.1. Apoio socioeducativo</b>	Ao longo do ano	Nº de participantes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinamização de atividades lúdicas, jogos didáticos, jogos tradicionais, ...</li> <li>• Apoio em pesquisas e tratamento de informação</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar as crianças e jovens para a importância da valorização de costumes e tradições, do respeito pelos saberes das gerações mais velhas e da preservação do património cultural e local.</li> </ul>	<b>1.2. Comemoração de datas festivas</b>	Janeiro	Nº de participantes  Nº de ações realizadas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dia Mundial do Mágico</i> Tarde de Magia</li> <li>• <i>Dia do Riso</i> Sessão de anedotas</li> <li>• <i>Carnaval</i> Elaboração de máscaras; decoração do Centro Comunitário</li> <li>• <i>Dia Internacional da Doação de Livros</i> Campanha de recolha de doação de livros</li> <li>• <i>Dia do Pai</i> Execução de lembranças; decoração do Centro Comunitário</li> <li>• <i>25 de Abril</i> Mural da Liberdade</li> </ul>		

Objetivos	1- Atividades ATL - Período letivo / Prolongamento	Calendarização	Indicadores
	<b>1.2. Comemoração de datas festivas</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dia da Mãe</i> Elaboração de lembranças; decoração do Centro Comunitário</li> <li>• <i>Dia Mundial do Ambiente</i> Sessão de sensibilização “Poluição Ambiental”</li> <li>• <i>Dia da Criança</i> Exposição de cartazes tema “Ser Criança É...”</li> <li>• <i>Dia Mundial da Biblioteca</i> Marcadores de livros criativos</li> <li>• <i>Dia Internacional da Piada</i> Sessão de anedotas” Roda da Piada”</li> <li>• <i>Dia Mundial do Rock</i> Atelier música “Mini Rock Stars”</li> <li>• <i>Dia de Brincar na Areia</i> Concurso de construções na areia</li> <li>• <i>Dia Nacional do Bombeiro</i> Elaboração e entrega de carta de agradecimento aos Bombeiros Voluntários de Amarante</li> <li>• <i>Dia Internacional da Paz</i> Cartaz de Parede “A Paz começa em Nós”</li> <li>• <i>Dia Mundial dos Rios</i> Sessão de sensibilização “Rios Fonte de Vida”</li> </ul>	<p>Maio</p> <p>Junho</p> <p>Julho</p> <p>Agosto</p> <p>Setembro</p>	<p>Nº de participantes</p> <p>Nº de acções realizadas</p>

Objetivos	1. Atividades ATL - Período letivo / Prolongamento	Calendarização	Indicadores
	<b>1.3. Comemoração de datas festivas</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Halloween</i> Elaboração de lembranças; decoração do Centro Comunitário</li> <li>• <i>Dia Internacional dos Direitos da Criança</i> Jogo didático “Direitos e Deveres”</li> <li>• <i>Dia Internacional dos Direitos Humanos</i> Calendário do Advento</li> <li>• <i>Natal</i> Decoração do Centro Comunitário Lembrança de Natal Elaboração de Cabaz de Natal/Rifas</li> </ul>	<p>Outubro</p> <p>Novembro</p> <p>Dezembro</p>	<p>Nº de participantes</p> <p>Nº de ações realizadas</p>

Objetivos	2. Atividades ATL	Calendarização	Indicadores
<p>• Responder às necessidades de crianças e jovens na ocupação saudável dos seus tempos livres, através da dinamização de atividades e iniciativas que contribuam para o seu bem-estar.</p>	<p><b>2.1. Ateliers técnico-pedagógicos – Pausas letivas e pedagógicas</b></p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informática</li> <li>• Reciclagem</li> <li>• Teatro</li> <li>• Dança</li> <li>• Pintura</li> <li>• Trabalhos manuais</li> </ul>	<p>Novembro Natal Fevereiro Páscoa Verão</p>	<p>Nº de Participantes semanais Nº de acções realizadas</p>
<p>• Promover o acesso a actividades lúdico-desportivas, que contribuam para o convívio e bem-estar de crianças e jovens, privilegiando os espaços exteriores e o contacto com a natureza.</p>	<p><b>2.2. Atividades lúdico-desportivas – Pausas letivas e pedagógicas</b></p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natação (piscina, praia fluvial)</li> <li>• Desportos coletivos</li> <li>• Jogos tradicionais (jogo da malha, pião, rapa, berlinde)</li> <li>• Caminhadas</li> <li>• Trails</li> <li>• Jogos de orientação</li> <li>• Ciclismo</li> <li>• Crossfit</li> <li>• Ginástica</li> <li>• Matraquilhos</li> </ul>	<p>Novembro Natal Fevereiro Páscoa Verão</p>	<p>Nº de Participantes semanais Nº de acções realizadas</p>

Objetivos	2. Atividades ATL	Calendarização	Indicadores
	<b>2.2. Atividades lúdico-desportivas – Pausas letivas e pedagógicas</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ténis de mesa</li> <li>• Cinema</li> <li>• Praia</li> <li>• Visitas a parques de diversões (1ª e 2ª quinzena de julho)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o trabalho interinstitucional e a cooperação intervalências</li> <li>• Fomentar o convívio intergeracional entre crianças e jovens do CATL e os utentes seniores da Instituição</li> </ul>	<b>2.3 Intercâmbios</b> Escola Básica de Fridão   ERPI Lar Padre Joaquim Pacheco   Espaços Conviver +		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Canto dos Reis</i> (ERPI e Espaço Conviver + Vila Chã do Marão) Elaboração e entrega de lembrança</li> <li>• <i>Dia dos Amigos</i> (ERPI) Canção sobre amizade</li> <li>• <i>Dia da Árvore/Água</i> Plantação de árvores</li> <li>• <i>Dia dos Avós</i> (Espaços Conviver +) Elaboração e entrega de lembrança</li> </ul>	Janeiro  Fevereiro  Março  Julho	Nº de Participantes  Nº de acções realizadas
	<b>2.3.1 Projeto “Viajar no Tempo - Conhecer o Passado, Preparar o Futuro”</b> Escola Básica de Fridão   Centro Escolar Ilídio Sardoeira		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir para restabelecer os laços entre gerações</li> <li>• Valorizar e divulgar o património natural, histórico e cultural locais</li> </ul>	A dinamização do projeto aposta na promoção de saídas de campo como uma mais valia para as crianças em áreas como a cidadania e interação social, apostando para tal na promoção de momentos de encontro entre gerações, como forma de partilha e valorização de saberes e experiências, de aquisição informal de novas aprendizagens, e de valorização das comunidades e dos espaços naturais rurais.	Ao longo do ano	Nº de Participantes  Nº de acções realizadas

Objetivos	2. Atividades ATL	Calendarização	Indicadores
	<p data-bbox="607 217 1610 300"><b>2.3.1 Projeto “Viajar no Tempo - Conhecer o Passado, Preparar o Futuro”</b> Escola Básica de Fridão   Centro Escolar Ilídio Sardoeira</p> <ul data-bbox="658 325 1610 916" style="list-style-type: none"> <li>• <b>Freguesia de Rebordelo:</b> visita às minas de Vieiros e encontro com membros da comunidade.</li> <li>• <b>Freguesia de Fridão:</b> visita a Atelier de Tecelagem e encontro com utentes do Espaço Conviver +.</li> <li>• <b>Freguesia de Canadelo:</b> visita à freguesia e encontro com utentes do Espaço Conviver +.</li> <li>• <b>Freguesia de Olo:</b> visita à Ponte do rio Olo e encontro com utentes dos Espaços Conviver +.</li> <li>• <b>Freguesia de Vila Chã do Marão:</b> visita à Igreja e vestígios arqueológicos, e encontro com utentes do Espaço Conviver +.</li> <li>• <b>Freguesia de Lufrei:</b> visita à freguesia e encontro com utentes do Espaço Conviver +.</li> </ul>		

