

CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTEVÃO

Plano de Ação 2026



Plano de Atividades 2026

CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO

Plano de Ação

Animação aliada à Psicologia para um envelhecimento saudável

2026

O envelhecimento é um processo natural e inevitável, mas pode ser vivido de forma ativa, participativa e saudável quando acompanhado de estratégias que promovam o bem-estar físico, emocional e social. Neste contexto, a animação sociocultural assume um papel fundamental, pois estimula a interação, a criatividade, a autonomia e o sentido de pertença das pessoas idosas. Aliada à psicologia, a animação contribui não apenas para ocupar o tempo, mas também para fortalecer a autoestima, prevenir o isolamento, trabalhar a memória e reforçar competências emocionais e cognitivas. Esta combinação permite desenvolver atividades ajustadas às necessidades individuais e coletivas, promovendo um envelhecimento mais positivo e equilibrado.

O presente Plano de Ação pretende, assim, explorar e aplicar estratégias que articulem a animação e a psicologia como forma de promover um envelhecimento saudável, ativo e com qualidade de vida.

O Centro Social de Santo Estêvão mantém as respostas sociais de Cantina Social, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, encontrando-se disponível para participar ativamente em todos os eventos que lhe forem propostos.

Respostas Sociais

Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de um conjunto de serviços destinados a contribuir para o bem-estar dos idosos, assegurando a satisfação das suas necessidades básicas, a promoção da autonomia e o reforço da integração no meio sociofamiliar. Dispõe de capacidade máxima para 30 utentes.

Serviços:

- Alimentação (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar);
- Cuidados de higiene pessoal;
- Lavagem e tratamento de roupa;
- Transporte;
- Apoio social;
- Administração de medicação prescrita;
- Atividades de animação/ocupação;
- Tratamento de enfermagem no Centro de Saúde de Santo Estêvão;
- Acompanhamento psicológico;
- Serviço de cabeleireiro na instituição ou acompanhamento ao exterior.

Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, dirigidos a pessoas que, por motivo de doença, deficiência, dependência ou outro impedimento, não conseguem assegurar de forma temporária ou permanente a satisfação das suas necessidades básicas e das atividades de vida diária. Esta resposta tem uma capacidade máxima de 40 utentes.

Serviços:

- Alimentação (pequeno-almoço, almoço e jantar);
- Administração de medicação em situações de falta de autonomia;
- Higiene pessoal;
- Lavagem e tratamento de roupa;
- Higiene habitacional;

Índice

CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO.....	2
Plano de Ação.....	2
Animação aliada à Psicologia para um envelhecimento saudável.....	2
Respostas Sociais.....	3
Centro de Dia.....	3
Serviço de Apoio Domiciliário.....	4
Índice	5
1. Tema.....	8
2. Fundamentação Teórica	8
3. Viaturas e equipamentos.....	14
4. Candidaturas a apoios	15
5. Formação	16
6. Lar.....	17
7. Certificações das instalações	18

8. Gestão Financeira e Sustentabilidade	19
9. Melhoria Contínua dos Serviços.....	20
10. Qualidade de Vida e Cuidado Personalizados	21
11. Parcerias e Colaborações	22
12. Gestão de Recursos Humanos	23
13. Plano anual de intervenção em Psicologia.....	25
14. Calendarização das consultas de psicologia	27
15. Plano de Intervenção Individual.....	29
16. Plano de intervenção de grupo	31
17. Atividades de Psicologia e Objetivos gerais	33
18. Caraterização do Público- Alvo.....	45
19. Objetivos Gerais e Específicos.....	46
Atividades de Animação e Objetivos gerais.....	49
20. Monitorização e Avaliação	61
21. Monitorização e Avaliação	61
ANEXO 1.....	62

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS.....	62
22. Cronograma das Atividades Rotineiras.....	68
Anexo 2	69
Planeamento das atividades Comemorativas e Rotineiras.....	69
23. Planeamento das Atividades Rotineiras	70
25. Planeamento das Atividades Rotineiras.....	96

1. Tema

O tema “Animação aliada à Psicologia para um envelhecimento saudável” foi escolhido por responder às necessidades reais da população idosa atendida pela instituição. A aldeia de Santo Estêvão, situada numa zona serrana, caracteriza-se por um contacto social frequentemente limitado devido à dispersão das habitações e à distância geográfica entre os residentes. Assim, este tema revela-se particularmente pertinente face a uma das maiores necessidades atuais da nossa sociedade: a promoção de um envelhecimento ativo, participativo e saudável.

A articulação entre animação e psicologia no contexto institucional, e em especial num Centro de Dia, permite desenvolver atividades que estimulam não apenas o corpo, mas também a mente e as emoções, oferecendo aos utentes oportunidades de convívio, apoio e desenvolvimento pessoal. Trata-se de uma abordagem que não se limita à ocupação do tempo, mas que valoriza a pessoa idosa na sua globalidade, contribuindo para o seu bem-estar físico, emocional, cognitivo e social

2. Fundamentação Teórica

Segundo o INE (Instituto Nacional de Estatística), em 2022 a população residente em Portugal foi estimada em 10 467 366 pessoas, representando um aumento de 46 249 pessoas face a 2021, registando-se assim o quarto ano consecutivo de crescimento. O envelhecimento demográfico continuou igualmente a intensificar-se: em 2022, o índice de envelhecimento atingiu 185,6 idosos por cada 100 jovens (comparativamente a 181,3 em 2021).

Portugal, à semelhança de grande parte da Europa, apresenta atualmente uma população fortemente envelhecida. O envelhecimento demográfico caracteriza-se pelo aumento da proporção de pessoas idosas na população total, em detrimento da população jovem e da população

em idade ativa. Segundo Rodrigues (2012), prevê-se que, em 2050, o país atinja um índice de 243 idosos por cada 100 jovens. O fenómeno é particularmente evidente no grupo etário dos 85 ou mais anos, onde se observam transformações profundas ao nível das necessidades de saúde, apoio social e autonomia.

Este cenário coloca desafios significativos ao sistema de saúde, às políticas sociais e às estruturas de apoio comunitário, mas também cria oportunidades para repensar estratégias de promoção do envelhecimento ativo. Documentos orientadores como o **Plano Nacional de Saúde 2030** e as recomendações da **Organização Mundial da Saúde** (Decade of Healthy Ageing 2020–2030) reforçam a necessidade de intervenções que mantenham os idosos física e mentalmente ativos, integrados na comunidade e com níveis elevados de autonomia e bem-estar.

O termo *envelhecimento* é frequentemente confundido com *velhice*, embora representem conceitos distintos. O envelhecimento corresponde a um processo contínuo que se inicia no nascimento, enquanto a velhice corresponde à fase final da vida, variando de pessoa para pessoa de acordo com fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais.

A evolução das estruturas familiares também influencia o modo como se vivencia o envelhecimento. As relações intergeracionais — entre idosos, adultos e crianças — contribuem para a troca de saberes, a entreaajuda e a coesão social. Contudo, as mudanças nos modelos familiares e laborais têm limitado estas interações, aumentando o risco de isolamento e solidão entre os mais velhos.

O desenvolvimento de políticas sociais tem procurado dar resposta às necessidades emergentes, nomeadamente através da criação de equipamentos e serviços que previnam situações de abandono, carência económica, perda de autonomia ou isolamento. Como refere Rodrigues (2012), a pressão exercida sobre as famílias na prestação de cuidados levou à necessidade de reforçar medidas de apoio formal, através de serviços e equipamentos sociais direcionados para a população idosa, entre os quais se destacam:

- Apoio domiciliário;
- Centros de convívio;
- Centros de dia;
- Centros de noite;
- Lares;
- Residências de acolhimento familiar para pessoas idosas.

O Centro Social de Santo Estêvão é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), constituída em 1998, que desempenha um papel essencial no apoio à população idosa, através das respostas sociais de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia. As suas atividades iniciaram-se em novembro de 2001, com a implementação do Serviço de Apoio Domiciliário, inicialmente utilizando a cozinha cedida pela Junta de Freguesia.

Em 2007, com o apoio da Câmara Municipal de Tavira, foram inauguradas novas instalações que permitiram ampliar e consolidar os serviços prestados, incluindo a abertura do Centro de Dia. Esta resposta social visa proporcionar apoio diário aos idosos, promovendo a sua permanência no meio sociofamiliar e assegurando bem-estar, segurança e qualidade de vida.

Anualmente, a direção elabora um Plano de Ação que define as atividades a implementar no ano seguinte, alinhadas com um tema central previamente escolhido. Tal como mencionado, o tema para 2026 — *“Animação aliada à Psicologia para um envelhecimento saudável”* — dirige-

se sobretudo aos utentes do Centro de Dia. Considerando a relevância da intervenção psicológica, a instituição reforçou a sua equipa com a contratação de uma estagiária de psicologia que exercerá funções durante um ano.

No Centro de Dia, a articulação entre animação e psicologia contribui para a criação de um ambiente acolhedor, estimulante e terapêutico, favorecendo o bem-estar emocional e social dos utentes. Através de atividades socioculturais, como jogos, dinâmicas de grupo, música, expressão corporal, exercícios de memória e trabalhos artísticos, os idosos mantêm-se ativos, motivados e socialmente integrados.

A investigação tem demonstrado que a combinação entre estimulação cognitiva e atividade física desempenha um papel fundamental na prevenção ou no atraso do declínio cognitivo associado à idade avançada. A prática regular de exercício físico promove a plasticidade cerebral e está associada ao aumento do volume de regiões como o hipocampo, contribuindo para melhorias nas funções cognitivas (Khan et al., 2025). Além disso, o exercício regula a libertação de endorfinas, reduzindo os níveis de stress e ansiedade e favorecendo a saúde mental (Agres, Lui & Herremans, 2019).

A integração das práticas de animação sociocultural com a intervenção psicológica permite desenvolver atividades que vão além da ocupação do tempo, atuando na autoestima, memória, motivação, integração social e bem-estar emocional. Assim, este tema revela-se particularmente relevante para promover um envelhecimento ativo e saudável, oferecendo oportunidades de convívio, desenvolvimento pessoal e melhoria da qualidade de vida.

O envelhecimento é frequentemente associado a perdas físicas e cognitivas; no entanto, a literatura evidencia que esta fase pode também constituir um período de oportunidades, desde que exista um suporte biopsicossocial adequado (Canhita, 2017; Sousa, 2018). A Psicologia assume aqui um papel essencial, não só na compreensão das mudanças inerentes ao envelhecimento, mas também na promoção de intervenções que fomentem autonomia, bem-estar e autoeficácia.

O psicólogo é responsável pela avaliação das necessidades individuais, pelo desenvolvimento de planos de intervenção personalizados e pelo acompanhamento contínuo dos utentes. Entre as suas funções incluem-se:

- avaliação cognitiva, funcional, emocional e social;
- promoção do bem-estar emocional através de técnicas de reminiscência, suporte psicológico e validação emocional;
- dinamização de atividades de estimulação cognitiva;
- reforço da autoestima e identidade pessoal;
- mediação nas interações sociais em contexto de grupo;
- colaboração interdisciplinar com os restantes profissionais.

Um dos riscos mais frequentes associados ao envelhecimento é o desenvolvimento de sintomas depressivos, muitas vezes relacionados com solidão, perdas sucessivas ou diminuição dos papéis sociais (Botas, 2015). A intervenção psicológica associada à animação sociocultural contribui para a redução da ansiedade e depressão, promovendo emoções positivas e fortalecendo o sentimento de utilidade (Canhita, 2017). Atividades como a reminiscência, a música, a expressão cultural e a arte são instrumentos valiosos para estimular memórias autobiográficas e facilitar a expressão emocional (Sousa, 2018).