Objetivos	3. Projeto Pedagógico “Ser e Crescer num Mundo em Transformação” - Educar para a Cidadania”   2024/2026	Calendarização	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar as crianças e jovens para a importância da preservação e valorização do património natural</li> <li>• Potenciar a aquisição de valores e princípios de convivência, através de brincadeiras e dinâmicas de grupo</li> </ul>	<b>3.1. Atividades formativas</b>		
	<p>Tema: <i>Ambiente/Clima e Água:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construção do Painel criativo “Água Fonte de Vida”</li> </ul> <p>Tema: <i>Brincar digital / Brincar tradicional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinamização de “Jogos de Antigamente”</li> </ul> <p>Tema: <i>Valores e Princípios</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinamização do Jogo didático “Direitos e Deveres”</li> </ul>	Abril	Nº de participantes / jogos dinamizados
		Agosto	
		Novembro	

Objetivos	4. Animação Comunitária	Calendarização	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Divulgar e valorizar o trabalho e iniciativas realizadas com e pelas crianças e jovens no âmbito do ATL junto da comunidade</b></li> </ul>	<b>4.1. Iniciativas culturais e de animação comunitária</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Canto das Janeiras</i></li> <li>• <i>Carnaval</i> Lanche-convívio, com desfile de máscaras</li> <li>• <i>Dia da Mãe / Dia Internacional da Família</i> Lanche partilhado /convívio com animação musical, no Parque de Lazer de Vila Chã do Marão</li> <li>• <i>Dia Mundial da Criança</i> Visita a parque temático</li> <li>• <i>São Martinho / Magusto comunitário</i> Lanche-convívio</li> <li>• <i>Festa de Natal</i> Sorteio cabaz de Natal do ATL</li> </ul>	Janeiro  Fevereiro  Maio  Junho  Novembro  Dezembro	Nº de participantes  Nº de acções realizadas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Promover o acesso e o gosto pela leitura junto das crianças e jovens do ATL e comunidade em geral (parceria com Intervenção Comunitária)</b></li> </ul>	<b>4.2. Biblioteca Comunitária</b>		
	<p><i>Hora do conto</i> Promoção do envolvimento da comunidade na dinamização da BC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dia do Pai</i> Leitura de um conto por um Pai</li> <li>• <i>Dia Internacional do Livro Infantil</i> Leitura do conto “Esta Flor é Minha”</li> </ul>	Março  Abril	Nº de participantes  Nº de acções realizadas

Objetivos	4. Animação Comunitária	Calendarização	Indicadores
	<b>4.2. Biblioteca Comunitária</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dia da Mãe</i> Leitura de um conto por uma mãe</li>   <li>• <i>Dia da Biblioteca Escolar</i> Leitura de conto de Halloween</li>   <li>• <i>Natal</i> Leitura de Conto de Natal</li> </ul>	<p>Maio</p> <p>Outubro</p> <p>Dezembro</p>	<p>Nº de participantes</p> <p>Nº de acções realizadas</p>

# PLANO DE ACTIVIDADES ERPI LAR PADRE JOAQUIM PACHECO



2026

## I - Caracterização da Atividade da ERPI – Lar Padre Joaquim Pacheco

O Plano de Atividades para o ano de 2026 tem como finalidade orientar e estruturar as intervenções socioculturais e ocupacionais a desenvolver junto dos 16 residentes da ERPI. Este documento define as linhas de ação que visam promover o bem-estar global, a qualidade de vida e a integração social dos utentes, através da dinamização de atividades ajustadas às suas necessidades, interesses e capacidades.

As ações propostas enquadram-se na missão da instituição de proporcionar um ambiente seguro, inclusivo e humanizado, que favoreça a manutenção da autonomia, a estimulação cognitiva e a valorização pessoal. O plano reflete, assim, o compromisso da equipa técnica em assegurar uma resposta social de qualidade, centrada na pessoa e orientada para a melhoria contínua dos cuidados prestados.

A elaboração deste plano resultou de um processo de diagnóstico participativo, que envolveu a equipa técnica, os colaboradores e, sempre que possível, os próprios residentes. Foram consideradas as observações do quotidiano e as necessidades identificadas permitindo definir um conjunto de atividades adequadas ao contexto institucional e aos objetivos de intervenção para o ano de 2026.

## II - Plano de Atividades Anual - Residentes

O PADP - Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal tem como objetivo promover o crescimento individual, a autonomia e o bem-estar emocional dos residentes, através de experiências que estimulem as suas capacidades, potencialidades e autoestima. As atividades propostas visam fortalecer a identidade pessoal, incentivar a participação ativa e contribuir para uma vivência mais significativa e equilibrada no contexto institucional, sendo divididas da seguinte forma:

## 1. Atividades Lúdicas

Objetivo	Atividades	Metas
Proporcionar momentos de lazer, convívio e prazer, reforçando a autoestima e o sentido de pertença ao grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos de mesa (dominó, cartas, bingo, puzzle)</li> <li>• Sessões de cinema e música</li> <li>• Dança e expressão corporal</li> <li>• Festas temáticas e comemorações sazonais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar, no mínimo, uma atividade lúdica por semana</li> <li>• Garantir a participação de, pelo menos, 80% dos residentes nas atividades programadas</li> <li>• Avaliar o nível de satisfação dos participantes trimestralmente (nº de atividades e participantes; observação direta)</li> </ul>

## 2. Atividades Funcionais

Objetivo	Atividades	Metas
Manter e/ou melhorar a capacidade funcional e a autonomia nas atividades da vida diária, promovendo o movimento e a autoconfiança.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica de manutenção e alongamentos</li> <li>• Caminhadas acompanhadas</li> <li>• Atividades de motricidade fina (artesanato, pintura, dobragens, culinária simples)</li> <li>• Treino de autonomia em tarefas diárias (vestir, arrumar, cuidar do espaço pessoal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover <b>atividades funcionais duas vezes por semana</b></li> <li>• Avaliar a evolução da <b>mobilidade e autonomia</b> de cada residente</li> <li>• Estimular a <b>participação ativa</b> nas rotinas diárias da ERPI</li> </ul>

### 3. Atividades Cognitivas

Objetivo	Atividades	Metas
Estimular as funções mentais superiores, como memória, atenção, raciocínio e linguagem, de forma a prevenir o declínio cognitivo e preservar as capacidades intelectuais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos de memória e concentração</li> <li>• Exercícios de leitura, escrita e cálculo</li> <li>• Sessões de orientação para a realidade (data, estação, acontecimentos)</li> <li>• Atividades de reminiscência e conversas sobre o passado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar <b>sessões cognitivas duas vezes por semana</b></li> <li>• Assegurar a <b>participação de todos os residentes</b>, com adaptação ao nível de cada um</li> <li>• Monitorizar <b>progressos cognitivos e comportamento</b></li> </ul>

### 4. Atividades Socioculturais

Objetivo	Atividades	Metas
Estimular a participação ativa dos residentes em eventos culturais e sociais, reforçando o sentimento de pertença e a ligação à comunidade envolvente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemoração de datas festivas e religiosas</li> <li>• Ateliês temáticos (culinária, artesanato, música, leitura)</li> <li>• Sessões culturais com convidados externos (músicos, grupos locais, associações)</li> <li>• Passeios culturais e visitas a espaços públicos ou patrimoniais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar <b>pelo menos uma atividade sociocultural por mês;</b></li> <li>• Promover a <b>participação da comunidade local</b> em, no mínimo, três atividades anuais;</li> <li>• Reforçar a <b>ligação dos residentes ao meio envolvente</b> através de atividades de caráter cultural e social;</li> </ul>