A estimulação da reserva cognitiva é igualmente fundamental. Jogos de memória, leitura, escrita, exercícios de raciocínio e atividades lúdicas são estruturados em articulação entre animadores e psicólogos (Canhita, 2017). A literatura recente reforça que a combinação de

atividade física e estimulação cognitiva potencia ganhos significativos ao nível das funções executivas e da atenção (Ordem dos Enfermeiros, 2023; Nogueira, 2016).

A manutenção da identidade e da autoestima é um eixo central para a saúde psicológica na velhice. Sousa (2018) destaca que atividades relacionadas com a cultura local — como agricultura, culinária e tradições — fortalecem o sentimento de pertença e valorizam a história de vida. Nestes contextos, o psicólogo assegura que as atividades têm não só valor recreativo, mas também um papel terapêutico e de reforço identitário.

A solidão constitui um dos maiores fatores de risco para a saúde mental na velhice (Botas, 2015). A animação sociocultural cria oportunidades de convívio e interação, enquanto o psicólogo desempenha um papel fundamental na mediação das relações, na prevenção de conflitos e na promoção da cooperação. O reforço das redes de suporte é essencial para o bem-estar subjetivo (Canhita, 2017).

A monitorização sistemática das intervenções — através de avaliações pré e pós-intervenção, aplicação de escalas, entrevistas e recolha de dados qualitativos — contribui para uma prática profissional rigorosa e fundamentada (Canhita, 2017). Esta abordagem permite ajustar estratégias, garantir a eficácia das atividades e produzir conhecimento útil para a melhoria contínua.

Por fim, a Psicologia assegura que todas as intervenções respeitam os princípios éticos e a dignidade da pessoa idosa, promovendo autonomia, consentimento informado e respeito pela história de vida (APA, 2014).

Concluindo, a Psicologia não só valida a eficácia das práticas de animação sociocultural, como as fortalece ao estruturar intervenções baseadas em objetivos claros e evidência científica, promovendo um envelhecimento ativo, saudável e com qualidade de vida.

3. Viaturas e equipamentos

Em 2025, foi adquirida uma nova carrinha de 9 lugares, com o apoio da Segurança Social e do Município de Tavira. Foram igualmente adquiridos três sofás, financiados através dos donativos resultantes da venda de livros da autora Maria do Rosário. Procedeu-se ainda à substituição da lâmina da varinha mágica utilizada na cozinha institucional.

A vistoria do elevador é realizada mensalmente, garantindo o cumprimento das normas de segurança. No espaço exterior, foi instalado um novo toldo, doado pela Tavira Second Chance e pela autora Maria do Rosário. Foi também realizada a manutenção e renovação do jardim, incluindo a plantação de produtos hortícolas.

A instituição continuará a assegurar a manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos existentes, garantindo o bom funcionamento de eletrodomésticos, mobiliário e viaturas. Serão realizadas inspeções regulares para identificar necessidades prioritárias de substituição ou reparação, assegurando que os recursos disponíveis se mantêm adequados às valências e serviços prestados.

Por fim, será monitorizado o estado geral dos equipamentos e avaliada a eficácia das aquisições realizadas, permitindo realizar ajustes e melhorias contínuas na infraestrutura. Estas ações demonstram o compromisso da instituição com a prestação de serviços de qualidade e com a adaptação permanente às necessidades dos utentes.

4. Candidaturas a apoios

O Centro Social de Santo Estêvão compromete-se a aproveitar todas as oportunidades de apoio que se revelem necessárias e adequadas para garantir o bom funcionamento da instituição. Sempre que possível, serão realizadas candidaturas a financiamentos, programas de apoio social, incentivos públicos e privados, bem como estabelecidas parcerias que contribuam para a melhoria contínua dos serviços prestados aos utentes.

A estratégia da instituição passa por identificar, analisar e selecionar candidaturas que permitam reforçar a sustentabilidade financeira, assegurar a manutenção das infraestruturas, adquirir equipamentos essenciais e desenvolver projetos que promovam o bem-estar dos idosos. A prioridade é assegurar que todos os apoios obtidos sejam aplicados de forma eficiente, transparente e alinhada com as necessidades da comunidade e com os objetivos estratégicos da instituição.

5. Formação

O Centro Social de Santo Estêvão compromete-se a proporcionar oportunidades de formação contínua aos seus colaboradores, sempre que surjam propostas relevantes e adequadas às funções desempenhadas. A formação será promovida sempre que possível, tendo em conta as necessidades da instituição, a melhoria da qualidade dos serviços prestados e o desenvolvimento profissional da equipa.

Embora as áreas formativas para o próximo ano ainda não estejam totalmente definidas, a instituição procurará selecionar programas alinhados com as funções dos colaboradores, privilegiando temáticas como cuidados geriátricos, gestão de stress, técnicas de animação sociocultural, competências relacionais, boas práticas no cuidado à pessoa idosa e outras áreas fundamentais ao bom desempenho profissional.

As ações de formação serão organizadas de forma a serem integradas na rotina diária, sem comprometer o normal funcionamento dos serviços. Paralelamente, a instituição procurará estabelecer parcerias com entidades certificadas de formação e recorrer a programas de apoio à qualificação profissional, assegurando que a equipa se mantém atualizada e preparada para responder às necessidades dos utentes e da comunidade.

6. Lar

No que respeita à criação do Lar, o Centro Social de Santo Estêvão já dispõe do terreno e de toda a documentação necessária, encontrando-se por isso numa posição favorável para avançar assim que sejam abertas candidaturas de financiamento. A instituição aguarda com expectativa a abertura desses apoios, de modo a submeter a candidatura de forma célere e eficaz.

Com o terreno já adquirido, foi iniciado o planeamento da infraestrutura e da organização dos espaços, assegurando que o futuro Lar será concebido para proporcionar um ambiente seguro, acolhedor e funcional para os residentes. Toda a documentação obrigatória — incluindo estudo de viabilidade, projetos de arquitetura, licenças e requisitos legais — encontra-se elaborada e pronta a ser apresentada quando for necessário.

7. Certificações das instalações

A certificação das instalações é uma prioridade do Centro Social de Santo Estêvão, garantindo que todas as infraestruturas cumprem as exigências legais e regulamentares, assegurando um ambiente seguro, acessível e adequado aos utentes. A instituição mantém elevados padrões de qualidade e segurança através de um acompanhamento interno rigoroso e contínuo.

A gestão das instalações inclui a realização de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos, sistemas de segurança e infraestruturas essenciais, como redes elétricas, redes hidráulicas e climatização. É igualmente dada especial atenção à acessibilidade, assegurando que todos os espaços estão adaptados a pessoas com mobilidade reduzida, bem como ao conforto ambiental, garantindo condições adequadas de iluminação, ventilação e temperatura.

No âmbito da sustentabilidade, o Centro Social de Santo Estêvão pretende implementar práticas de gestão ambiental responsáveis, como a redução do consumo energético, a utilização eficiente dos recursos e a promoção de um ambiente ecológico dentro da instituição.

O compromisso com a certificação interna das instalações inclui também a formação contínua dos colaboradores, capacitando-os para identificar e resolver eventuais problemas de forma eficaz, mantendo elevados padrões de segurança e qualidade. Graças a esta gestão constante e às boas práticas implementadas, a instituição assegura que todas as infraestruturas permanecem em conformidade com as normas aplicáveis, dispensando avaliações externas adicionais, mas garantindo sempre o cumprimento rigoroso dos requisitos legais.

8. Gestão Financeira e Sustentabilidade

A gestão financeira do Centro Social de Santo Estêvão é fundamental para garantir a continuidade, estabilidade e qualidade dos serviços prestados. A sustentabilidade financeira será assegurada através da elaboração de um orçamento anual detalhado, no qual todas as receitas e despesas previstas serão analisadas e monitorizadas de forma rigorosa.

A estratégia da instituição inclui não só a gestão eficiente dos recursos disponíveis, mas também a procura ativa de novas fontes de financiamento, através de candidaturas a apoios públicos e privados, estabelecimento de parcerias com empresas, angariação de fundos e promoção de eventos comunitários. Entre essas iniciativas incluem-se festas, campanhas solidárias e outras ações que envolvam a comunidade local.

A monitorização contínua do fluxo financeiro constitui uma prioridade, sendo realizadas auditorias internas regulares para garantir transparência e eficácia na gestão dos recursos. Estas auditorias permitem identificar áreas onde é possível otimizar custos, reforçar a sustentabilidade económica e melhorar a eficiência, assegurando sempre que a qualidade dos serviços prestados aos utentes não é comprometida.

9. Melhoria Contínua dos Serviços

A melhoria contínua dos serviços prestados constitui um dos pilares fundamentais da atuação do Centro Social de Santo Estêvão. A instituição reconhece que as necessidades dos utentes evoluem ao longo do tempo e, por isso, mantém o compromisso de adaptar e aperfeiçoar os seus serviços de forma permanente.

Para assegurar esta melhoria constante, será implementado um sistema regular de recolha de feedback, permitindo que os utentes e as suas famílias avaliem os serviços, sugiram melhorias e identifiquem áreas que necessitem de ajustamentos. Este processo contribuirá para uma tomada de decisão mais informada e próxima da realidade dos utilizadores.

Serão igualmente realizadas reuniões periódicas entre a equipa técnica e a direção, de forma a analisar as necessidades identificadas e definir estratégias de intervenção. A instituição promoverá ainda a formação contínua da equipa, garantindo que todos os colaboradores se mantêm atualizados relativamente às melhores práticas do setor.

Será reforçada também a comunicação interna, assegurando que toda a equipa tem acesso à informação necessária para uma resposta rápida, coordenada e eficaz perante quaisquer desafios que possam surgir.

10. Qualidade de Vida e Cuidado Personalizados

Garantir uma elevada qualidade de vida aos utentes é um dos principais objetivos do Centro Social de Santo Estêvão. Para tal, cada utente beneficiará de um plano de cuidados individualizado, elaborado em articulação com a família e com a equipa multidisciplinar, tendo por base as suas necessidades físicas, cognitivas, emocionais e sociais.

Estes planos serão revistos periodicamente, permitindo ajustar as intervenções sempre que necessário, de modo a assegurar que cada pessoa recebe um acompanhamento adequado à sua evolução e às suas necessidades específicas.

Serão igualmente promovidas atividades de estimulação cognitiva adaptadas às capacidades de cada utente, com vista a reforçar a autonomia, a memória, a atenção e o funcionamento mental global. A prática regular de atividade física adaptada — como ginástica suave, exercícios de mobilidade e caminhadas — será incentivada para manter ou melhorar as capacidades motoras, promover bem-estar e reduzir o risco de quedas.

O Centro compromete-se ainda a proporcionar um ambiente seguro, acolhedor e emocionalmente positivo, favorecendo relações de confiança, o respeito pela individualidade de cada utente e a promoção de hábitos de vida saudáveis.

11. Parcerias e Colaborações

A instituição reconhece a importância das parcerias e colaborações estratégicas para a promoção de um serviço mais completo, abrangente e adaptado às necessidades dos utentes. Por este motivo, o Centro Social de Santo Estêvão continuará a estabelecer e reforçar relações com entidades locais, regionais e nacionais que possam contribuir para a melhoria dos serviços prestados.

Além das parcerias existentes, o Centro compromete-se a procurar novas colaborações que tragam benefícios aos utentes, nomeadamente com escolas, universidades seniores, profissionais de saúde, entidades culturais e empresas da região. Estas parcerias visam melhorar a oferta de atividades, promover a inclusão social, reforçar o acesso a serviços especializados e incentivar o envolvimento da comunidade.

O desenvolvimento destas relações permitirá diversificar recursos, potenciar oportunidades e fortalecer a rede de apoio aos utentes, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, participativo e saudável.