## 5. Encontros Intergeracionais

Objetivo	Atividades	Metas
Favorecer a interação entre gerações, promovendo a partilha de experiências, saberes e valores, e contribuindo para o combate ao isolamento e à solidão.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitas de escolas, jardins de infância ou grupos juvenis</li> <li>• Oficinas partilhadas (artesanato, culinária, leitura, música)</li> <li>• Jogos tradicionais e momentos de convívio entre crianças e idosos</li> <li>• Projetos conjuntos (hortas comunitárias, contos e memórias, teatro intergeracional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar <b>pelo menos quatro encontros intergeracionais ao longo do ano;</b></li> <li>• Assegurar a <b>colaboração regular com instituições locais de ensino ou associações;</b></li> <li>• Avaliar o <b>impacto social e emocional</b> destas iniciativas junto dos residentes e participantes jovens;</li> </ul>

## 6. Atividades Religiosas

Objetivo	Atividades	Metas
As atividades religiosas têm como finalidade proporcionar momentos de reflexão, partilha e fé, que contribuam para a serenidade emocional, o fortalecimento interior e a vivência de uma dimensão espiritual significativa no quotidiano institucional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebração de momentos de oração coletiva;</li> <li>• Celebração de datas religiosas importantes;</li> <li>• Leitura de textos espirituais e partilha de reflexões;</li> <li>• Acompanhamento espiritual individual, quando solicitado;</li> <li>• Parcerias com a paróquia ou instituições religiosas locais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantir a <b>realização mensal de momentos de oração ou celebração religiosa;</b></li> <li>• Assegurar a <b>participação voluntária dos residentes</b>, respeitando sempre as suas convicções;</li> <li>• Promover a <b>colaboração com entidades religiosas locais</b> para dinamização de atividades;</li> </ul>

A celebração dos dias festivos ao longo do ano de 2026 tem como propósito reforçar o espírito comunitário, promover a convivência e valorizar as tradições culturais e religiosas. Estas comemorações constituem momentos de partilha, alegria e pertença, contribuindo para o bem-estar emocional e social dos residentes e fortalecendo os laços entre todos os elementos da comunidade institucional, sendo que algumas datas envolvem as restantes valências do CLAP e parcerias externas.

<b>Calendarização das Atividades da Equipa Multidisciplinar 2026</b>			
<b>Mês</b>	<b>Dias Comemorativos</b>	<b>Atividade</b>	<b>Responsável</b>
Janeiro	1 - Dia de Ano Novo	Almoço e Jantar Comemorativo;	Equipa Técnica
	6 - Dia de Reis	Cantar os Reis;	Equipa Técnica – Outras Instituições
	18 - Dia do Riso	Sessão de Risoterapia – Inês Sampaio	Equipa Técnica, Técnica de Risoterapia
Fevereiro	2 – Dia da Nossa Senhora das Candeias	Oficina de velas artesanais e partilha de provérbios	Equipa Técnica
	17 – Baile de Carnaval	Baile de Carnaval intervalências	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)
	25 - Dia dos Gatos	Sessão de terapia com gatos – Associação Ajuda Animais Amarante	Equipa Técnica, Associação Ajuda Animais Amarante
Março	8 - Dia Internacional da Mulher	Sessão de Fotografias Profissionais com lanche especial	Equipa Técnica, Foto 2000
	19 - Dia do Pai	Elaboração de um vídeo de homenagem ao pai	Equipa Técnica
	20 – Dia da Felicidade	Mural exterior com questões relacionadas com “o que me faz feliz?”	Equipa Técnica
	22 – Dia da Água	Ação de sensibilização sobre a importância da água; Passeio ao centro da cidade – Rio Tâmega	Equipa Técnica

Mês	Dias Comemorativos	Atividade	Responsável
Abril	2 – Dia Mundial da Saúde	A importância da saúde mental no cuidador formal – Equipa de AAD ERPI/SAD;	Equipa Técnica - Psicóloga
	6 - Páscoa – Reunião das Cruzes	Receção do Compasso;	Equipa Técnica - Paróquia
	23 – Dia Mundial do Livro	Oficina de Leitura Intergeracional;	Equipa Técnica – JI Boavista, Cepelos
	25 – Dia da Liberdade	Visita a uma exposição dedicada ao dia da Liberdade;	Equipa Técnica
Maio	3 - Dia da Mãe	Homenagem às mães ( residentes e equipa) com uma mensagem em postal;	Equipa Técnica
	9 – Dia da Europa	Oficina de culinária – Sabores da Europa	Equipa Técnica
	13 – Dia de Nossa Senhora de Fátima	Assistir às celebrações do 13 de Maio e reza do terço na Igreja de Cepelos;	Equipa Técnica - Paróquia
Junho	4 - Passeio “Festas do Junho”	Passeio ao centro da cidade;	Equipa Técnica
	14 - Comemoração do 10º Aniversário da ERPI e dia da Família;	Animação e lanche convívio com residentes e colaboradores;	Equipa Técnica
	25 - Comemoração dos Santos Populares - Arraial	Animação e Sardinhada;	Equipa Técnica
Julho	7 – Dia Mundial do Chocolate	Realização de bolachas americanas; Estimulação sensorial com cacau;	Equipa Técnica
	25 - Dia dos Avós	Convite aos netos para um registo fotográfico com os avós;	Equipa Técnica
	30 – Dia da Amizade	Convívio com os alunos do curso de Animação do Colégio São Gonçalo	Equipa Técnica – Colégio de São Gonçalo
Agosto	12 – Dia internacional da Juventude	Atividades com os voluntários da Casa da Juventude de Amarante no centro da cidade;	Equipa Técnica - Casa da Juventude

Mês	Dias Comemorativos	Atividade	Responsável
	14/15 - Festas da Freguesia – Procissão de Velas	Assistir à celebração da procissão de velas e animação musical das festas da Freguesia;	Equipa Técnica
Setembro	4 – Passeio Verão	Passeio à igreja de Santa Quitéria - Felgueiras	Equipa Técnica
	8 – Dia Mundial da Fisioterapia	Sessão com fisioterapeuta;	Equipa Técnica
	21 - Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Sessão de informação/formação – Cuidados e estratégias nas Demências; Distribuição de folhetos informativos sobre o tema – Equipa AAD ERPI/SAD	Equipa Técnica
Outubro	A definir - Dia Internacional do Idoso	Almoço Comemorativo e entrega de um presente;	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)
	15 – Dia Mundial da Higienização das mãos	Oficina de auto cuidados, higiene e medidas preventivas na transmissão de infeções – Equipa AAD ERPI/SAD;	Equipa Técnica e Equipa de Enfermagem
	31 – Dia das Bruxas	Desfile de Halloween;	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)
Novembro	A definir - Comemoração do S. Martinho	Magusto intergeracional com o ATL;	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)
	14 – Dia Mundial da Diabetes	Sessão de informação sobre cuidados associados à pessoa com Diabetes - Equipa AAD ERPI/SAD;	Equipa Técnica e Equipa de Enfermagem
	17 – Dia da Criatividade	Oficina de pintura coletiva em tela;	Equipa Técnica
Dezembro	10 – Dia Mundial dos Direitos Humanos	Sessão de informação – “Cuidar com Humanidade” – Equipa AAD ERPI/SAD;	Equipa Técnica e Equipa de Enfermagem
	12 – Dia do Pijama	Atividade intergeracional com o JI Boavista – Cepelos;	Equipa Técnica – JI Boavista, Cepelos
	24/25 - Natal	Ceia de Natal e troca de presentes; Almoço de Natal;	Equipa Técnica
	31 - Passagem de Ano	Ceia de final de Ano; Animação;	Equipa Técnica