12. Gestão de Recursos Humanos

A Gestão de Recursos Humanos no Centro Social de Santo Estêvão é fundamental para o bom funcionamento da instituição e para assegurar que os serviços prestados aos utentes sejam de elevada qualidade. Acreditamos que a motivação, o bem-estar e o desenvolvimento profissional dos colaboradores são essenciais para criar um ambiente de trabalho saudável, colaborativo e eficiente, refletindo-se diretamente na qualidade do cuidado prestado aos utentes.

O processo de gestão começa com um recrutamento e seleção rigorosos, orientados para a admissão de profissionais qualificados e alinhados com os valores da instituição. Além das competências técnicas, valorizamos a empatia, a comunicação, o respeito, a capacidade de trabalho em equipa e as competências relacionais, fundamentais num contexto de apoio à pessoa idosa. O objetivo é garantir que cada colaborador contribua positivamente para o bem-estar dos utentes e para a harmonia da equipa.

Após a seleção, é implementado um processo estruturado de integração, que visa acolher os novos colaboradores e proporcionar-lhes o conhecimento necessário sobre a missão, visão, valores, normas de funcionamento e procedimentos internos da instituição. Este processo permite que cada profissional se sinta apoiado, compreendido e plenamente integrado desde o primeiro dia, promovendo um ambiente de trabalho seguro e organizado.

A comunicação aberta e transparente é um dos pilares da gestão de recursos humanos. Incentivamos o diálogo contínuo entre colaboradores, direção, equipa técnica e utentes, promovendo um ambiente inclusivo onde todos têm oportunidade de expressar opiniões, dúvidas ou sugestões. Quando surgem conflitos, é adotada uma abordagem de mediação, privilegiando a resolução construtiva e o respeito mútuo.

A instituição valoriza ainda o desenvolvimento contínuo dos seus profissionais. Pretende-se proporcionar oportunidades de formação que permitam o aperfeiçoamento de competências técnicas e humanas, contribuindo para a qualidade dos serviços prestados. A valorização dos colaboradores, o reconhecimento do seu trabalho e a promoção de um ambiente organizacional positivo são aspetos essenciais da estratégia de gestão.

A Gestão de Recursos Humanos do Centro Social de Santo Estêvão assenta em princípios de respeito, ética, valorização profissional e compromisso com a excelência. Acreditamos que colaboradores motivados e bem preparados são a base para garantir um atendimento de qualidade e um ambiente institucional equilibrado e humano.

13. Plano anual de intervenção em Psicologia

O principal objetivo do acompanhamento psicológico em contexto de Centro de Dia é apoiar os utentes de forma contínua, promovendo a preservação e o desenvolvimento das suas capacidades cognitivas e emocionais. A intervenção dirige-se tanto aos casos clínicos de demências degenerativas, associadas sobretudo à idade avançada, como também aos utentes que, embora não apresentem demência, vivenciam situações de depressão, solidão, luto, perdas ou distanciamento familiar.

Este acompanhamento será realizado através de consultas de psicologia, recorrendo a atividades de estimulação cognitiva (exercícios de papel e caneta, jogos e atividades em tablet) e a consultas de apoio psicológico. Sempre que necessário, será igualmente desenvolvida intervenção junto das famílias, com o objetivo de reforçar a rede de suporte e oferecer orientação e acompanhamento psicológico adequado.

Outro eixo fundamental consiste em promover o bem-estar e a autonomia dos utentes, estimulando a adoção de hábitos de vida saudáveis. Para tal, serão dinamizadas sessões que integrem atividades simples e complexas, favorecendo a independência nas rotinas diárias, o aumento da autoestima e o fortalecimento das relações sociais. Estas atividades contribuem também para a valorização da identidade cultural, o convívio, a partilha de experiências e o enriquecimento do tempo ocupacional.

No âmbito funcional, serão desenvolvidos exercícios de coordenação, força, resistência, mobilidade e equilíbrio, promovendo igualmente a autonomia. Serão ainda implementados treinos cognitivos e de destreza física, incluindo atividades de motricidade fina, treino de tarefas do quotidiano, identificação das divisões da casa para associação com rotinas e exercícios de diferenciação de cores primárias e secundárias.

Complementarmente, será aplicada a terapia Snoezelen, que estimula os cinco sentidos — audição, visão, tato, olfato e paladar — em ambiente próprio e adaptado. Através de experiências como o jogo dos cheiros de frutas, discos táteis, coluna de água, música relaxante e óleos aromáticos, pretende-se proporcionar momentos de prazer, relaxamento e novas vivências sensoriais, favorecendo o bem-estar, a estimulação cognitiva e a descoberta de experiências diferentes no cotidiano.

14. Calendarização das consultas de psicologia

A calendarização das consultas de psicologia será organizada de forma a garantir uma intervenção contínua e adaptada às necessidades de cada utente. As consultas individuais ocorrerão pelo menos uma vez por semana, assegurando um acompanhamento regular que permita trabalhar aspetos emocionais, cognitivos e funcionais. Paralelamente, será dinamizada uma atividade de grupo semanal, direcionada para a estimulação cognitiva, a socialização e a promoção do bem-estar emocional, complementando o trabalho desenvolvido nas sessões individuais.

Antes do início da intervenção sistemática, será realizada uma avaliação multidimensional, abrangendo as dimensões emocional, cognitiva, funcional e social de cada utente. Esta avaliação permite identificar precocemente dificuldades, recursos e necessidades específicas, possibilitando a elaboração de planos de intervenção personalizados e humanizados. Para tal, serão consideradas variáveis como o estado emocional, a autonomia nas atividades de vida diária, a memória, a atenção, a capacidade de comunicação, a relação com outros utentes e o nível de envolvimento nas atividades do Centro de Dia.