## 7. Plano de Intervenção Integrada da Direção Técnica

Objetivo	Atividades	Metas
<p>Promover o bem-estar global dos residentes e fortalecer o funcionamento integrado da equipa, através de uma gestão humanizada, próxima e centrada na pessoa, assegurando um ambiente acolhedor e de qualidade de vida na ERPI.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar entrevistas individuais com residentes e familiares para identificar necessidades emocionais, sociais e de saúde;</li> <li>• Implementar <b>momentos de estimulação cognitiva e emocional</b> adaptados ao perfil de cada residente;</li> <li>• Incentivar a participação ativa dos residentes na rotina da instituição (decoração, escolha de ementas, comemorações);</li> <li>• Promover <b>reuniões de equipa mensais</b> para discussão de casos, partilha de dificuldades e boas práticas;</li> <li>• Desenvolver <b>pequenas formações internas</b> sobre comunicação empática, gestão de emoções e cuidados centrados na pessoa.</li> <li>• Criar um espaço informal de escuta e apoio psicológico para colaboradores, prevenindo o stress laboral;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar necessidades psicossociais de <b>todos os residentes</b> e elaborar relatório de prioridades.</li> <li>• Realização das <b>formações internas</b></li> <li>• Garantir que <b>todos os residentes têm PI atualizado e revisto</b> com participação familiar.</li> <li>• Requerer direitos sociais;</li> <li>• Aumentar o <b>nível de satisfação dos residentes e famílias</b>;</li> <li>• Criar <b>parcerias locais</b> ativas;</li> <li>• Consolidar uma <b>cultura institucional centrada na pessoa</b>, com práticas regulares de escuta e participação.</li> <li>• Reduzir situações de conflito ou stress laboral, promovendo coesão na equipa.</li> <li>• Tornar a ERPI <b>referência local de boas práticas em envelhecimento ativo e proximidade comunitária</b>.</li> </ul>

Objetivo	Atividades	Metas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabelecer <b>contactos periódicos com familiares</b>, reforçando a comunicação e a corresponsabilização no cuidado;</li> <li>• Desenvolver <b>parcerias locais</b> com escolas, juntas de freguesia e associações culturais para promover atividades intergeracionais e eventos abertos;</li> <li>• Atualizar os <b>Planos Individuais (PI)</b> de todos os residentes, com a participação ativa da equipa e familiares;</li> <li>• Definir <b>indicadores simples de monitorização</b>, como satisfação dos residentes, participação em atividades e comunicação interna;</li> <li>• Rever periodicamente os <b>procedimentos de acolhimento</b>, acompanhamento e final de ciclo de vida de residentes, garantindo dignidade e continuidade afetiva;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inserir/ atualizar todos os registos na plataforma My Senior:</b></li> </ul>

## 8. Plano de intervenção integrada da Equipa de Saúde

Objetivo	Atividades	Metas
<p>Garantir a vigilância, promoção e manutenção da saúde dos residentes, assegurando cuidados humanizados, preventivos e coordenados entre enfermeiras, médica e restante equipa técnica, de forma a melhorar a qualidade de vida e o bem-estar global dos idosos.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar uma prestação de cuidados de enfermagem contínua, segura e personalizada;</li> <li>• Garantir a avaliação médica regular e o acompanhamento clínico adequado às necessidades dos residentes.</li> <li>• Promover ações de prevenção e educação para a saúde dirigidas a residentes, colaboradores e familiares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorização de sinais vitais e observação do estado geral dos residentes;</li> <li>• Gestão de terapêutica conforme prescrição médica;</li> <li>• Prevenção e tratamento de úlceras de pressão.</li> <li>• Apoio em autocuidados e promoção da autonomia (higiene, mobilidade, alimentação);</li> <li>• Atualização dos registos clínicos individuais na plataforma My Senior;</li> <li>• Realização de consultas médicas, conforme protocolo da ERPI;</li> <li>• Elaboração de relatórios médicos para processos de saúde ou articulação com SNS;</li> <li>• Contacto com familiares em casos clínicos relevantes;</li> <li>• Colaboração na revisão e atualização dos planos de cuidados individuais;</li> <li>• Desenvolvimento de sessões informativas/formativas (alimentação, hidratação, quedas, higiene oral, saúde mental).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantir 100% de residentes com avaliação médica e de enfermagem atualizada;</li> <li>• Implementar as ações de educação para a saúde;</li> <li>• Melhorar a comunicação e uniformizar registos clínicos;</li> <li>• Reduzir o número de intercorrências evitáveis (quedas, úlceras, descompensações);</li> <li>• Aumentar a autonomia dos residentes nas atividades de vida diária.</li> <li>• Estabelecer protocolo de articulação com os serviços locais de saúde;</li> <li>• Consolidar um modelo de cuidados integrados centrado na pessoa;</li> <li>• Garantir satisfação superior a 90% dos residentes e familiares;</li> <li>• Criar um manual interno de boas práticas em saúde geriátrica.</li> </ul>

Objetivo	Atividades	Metas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer a articulação interdisciplinar e a comunicação eficaz entre os profissionais da ERPI.</li> <li>Implementar boas práticas de registo, monitorização e controlo de qualidade na área da saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formação básica aos auxiliares sobre cuidados de saúde preventiva.</li> <li>Reuniões semanais entre enfermeiras e diretora técnica para atualização de casos.</li> <li>Participação ativa na elaboração e revisão dos Planos Individuais (PI).</li> <li>Implementação de protocolos de higiene, segurança e controlo de infeções.</li> <li>Avaliação da satisfação dos residentes quanto aos cuidados de saúde prestados.</li> </ul>	

O Plano de Atividades para o ano de 2026 constitui um instrumento essencial de planeamento e orientação do trabalho desenvolvido na ERPI, garantindo uma atuação estruturada, coerente e alinhada com a missão e valores da instituição.

A execução do plano será acompanhada e avaliada de forma contínua pela equipa técnica, permitindo introduzir os ajustamentos necessários em função das necessidades emergentes e dos resultados alcançados. Assim, reafirma-se o compromisso institucional com a qualidade, a humanização dos cuidados e a melhoria permanente das respostas prestadas aos residentes.

Amarante, 24 de outubro de 2025

A Equipa Técnica – ERPI Lar Padre Joaquim Pacheco

# PLANO DE ACTIVIDADES INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA



2026

O presente Plano de Actividades estabelece as linhas orientadoras e as propostas de intervenção a implementar no decurso do ano de 2026, no âmbito da resposta social de Intervenção Comunitária.

Esta resposta, de natureza polivalente e integrada, visa o desenvolvimento de um conjunto de serviços, programas e acções orientados para a identificação, acompanhamento e satisfação das necessidades sociais emergentes da comunidade das Fraldas do Marão, em conformidade com as orientações técnicas e normativas emanadas pela Segurança Social, e em alinhamento com a missão, visão e valores institucionais.

A equipa de Intervenção Comunitária continuará a privilegiar uma metodologia de trabalho em rede, reforçando a articulação interinstitucional e a cooperação com as entidades parceiras locais, de forma a potenciar a eficácia das respostas, promover a racionalização de recursos e assegurar uma intervenção social coesa e sustentada no território.

A execução das atividades constantes deste plano poderá ser objecto de condicionamentos decorrentes de factores internos e/ou externos, susceptíveis de influenciar o seu desenvolvimento regular. Neste sentido, prevê-se a possibilidade de ajustamentos operacionais e reprogramações, sempre que se revelem necessários à prossecução dos objectivos definidos e à garantia da qualidade e continuidade dos serviços prestados.

# Eixos da Intervenção Comunitária

- **Eixo 1:** Informação
- **Eixo 2:** Animação Sociocultural
- **Eixo 3:** Atendimento / Acompanhamento social
- **Eixo 4:** Participação cívica e comunitária
- **Eixo 5:** Outras actividades

# Eixo 1

## Informação

### OBJECTIVO GERAL

Informar e orientar a população sobre os diferentes recursos / serviços existentes, potenciando o acesso aos mesmos, e sobre os seus direitos e deveres, promovendo assim a efectiva participação social da comunidade

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO-ALVO	INDICADORES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoiar os desempregados na definição ou desenvolvimento do seu percurso de inserção ou reinserção no mercado de trabalho.</li> </ul>	<b>1.1.Oficina de Apoio à Empregabilidade</b>	<p>Serviço de proximidade personalizado na área do emprego e qualificação profissional, promotor de actividades que contribuem para a inserção ou reinserção profissional de desempregados, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definição do Plano Pessoal de Emprego</li> <li>Acção de Promoção do Auto-Conhecimento*</li> <li>Sessão de Informação sobre Técnicas de Procura de Emprego*</li> <li>Recolha e divulgação de Ofertas de Emprego e Formação Profissional</li> </ul> <p>*mediante um número mínimo de 6 inscritos</p>	<p>Desempregados, que necessitem de apoio na resolução do seu problema de inserção ou reinserção profissional.</p> <p>Empregados à procura de novo emprego ou formação profissional</p>	<p>Nº de participantes</p> <p>Nº de sessões realizadas</p>	<p>Ao longo do ano</p>

OBJECTIVO	ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO-ALVO	INDICADORES	CALENDARIZAÇÃO
	<b>1.1.1 Desenvolvimento e operacionalização do Curso EFA Técnico/a Auxiliar de Saúde</b>	Percurso de formação, com a duração de 2020 horas, especificamente dirigido a adultos, que permite o desenvolvimento de competências sociais, científicas e profissionais necessárias ao exercício da actividade Técnico/a Auxiliar de Saúde e, simultaneamente, a obtenção do nível secundário de educação.	Desempregados, com idade igual ou superior a 21 anos, com o 9º ano de escolaridade	Nº de inscritos Taxa de conclusão Satisfação dos formandos	Ao longo do ano
<ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuir para a formação de cidadãos responsáveis, autónomos, solidários, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo.</li> </ul>	<b>1.2. Educação para a Cidadania</b>	<p>Dinamização de acções de informação / sensibilização subordinadas às temáticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Segurança sem Idade</i> (parceria GNR)</li> <li>Dia Internacional da Mulher</li> <li>Comemoração do Dia Mundial da Árvore</li> <li><i>Cada Gota Importa</i> – Dia Mundial da Água</li> </ul>	<p>População das Fraldas do Marão</p> <p>Comunidade em geral</p>	<p>Nº de participantes</p> <p>Nº de sessões realizadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fevereiro</li> <li>Março</li> <li>Março</li> <li>Março</li> </ul>

OBJECTIVO	ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO-ALVO	INDICADORES	CALENDARIZAÇÃO
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cuidar e Proteger ajuda-nos a Crescer</i> (Prevenção de Maus Tratos na Infância)</li> <li>• <i>Proteger as Abelhas é Proteger o Futuro</i></li> <li>• Comemoração do Dia Municipal para a Igualdade</li> <li>• <i>Entender a Publicidade: Direitos e Riscos do Consumidor</i></li> </ul> <p>Apoios à criação de emprego e projectos de desenvolvimento local</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abril</li> <li>• Maio</li> <li>• Outubro</li> <li>• Novembro</li> </ul> <p>Ao longo do ano</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar a literacia em saúde, promovendo atitudes e comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis.</li> </ul>	<b>1.3. Educação para a Saúde</b>	<p>Dinamização de acções de informação / sensibilização subordinadas às temáticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fortalecer Laços, Promover a Saúde</i></li> <li>• <i>Vida Activa, Mais Saúde</i></li> <li>• <i>Hipertensão: Saber é Prevenir</i></li> <li>• <i>Exercitamento – Cuidar Hoje, Prevenir Sempre</i></li> </ul>	<p>População das Fraldas do Marão</p> <p>Comunidade em geral</p>	<p>Nº de participantes</p> <p>Nº de sessões realizadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Janeiro</li> <li>• Abril</li> <li>• Maio</li> <li>• Setembro</li> </ul>

OBJECTIVO	ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO-ALVO	INDICADORES	CALENDARIZAÇÃO
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Saúde Renal: Informação e Prevenção</i></li> <li>• <i>Saúde em Dose Certa – Utilização Correcta dos Medicamentos</i></li> </ul> <p>Rastreios Tensão Arterial e Diabetes</p> <p>Podologia (rastreo e consultas)</p> <p>Promoção da Actividade Física (sessões semanais)</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Outubro</li> <li>• Novembro</li> </ul> <p>Ao longo do ano</p>

# Eixo 2

## Animação Sociocultural

### OBJECTIVO GERAL

Fomentar a participação da comunidade na dinamização de múltiplas actividades socioculturais, potenciando assim a sua plena integração social, através do aprofundamento do trabalho em parceria com os diferentes actores sociais em presença

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO-ALVO	INDICADORES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a integração e a participação das pessoas seniores na comunidade, prevenindo assim o isolamento e solidão;</li> <li>Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais.</li> </ul>	<p><b>2.1. Espaços Conviver +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Canadelo dinamização semanal</li> <li>Fridão dinamização bissemanal</li> <li>Lufrei dinamização trissemanal</li> <li>Olo dinamização bissemanal</li> <li>Vila Chã do Marão dinamização diária</li> </ul> <p>(cf. Plano de actividades específico)</p>	<p>Espaços de partilha, de lazer, de animação e ocupação de tempos livres e de treino de competências individuais, promotores de um envelhecimento activo e saudável.</p>	<p>População senior das Fraldas do Marão</p>	<p>Nº de participantes</p>	<p>Ao longo do ano</p>

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO-ALVO	INDICADORES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover e estimular a inclusão social e o desenvolvimento cultural, social, lúdico e recreativo da comunidade.</li> </ul>	<b>2.2. Animação Sociocultural</b>	Dinamização de actividades de carácter cultural, social, lúdico e recreativo, potenciadoras de bem-estar e inclusão social: <ul style="list-style-type: none"> <li>Encontro de Reis e Janeiras</li> <li>Comemoração do Dia dos Namorados e dos Amigos</li> <li>Festa de Carnaval</li> <li>Dia Mundial da Poesia</li> <li>Comemoração do Dia Internacional do Teatro</li> <li>Comemoração Dia da Liberdade (25 de Abril)</li> <li>Comemoração do Dia Europeu da Solidariedade entre Gerações</li> <li>Entre Rodas e Modas (Dia Nacional do Folclore)</li> <li>Santos Populares</li> <li>Festa de Verão</li> <li>Comemoração do Dia dos Avós</li> <li>Comemoração do Dia Mundial da Fotografia</li> </ul>	População das Fraldas do Marão  Comunidade em geral	Nº de participantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Janeiro</li> <li>Fevereiro</li> <li>Fevereiro</li> <li>Março</li> <li>Março</li> <li>Abril</li> <li>Abril</li> <li>Maio</li> <li>Junho</li> <li>Junho</li> <li>Julho</li> <li>Agosto</li> </ul>