Com base nesta avaliação inicial, a psicóloga dará início ao processo de intervenção, que incluirá entrevistas semiestruturadas, avaliação psicológica com instrumentos ajustados à população idosa, intervenções individuais e dinâmicas de grupo. As sessões serão desenhadas para facilitar a melhoria da sintomatologia emocional, reforçar a autonomia, promover a estimulação cognitiva e desenvolver competências sociais. Serão utilizadas atividades como exercícios cognitivos em papel, jogos, estimulação digital, técnicas de reminiscência, estratégias psicocorporais e exercícios de funcionalidade associados ao quotidiano, garantindo uma abordagem integrada e significativa.

A avaliação individual será contínua e poderá incluir diferentes áreas, como funcionamento intelectual, estado emocional, personalidade, qualidade de vida, cognição e adaptação ao envelhecimento. Esta monitorização constante permite ajustar o plano terapêutico sempre que necessário, assegurando uma resposta adequada à evolução do utente.

A avaliação grupal será igualmente realizada ao longo do processo, sobretudo através da observação da dinâmica de grupo. Serão analisados aspetos como a qualidade da interação entre os participantes, a motivação, a participação ativa, a empatia, a socialização e a capacidade de partilha emocional. Esta análise permitirá manter grupos equilibrados e motivados, promovendo o desenvolvimento de competências sociais, estratégias de coping e a construção de relações de apoio e confiança.

A técnica compromete-se a desempenhar as suas funções com base nos princípios éticos, científicos e humanistas definidos pelo Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Toda a prática profissional será orientada pelo respeito pela dignidade e autonomia dos utentes, assegurando sempre a confidencialidade, o sigilo profissional e a proteção de dados pessoais.

No âmbito da sua atuação, a técnica procurará manter uma postura de atualização contínua, acompanhando as evoluções científicas e metodológicas relevantes para a intervenção psicológica. Compromete-se a selecionar, aplicar e interpretar instrumentos e métodos de avaliação e intervenção que sejam reconhecidos pela comunidade científica e adequados às características individuais de cada utente.

15. Plano de Intervenção Individual

O Plano de Intervenção Individual tem como objetivo garantir um acompanhamento personalizado e ajustado às necessidades específicas de cada utente, promovendo o seu bem-estar cognitivo, emocional e funcional. A intervenção é estruturada de forma individualizada, respeitando o ritmo, as capacidades preservadas e as limitações de cada pessoa, assegurando que todos os procedimentos utilizados são adequados à população idosa.

A estimulação cognitiva constitui um dos eixos centrais deste plano e baseia-se na prática repetida e progressiva de exercícios concebidos para estimular diferentes domínios cognitivos, tais como memória, atenção, linguagem, funções executivas e resolução de problemas. O treino cognitivo é aplicado através de atividades cuidadosamente selecionadas, ajustadas ao perfil e às capacidades de cada utente, garantindo que o nível de dificuldade evolui de forma gradual. Esta abordagem tem impacto não apenas nas funções mentais superiores, mas também nas dimensões funcional, afetiva e relacional, contribuindo para a manutenção da autonomia e para a melhoria do bem-estar geral.

Nas sessões individuais, a psicóloga recorre a técnicas diversas que visam motivar o utente, facilitar a compreensão das tarefas e promover a adaptação das atividades às suas capacidades. A personalização da intervenção é, por isso, um aspeto fundamental, garantindo que todas as estratégias aplicadas são significativas e relevantes para cada pessoa.

Para além da estimulação cognitiva, o acompanhamento psicológico individual procura promover o bem-estar emocional, apoiar a expressão e regulação das emoções, reforçar a autonomia e fortalecer vínculos pessoais. São utilizadas técnicas como a escuta ativa, validação

emocional e role-playing, permitindo ao utente explorar sentimentos, praticar comportamentos e desenvolver estratégias para lidar com situações do quotidiano.

No âmbito da funcionalidade, o plano de intervenção inclui ainda atividades orientadas para o fortalecimento de movimentos e competências do dia-a-dia, contribuindo para a manutenção ou recuperação da autonomia nas tarefas quotidianas. Estas atividades podem envolver exercícios simples ou complexos, consoante as necessidades identificadas, sempre com vista a melhorar a mobilidade, a coordenação e a independência funcional.

16. Plano de intervenção de grupo

O Plano de Intervenção de Grupo tem como objetivo dinamizar sessões coletivas que promovam simultaneamente o desenvolvimento cognitivo, físico, emocional e social dos utentes. As atividades são planeadas e adaptadas às capacidades e necessidades do grupo, garantindo que todos participam de forma ativa, confortável e motivada. Estas sessões constituem uma oportunidade privilegiada para estimular a memória, a atenção, o raciocínio lógico e a expressão oral e corporal, ao mesmo tempo que fomentam a cooperação, a criatividade e o autoconhecimento num ambiente inclusivo, descontraído e lúdico.

A intervenção em grupo integra ainda o Método Snoezelen, uma abordagem de estimulação multissensorial que procura ativar os sentidos primários — visão, audição, tato, olfato e paladar — através de estímulos como luzes, música, aromas e superfícies táteis. Realizada numa sala preparada especificamente para esse efeito, esta metodologia contribui para a redução da ansiedade, para a promoção do relaxamento e para a melhoria do bem-estar físico e emocional. Paralelamente, esta abordagem oferece oportunidades de exploração e descoberta, permitindo que cada utente controle o seu ambiente e participe de acordo com o seu ritmo individual.

Para complementar a intervenção sensorial, poderão ser incluídas estratégias como a arte-terapia, a aromaterapia e a terapia do toque, que visam promover o relaxamento, melhorar o humor, estimular a criatividade e favorecer a comunicação não-verbal. Estas abordagens revelam-se particularmente eficazes em populações idosas, potenciando sentimentos de segurança, conforto e ligação ao outro.

As atividades físicas também fazem parte integrante do plano de grupo, sendo desenvolvidos exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade que visam preservar ou melhorar os índices de autonomia dos idosos. Sempre que possível, estas atividades são integradas nos exercícios de estimulação cognitiva, tornando as sessões mais dinâmicas, interativas e motivadoras.