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO-ALVO	INDICADORES	CALENDARIZAÇÃO
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa</li> <li>• Comemoração do Dia das Bruxas</li> <li>• <i>A Tua Voz Conta: A Alegria de Comunicar</i></li> <li>• Festa de Natal</li> <li>• Passeios pela nossa Terra</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Outubro</li> <li>• Outubro</li> <li>• Novembro</li> <li>• Dezembro</li> </ul> <p>Ao longo do ano</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar a participação activa da comunidade em iniciativas que fortaleçam a economia local, melhorem o bem-estar social e valorizem a cultura, tradições e identidades locais.</li> </ul>	<p><b>2.3. Promoção do Desenvolvimento Local</b></p>	<p>Dinamização de actividades de carácter cultural, social, lúdico e recreativo, potenciadoras do desenvolvimento da economia local e da preservação das tradições da região:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festa dos Rojões (Fridão)</li> <li>• Há Encontro de Concertinas no Parque (Vila Chã do Marão)</li> <li>• Arraial de Verão (Fridão)</li> <li>• Há Festa no Parque (Vila Chã do Marão)</li> </ul>	<p>População das Fraldas do Marão</p> <p>Comunidade em geral</p>	<p>Nº de participantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Janeiro</li> <li>• Abril</li> <li>• Julho</li> <li>• Agosto</li> <li>•</li> </ul>

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO-ALVO	INDICADORES	CALENDARIZAÇÃO
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festa das Colheitas (Vila Chã do Marão)</li> <li>• Festa da Castanha (Canadelo)</li> <li>• São Martinho</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setembro</li> <li>• Outubro</li> <li>• Novembro</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar e apoiar o desenvolvimento de projectos comunitários, que promovam a cultura local e valorizem as tradições e identidades locais.</li> </ul>	<p><b>2.4. Promoção da Identidade Social e Cultural</b></p>	<p>Participação e apoio às actividades do Grupo Folclórico de Vila Chã do Marão</p> <p>Promoção da aprendizagem de instrumentos tradicionais: aulas de concertina</p>	<p>População das Fraldas do Marão</p> <p>Comunidade em geral</p>	<p>Nº de participantes</p>	<p>Ao longo do ano</p>

## Eixo 3

# Atendimento / Acompanhamento social

### OBJECTIVO GERAL

Informar, orientar e apoiar os cidadãos, tendo em vista a promoção da sua inserção social

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO-ALVO	INDICADORES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Informar, aconselhar e encaminhar os cidadãos para respostas ou serviços adequados às suas necessidades.</li></ul>	<b>3.1. Serviço de Atendimento</b>	Serviço de proximidade, que fornece informação e orientação sobre diversificados assuntos, promovendo, sempre que necessário, o encaminhamento para os serviços especializados e adequados.	População das Fraldas do Marão  Comunidade em geral	Nº de atendimentos	Ao longo do ano

# Eixo 4

## Participação Cívica e Comunitária

### OBJECTIVO GERAL

Valorizar o contributo e a participação de todos na construção de uma sociedade mais sustentável, socialmente mais justa e mais inclusiva.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO-ALVO	INDICADORES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a solidariedade e a cidadania, conscientizando os cidadãos para a importância do seu papel enquanto agentes de transformação social.</li> </ul>	<b>4.1. Promoção do Voluntariado</b>	Desenvolvimento de actividades promotoras do envolvimento cívico e da responsabilidade social: <ul style="list-style-type: none"> <li>Participação no projecto de voluntariado “Acompanhar &amp; Reparar”</li> <li>Angariação de voluntários e participação nas campanhas de recolha de alimentos do Banco Alimentar contra a Fome</li> <li>Campanha de Consignação do IRS</li> </ul>	População das Fraldas do Marão  Comunidade em geral	Nº de voluntários / nº idosos  Nº de dádivas recebidas	Ao longo do ano

## Eixo 5

### Outras Actividades

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO-ALVO	INDICADORES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"><li>Promover o acesso ao livro, potenciando a inclusão e a igualdade de oportunidades;</li><li>Estimular o hábito da leitura entre diferentes faixas etárias e grupos sociais.</li></ul>	<b>5.1. Biblioteca Comunitária</b>	Espaço facilitador da inclusão informacional e cultural: <ul style="list-style-type: none"><li><i>Hora do Conto</i></li><li><i>Saberes &amp; Sabores</i> (partilha intervalências)</li><li><i>Chá, Bolachas &amp; Conversas</i></li><li>Comemoração do Dia Internacional do Livro Infantil</li><li>Comemoração do Dia Mundial das Bibliotecas</li></ul>	Comunidade escolar da Escola Básica / Jardim-de-Infância de Fridão  População das Fraldas do Marão  Comunidade em geral	Nº de utilizadores	Ao longo do ano  <ul style="list-style-type: none"><li>Abril</li><li>Julho</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Promover o acesso a produtos de apoio facilitadores dos cuidados de vida diários;</li><li>Potenciar a melhoria da qualidade de vida das pessoas dependentes ou com perda de autonomia.</li></ul>	<b>5.2. Banco de Produtos de Apoio</b>	Serviço facilitador do acesso a soluções múltiplas adaptadas a diferentes necessidades, no âmbito dos produtos de apoio.	População das Fraldas do Marão  Comunidade em geral	Nº de utilizadores	Ao longo do ano



# ESPAÇOS CONVIVER +

# Actividades Semanais

Segunda-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Manualidades	Artes performativas	
	Espaço Conviver + Lufrei	Manualidades	Actividade Física	
	Espaço Conviver + Olo	Estimulação Cognitiva	Vigilância na saúde	
Terça-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Estimulação Cognitiva	Vigilância na saúde	
	Espaço Conviver + Fridão	Manualidades	Vigilância na saúde	
Quarta-feira	Espaço Conviver + Canadelo	Vigilância na saúde	Manualidades	Artes performativas
	Espaço Conviver + Lufrei	Vigilância na saúde	Atelier de Culinária	Artes performativas
Quinta-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Estimulação cognitiva	Artes performativas	
	Espaço Conviver + Fridão	Estimulação Cognitiva	Artes performativas	
Sexta-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Actividade Física	Estimulação Cognitiva	
	Espaço Conviver + Lufrei	Actividade Física	Artes performativas	
	Espaço Conviver + Olo	Actividade Física	Artes performativas	Manualidades

*(A programação das actividades poderá ser sujeita a alterações, conforme as necessidades e interesses dos utentes, a época do ano e os recursos existentes)*

# Ateliers

Atelier	Objectivos	Actividades	Indicadores
<p><b>Estimulação Cognitiva</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual</li> <li>• Desenvolver a memória, a atenção e o raciocínio</li> <li>• Potenciar o trabalho em equipa</li> <li>• Promover o convívio</li> <li>• Reforçar os laços sociais</li> <li>• Promover momentos lúdicos</li> <li>• Partilhar vivências</li> <li>• Desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jogos de Mesa</b></li> <li>• <b>Jogos estimulação</b></li> <li>• <b>Dinâmicas de Grupo</b></li> <li>• <b>Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal</b></li> <li>• <b>Comemoração dos aniversários</b></li> <li>• <b>Hora do conto</b></li> <li>• <b>Poesia</b></li> <li>• <b>Fotografia</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº de participantes</li> <li>• Grau de satisfação dos utentes face ao atelier;</li> </ul>
<p><b>Manualidades</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade</li> <li>• Desenvolver a motricidade fina e a precisão manual</li> <li>• Desenvolver a coordenação psico-motora</li> <li>• Promover o espírito de interajuda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desenho/Pintura</b></li> <li>• <b>Trabalhos com materiais recicláveis</b></li> <li>• <b>Costura</b></li> <li>• <b>Crochet</b></li> <li>• <b>Tricot</b></li> <li>• <b>Tecelagem</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº de participantes</li> <li>• Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;</li> </ul>

Atelier	Objectivos	Actividades	Indicadores
<p><b>Artes Performativas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Despertar o gosto pelas artes</li> <li>• Estimular as capacidades artísticas</li> <li>• Promover o sentimento de pertença</li> <li>• Promover a participação grupal</li> <li>• Estimular a memória</li> <li>• Aumentar a auto-estima</li> <li>• Estimular os movimentos corporais</li> <li>• Proporcionar momentos lúdicos e recreativos</li> <li>• Desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Canto</b></li> <li>• <b>Teatro</b></li> <li>• <b>Dança</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº de participantes</li> <li>• Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;</li> </ul>
<p><b>Actividade Física</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a actividade física e estilos de vida saudáveis</li> <li>• Estimular a coordenação psicomotora</li> <li>• Manter / recuperar a confiança e o domínio do corpo;</li> <li>• Promover o espírito de equipa e de inter-ajuda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Caminhadas</b></li> <li>• <b>Boccia</b></li> <li>• <b>Sessões de Desporto Sénior</b> (Vila Chã do Marão)</li> <li>• <b>Jogos</b></li> <li>• <b>Dinâmicas de grupo</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº de participantes</li> <li>• Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;</li> </ul>

Atelier	Objectivos	Actividades	Indicadores
<b>Vigilância na Saúde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a vigilância periódica</li> <li>• Verificar as condições de saúde</li> <li>• Estimular o cuidado de si</li> <li>• Incentivar boas práticas na saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Medição da tensão arterial</b></li> <li>• <b>Sessões de esclarecimento</b></li> <li>• <b>Consultas de podologia</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº de participantes</li> <li>• Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;</li> </ul>
<b>Atelier de Culinária</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a memória e os sentidos</li> <li>• Promover interacção social e fortalecimento de vínculos</li> <li>• Manter habilidades motoras finas</li> <li>• Proporcionar bem-estar e autoestima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Confecção de sobremesas da época</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº de participantes</li> <li>• Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;</li> </ul>

# PLANO DE ACTIVIDADES SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO



2026

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) continua a desempenhar um papel fundamental na promoção do bem-estar e na melhoria da qualidade de vida das pessoas em situação de vulnerabilidade. Este plano de atividades reafirma o compromisso da instituição com um atendimento humanizado, personalizado e centrado na pessoa, onde o cuidado técnico se alia à empatia, à escuta e ao afeto.

O documento delinea as estratégias e intervenções a implementar ao longo do ano, procurando garantir que cada cliente receba o apoio necessário para manter a sua autonomia, dignidade e qualidade de vida no seu lar. Através de uma actuação integrada, pretende-se também reforçar os laços familiares e comunitários, valorizando as histórias de vida e a participação ativa dos utentes.

As atividades propostas foram planeadas com base na avaliação das necessidades individuais, na experiência acumulada da equipa técnica e nas diretivas da Segurança Social, assegurando a continuidade de um serviço de excelência, ajustado às exigências de qualidade e à realidade local.

Assim, o Plano de Atividades 2026 apresenta as ações que orientarão a intervenção ao longo do ano, promovendo o envelhecimento ativo, o bem-estar emocional e a valorização da pessoa, princípios que definem a identidade do Serviço de Apoio Domiciliário e da comunidade.

## OBJECTIVO I

Prestar o Serviço de acordo com a legislação aplicável e orientações da Segurança Social contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos clientes, evitando ou adiando a institucionalização.

Actividades	Objetivo/Ação a desenvolver	Calendarização	Indicadores
Cuidados de Higiene e Conforto pessoal	Garantir cuidados completos de higiene pessoal, incluindo banho, troca de roupa e aplicação de produtos de cuidado corporal, assegurando o conforto, dignidade e bem-estar dos clientes.	Ao longo do Ano	Nº de Serviços Efetuados Grau de Satisfação*
Higiene Habitacional	Manter o espaço habitacional limpo e seguro, inspecionando regularmente o domicílio e propondo melhorias sempre que necessário, promovendo segurança, higiene e conforto.		
Alimentação	Distribuir e, quando necessário, apoiar na administração das refeições, assegurando uma dieta equilibrada, variada e adequada às necessidades de cada cliente, sempre cumprindo as boas práticas de higiene e segurança alimentar.		
Tratamento de roupa	Garantir a higienização das roupas e, quando necessário, apoiar na sua identificação, classificação e pequenas reparações, promovendo conforto e bem-estar.		
Serviço de Teleassistência	Oferecer suporte tecnológico que estreite a ligação do cliente com o exterior e aumente a sua segurança, através de sistemas de teleassistência com botão SOS, facilitando resposta rápida em situações de emergência.		
Animação e Socialização	Promover o bem-estar e equilíbrio físico, económico, psicológico, social e emocional do cliente e da família. Estimular a comunicação e as relações interpessoais e favorecer a mobilização de recursos.		
Cuidados Pessoais e de Saúde	Articular com os serviços de saúde para garantir acesso adequado e oportuno, apoiar na administração de medicação, monitorizar indicadores de saúde como tensão arterial e glicemia, identificando situações de risco e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.		

Outras Actividades	Objetivo/Ação a desenvolver	Calendarização	Indicadores
Acompanhamento ao Exterior	Acompanhar os clientes nas suas deslocações ao exterior assegurando a manutenção das suas relações sociais, promovendo as suas capacidades motoras e potenciando o acesso a bens e serviços essenciais (pagamentos de serviços, compras, levantamento de dinheiro...)	Ao longo do Ano	Nº de Serviços Efetuados
Cuidados Pessoais e de Saúde	Articular com os serviços de saúde para garantir acesso adequado e oportuno, apoiar na administração de medicação, monitorizar indicadores de saúde como tensão arterial e glicemia, identificando situações de risco e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.	Ao longo do Ano	Grau de Satisfação*

\* É aferido o grau de satisfação dos nossos clientes através da realização de um inquérito de satisfação

## OBJECTIVO II

Desenvolver e implementar práticas eficazes de coordenação e supervisão que garantam a qualidade, eficiência e continuidade dos serviços prestados, promovendo um ambiente colaborativo e orientado, visando a satisfação dos clientes.

- **Coordenação e Supervisão do serviço**

Atividades	Objetivo/Ação a desenvolver	Calendarização	Indicadores
Divulgação da Resposta Social de SAD na Comunidade	Aumentar a conscientização e o acesso aos serviços de Serviço de Apoio Domiciliário na comunidade, promovendo uma melhor compreensão dos benefícios e do impacto positivo que esses serviços podem ter na vida dos utentes e suas famílias.	Ao longo do ano	Nº de contactos Nº de atendimentos
Reuniões com a Equipa	Promover um ambiente colaborativo e integrador na equipa, através do debate sobre problemas identificados, fortalecimento de laços entre os membros e partilha de informações sobre o estado biopsicossocial dos clientes.	Semanal / Mensal	Nº de reuniões efetuadas
Acompanhamento e avaliação dos serviços prestados	Avaliação dos serviços prestados aos destinatários, bem como o diagnóstico aprofundado das necessidades e situação particular de cada cliente.	Ao longo do ano / Novembro	Nº de visitas domiciliárias realizadas; Grau de satisfação do cliente na qualidade do serviço prestado;
Ações de Informação interna/externa	Desenvolver e fortalecer as competências da equipa de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), através de programas de formação e motivação, promovendo um ambiente de responsabilidade e profissionalismo, com o intuito de melhorar a qualidade do atendimento e a satisfação dos utentes	Ao longo do ano	Nº de participantes