De acordo com o documento original, o plano não implica custos adicionais para a instituição, uma vez que a psicóloga utiliza tanto os instrumentos especializados que reuniu ao longo da sua carreira como os materiais já existentes na instituição.

17. Atividades de Psicologia e Objetivos gerais

Atividades de Psicologia	Atividades	Objetivos Gerais
<p>Estimulação Cognitiva</p> <p>Apesar do envelhecimento estar associado a perdas progressivas das capacidades cognitivas, essas alterações podem ser atenuadas por meio de uma estimulação cognitiva estruturada. As funções cognitivas podem ser preservadas e até aprimoradas por meio de treinamentos frequentes e exercícios específicos, como atividades de memória, atenção, raciocínio lógico e resolução de problemas. A prática regular desses exercícios promove o aumento da atividade cerebral, retarda os efeitos do declínio de memória, da acuidade perceptiva e da velocidade de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Caderno de Atividades - Jogos - Exercícios cognitivos específicos - Tablet (Aplicações com jogos cognitivos, pintura de desenhos) 	<p>Caderno de Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular funções cognitivas como memória, atenção e raciocínio. - Prevenir ou retardar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento. - Promover bem-estar emocional, autoestima e motivação. - Desenvolver hábitos de aprendizagem contínua e autonomia. <p>Jogos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular funções cognitivas como memória, atenção, raciocínio e percepção. - Promover bem-estar emocional, motivação e autoestima. - Desenvolver habilidades de resolução de problemas e criatividade.

<p>processamento, além de contribuir para a prevenção do surgimento de doenças neurodegenerativas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Integrar movimento e cognição, quando aplicável, reforçando corpo e mente em conjunto. <p>Exercícios cognitivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treinar memória de curto e longo prazo, memória de trabalho e recordação de informações. - Melhorar foco, atenção seletiva e sustentada. - Exercitar o planejamento, tomada de decisão e resolução de problemas. - Aumentar acuidade perceptiva e rapidez na interpretação de estímulos. - Reforçar vocabulário, compreensão e expressão verbal. - Contribuir para a manutenção das funções cognitivas e redução do risco de doenças neurodegenerativas. <p>Jogos Cognitivos no Tablet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular memória, atenção, raciocínio lógico e percepção visual.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Treinar velocidade de processamento e resolução de problemas. - Promover motivação, engajamento e autoestima por meio de desafios interativos. - Integrar tecnologia como recurso de aprendizagem contínua e estimulação mental. <p>Pintura de desenhos no Tablet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver criatividade, expressão artística e imaginação. - Estimular coordenação motora fina e percepção visual. - Promover relaxamento, bem-estar emocional e redução do stress. - Reforçar autoestima e sensação de realização ao criar obras próprias. - Potencializar habilidades cognitivas, como atenção, concentração e planeamento.
Apoio Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> - Apoio Psicoemocional - Escuta Ativa 	Apoio Psicoemocional:

<p>Apesar do envelhecimento poder estar associado a desafios emocionais e alterações no bem-estar psicológico, esses efeitos podem ser atenuados por meio de um apoio psicológico estruturado e contínuo. O acompanhamento psicológico contribui para a identificação e gestão de sentimentos de ansiedade, depressão, solidão ou stress, promovendo estratégias de enfrentamento adaptativas. Intervenções regulares, como escuta ativa, validação, apoio psicoemocional, role-playing ou exercícios de regulação emocional, fortalecem a resiliência, aumentam a autoestima e favorecem a manutenção de uma saúde mental equilibrada. Esse suporte contribui, ainda, para a melhoria da motivação, do envolvimento em atividades diárias e para</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Validação - RPG - Exercícios de Regulação 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover bem-estar emocional – reduzir ansiedade, depressão e sentimentos de solidão. - Fortalecer a autoestima e autoconfiança – valorizando conquistas e potencialidades individuais. - Estimular a resiliência – desenvolvendo estratégias adaptativas para lidar com perdas e desafios do envelhecimento. - Favorecer a motivação e o engajamento – incentivando a participação em atividades cognitivas, físicas e socioculturais. - Prevenir o agravamento de dificuldades psicológicas – atuando de forma precoce na gestão do stress e na regulação emocional. - Reforçar vínculos sociais e familiares – através de apoio, escuta ativa e fortalecimento das relações interpessoais. <p>Escuta Ativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Favorecer a expressão emocional – proporcionar ao idoso um espaço seguro para partilhar sentimentos, experiências e preocupações.
---	---	--

<p>a promoção de um envelhecimento ativo, positivo e emocionalmente saudável.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Promover vínculo e confiança – fortalecer a relação entre profissional e idoso, baseada em empatia e respeito. - Estimular autoestima e valorização pessoal – reconhecendo e validando a história de vida e as perspectivas do idoso. - Identificar necessidades e dificuldades – compreendendo melhor os desafios individuais para orientar intervenções adequadas. <p>Validação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer e aceitar sentimentos e experiências – legitimar as emoções expressas pelo idoso sem julgamentos. - Reduzir ansiedade, frustração e conflitos internos – ao validar percepções individuais, promove-se calma e segurança emocional. - Fortalecer autoestima e dignidade – valorizando a identidade, história de vida e perspectivas pessoais. - Promover vínculos de confiança – criando um ambiente de empatia e respeito mútuo.
---	--	---