- **Acompanhamento Social**

Atividades	Objetivo/Ação a desenvolver	Calendarização	Indicadores
Visitas domiciliárias	<p>Acompanhamento individual e familiar numa lógica de proximidade;</p> <p>Diagnóstico aprofundado das necessidades mais prementes do cliente;</p> <p>Articulação com a família no sentido de promover a estimulação de competências e independência do cliente, bem como os hábitos de vida saudáveis;</p> <p>Intervenção/resposta ajustada às particularidades de cada situação;</p> <p>Avaliação e aconselhamento de ajudas técnicas;</p>	Ao longo do ano	<p>Nº de visitas domiciliárias realizadas;</p> <p>Nº de Ocorrências e diligências;</p>
Atendimento social a utentes e familiares	<p>Atendimento/acolhimento e esclarecimento quanto ao funcionamento do serviço</p> <p>Avaliação/diagnóstico das necessidades;</p> <p>Processo de admissão – inscrição/instrução do processo individual do cliente;</p> <p>Elaboração conjunta do Plano Individual de Cuidados;</p> <p>Integração no Serviço de Apoio Domiciliário;</p>	Semanal / Mensal	<p>Nº de admissões;</p> <p>Nº de atendimentos;</p> <p>Nº de processos elaborados;</p>
Articulação com a família	<p>Sensibilizar a rede familiar, quando existente, quanto à necessidade de assegurar um acompanhamento próximo, envolvendo os outros significativos no quotidiano do cliente.</p>	Ao longo do ano / Novembro	<p>Nº de visitas domiciliárias realizadas;</p> <p>Nº de Ocorrências e diligências;</p>
Articulação com a entidades da comunidade	<p>Intervenção concertada quer na resposta às sinalizações recebidas, quer no encaminhamento adequada para entidades e serviços da comunidade;</p>	Ao longo do ano	<p>Nº de registo de ocorrências e diligências;</p> <p>Nº de ofícios enviados/recebidos de entidades da comunidade</p>

## PLANO DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS

### OBJECTIVO III

Facilitar o acesso a recursos e serviços da comunidade por meio da realização de diversas ações de informação e sensibilização, visando fortalecer a participação ativa e efetiva das populações em processos sociais e comunitários.

#### Educação para a Saúde

Atividades	Calendarização	Público-alvo	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer Laços, Promover a Saúde</li> </ul>	Janeiro		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vida Activa, Mais Saúde</li> <li>Dia Mundial da Saúde: A importância da saúde mental no cuidador formal</li> </ul>	Abril		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hipertensão: Saber é Prevenir</li> </ul>	Maio	População das Fraldas do Marão	Nº de participantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia Mundial da Doença de Alzheimer: Cuidados e estratégias nas Demências</li> </ul>	Setembro	Clientes de SAD	Nº de sessões realizadas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia Mundial da Higienização das mãos: Oficina de autocuidados, higiene e medidas preventivas na transmissão de infeções</li> </ul>	Outubro	Colaboradoras do SAD e ERPI	Grau de satisfação do cliente na qualidade do serviço prestado;
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saúde em Dose Certa – Utilização Correcta dos Medicamentos</li> </ul>	Novembro	Comunidade em geral	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia Mundial dos Direitos Humanos: Cuidar com Humanidade</li> </ul>	Dezembro		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rastreios Tensão Arterial e Diabetes</li> <li>Podologia (rastreo e consultas)</li> </ul>	Ao longo do ano		

## Educação para a Cidadania

Atividades	Calendarização	Público-alvo	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>Segurança sem Idade (parceria GNR)</li> </ul>	Fevereiro	População das Fraldas do Marão	Nº de participantes Nº de sessões realizadas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia Internacional da Mulher</li> <li>Cada Gota Importa – Dia Mundial da Água</li> </ul>	Março	Clientes de SAD Colaboradoras do SAD e ERPI	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entender a Publicidade: Direitos e Riscos do Consumidor</li> </ul>	Novembro	Comunidade em geral	

## Animação Sociocultural

Atividades	Calendarização	Público-alvo	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>Celebração dos Aniversários</li> </ul>	Ao longo do ano		Nº de participantes Nº de sessões realizadas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Encontro de Reis e Janeiras</li> </ul>	Janeiro		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Festa de Carnaval</li> </ul>	Fevereiro	População das Fraldas do Marão	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Teatro</li> </ul>	Março	Clientes/ Utentes de SAD	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comemoração do Dia Internacional do Teatro</li> <li>Comemoração do Dia Europeu da Solidariedade entre Gerações</li> </ul>	Abril	Colaboradoras de SAD Comunidade em geral	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comemoração dos Santos Populares</li> <li>Festa de Verão</li> </ul>	Junho		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comemoração do Dia Mundial dos Avós</li> </ul>	Julho		

<b>Atividades</b>	<b>Calendarização</b>	<b>Público-alvo</b>	<b>Indicadores</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comemoração do 29º Aniversário</b></li> <li>• <b>Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa</b></li> </ul>	Outubro		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comemoração do São Marinho</b></li> </ul>	Novembro		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Festa de Natal</b></li> </ul>	Dezembro		

- **Subplano de Atividades de Animação Sociocultural para o Serviço de Apoio Domiciliário**

O Subplano de Atividades de Animação Sociocultural para o Serviço de Apoio Domiciliário para o ano de 2026 apresenta uma abordagem renovada, centrada na promoção do bem-estar, da autonomia e da qualidade de vida dos utentes.

Neste novo formato, as atividades anuais estão organizadas em torno de um tema principal — “Viver com Alegria, Cuidar com o Coração” — que serve de fio condutor às ações planeadas. A partir deste tema, serão desenvolvidos subtemas mensais, com a realização de uma atividade por mês no domicílio de cada utente, adaptada às suas necessidades, preferências e capacidades individuais.

Esta metodologia pretende transformar o momento de cuidado numa experiência significativa, promovendo a escuta ativa, o afeto e a valorização pessoal, ao mesmo tempo que reforça os laços familiares e comunitários. Cada atividade visa estimular as dimensões física, cognitiva e emocional, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, participativo e feliz.

De seguida, apresentam-se as atividades mensais planeadas para o ano de 2026, alinhadas com o tema “Viver com Alegria, Cuidar com o Coração”, que orientarão a intervenção do Serviço de Apoio Domiciliário ao longo do ano.

<b>Tema</b>	<b>Atividades no Domicílio</b>	<b>Calendarização</b>	<b>Público-Alvo</b>	<b>Indicadores de Avaliação</b>
<b>Novos Começos</b>	Conversa sobre desejos e metas	Janeiro		Nº de participantes
<b>Cuidar do Coração</b>	Exercícios leves guiados	Fevereiro	Equipa Técnica	
<b>A Primavera no Meu Lar</b>	Decoração com Flores	Março	Clientes de SAD	Nº de sessões realizadas
<b>Memórias de Liberdade</b>	Mensagem de Liberdade	Abril	Colaboradoras do SAD	

<b>Tema</b>	<b>Atividades no Domicílio</b>	<b>Calendarização</b>	<b>Público-Alvo</b>	<b>Indicadores de Avaliação</b>
<b>Florescer Com Vida</b>	Sessão Fotográfica – “O meu melhor sorriso”	Maio		
<b>Santos e Tradições</b>	Decoração Popular	Junho		
<b>Verão com Energia</b>	Jogos Cognitivos	Julho		
<b>Recordar as Férias de Antigamente</b>	Conversas com fotos antigas	Agosto		
<b>Voltar à Rotina com Sorriso</b>	Música relaxante	Setembro		
<b>Saberes e Sabores de Outono</b>	Conversa sobre vindimas	Outubro		
<b>Gratidão e Memória</b>	Livro da Gratidão	Novembro		
<b>Natal no Coração</b>	Decoração natalícia	Dezembro		