		<ul style="list-style-type: none">- Estimular participação e motivação – favorecendo o envolvimento em atividades sociais, cognitivas e de bem-estar. <p>RPG:</p> <ul style="list-style-type: none">- Estimular funções cognitivas – reforçar memória, atenção, linguagem e pensamento criativo através da simulação de situações.- Promover competências sociais – desenvolver empatia, comunicação e cooperação em interações grupais.- Favorecer a expressão emocional – permitir a externalização de sentimentos e vivências de forma segura e lúdica.- Reforçar autoestima e confiança – ao assumir papéis e vivenciar novas perspectivas, o idoso sente-se valorizado e capaz.- Incentivar a resolução de problemas – praticar estratégias adaptativas em situações simuladas aplicáveis ao cotidiano. <p>Exercícios de Regulação:</p>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver competências de autocontrole emocional – ajudando o idoso a reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções. - Reduzir níveis de ansiedade, stress e irritabilidade – promovendo estados emocionais mais equilibrados. - Fortalecer resiliência e adaptação – facilitando respostas mais positivas perante desafios e perdas típicas do envelhecimento. - Melhorar relacionamentos interpessoais – ao favorecer a comunicação assertiva e empática. - Promover bem-estar e qualidade de vida – aumentando a motivação e a disposição para atividades cognitivas, sociais e físicas.
<p>Exercícios de Funcionalidade</p> <p>Apesar do envelhecimento estar frequentemente associado a limitações motoras e à perda gradual de autonomia, esses efeitos podem ser atenuados por meio da realização de atividades de funcionalidade estruturadas e regulares. A</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos - Exercícios de Funcionalidade - Recriação de tarefas diárias - Atividade Física 	<p>Jogos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular a cognição – memória, atenção, raciocínio e tomada de decisões. - Promover bem-estar emocional – reduzir ansiedade, aumentar autoestima e prazer. - Fortalecer relações sociais – interação, cooperação e combate à solidão.

<p>prática de exercícios que estimulam a mobilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e a força muscular contribui significativamente para a manutenção da independência nas atividades da vida diária. Essas intervenções favorecem não apenas a preservação da capacidade física, mas também a prevenção de quedas e complicações associadas à imobilidade. Além disso, o treino funcional fortalece a autoconfiança, promove o bem-estar físico e psicológico e estimula a participação ativa em contextos sociais. Assim, as atividades de funcionalidade tornam-se fundamentais para a promoção de um envelhecimento mais autônomo, saudável e com melhor qualidade de vida.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Manter autonomia – apoiar atividades da vida diária e coordenação psicomotora. - Prevenir declínio cognitivo – ativar diferentes funções cerebrais e adiar perdas cognitivas. <p>Exercícios de Funcionalidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter e melhorar a cognição – atenção, memória, raciocínio e tomada de decisões. - Promover bem-estar emocional – aumentar autoestima, reduzir ansiedade e estimular prazer. - Estimular independência e autonomia – capacidade de realizar atividades diárias com confiança. - Fortalecer motivação e envolvimento – incentivar participação ativa e hábitos saudáveis. <p>Recriação de Tarefas Diárias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter autonomia e independência – treinar habilidades necessárias para atividades de vida diária (como cozinhar, arrumar, cuidar da higiene).
---	--	---

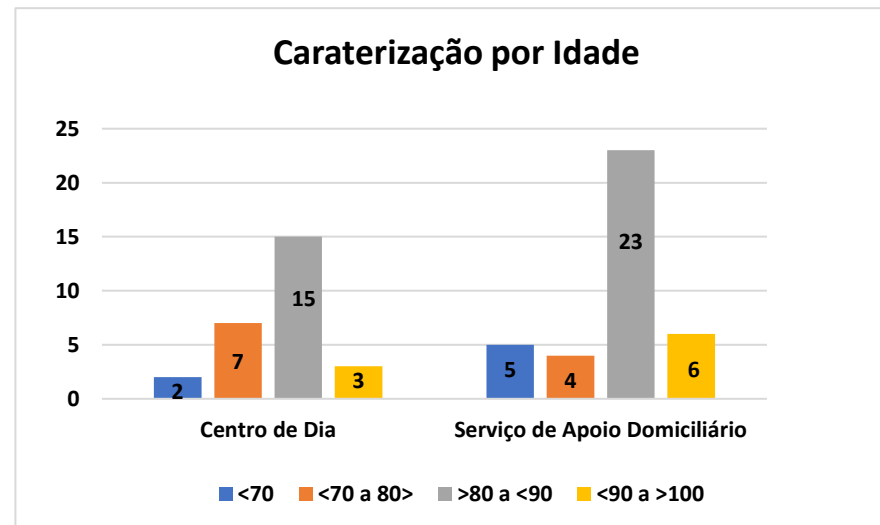
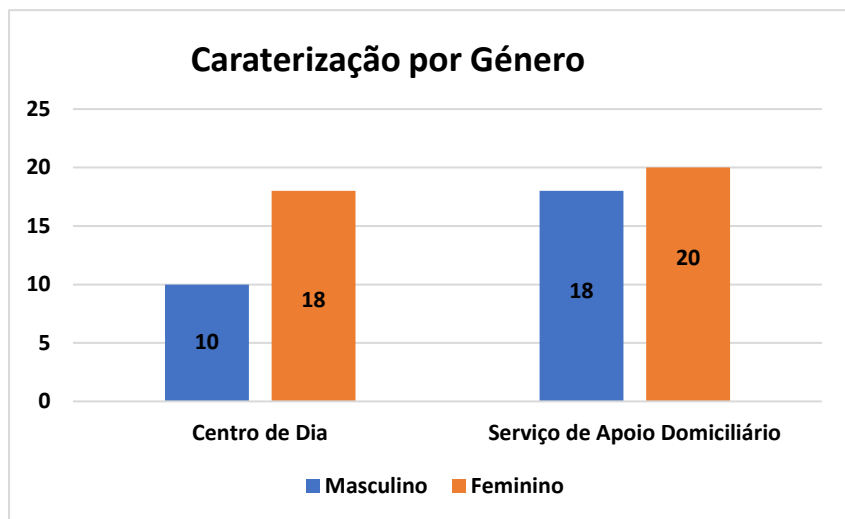
		<ul style="list-style-type: none"> - Estimular cognição prática – planeamento, atenção, memória e resolução de problemas aplicados a situações reais. - Promover autoestima e confiança – sentir-se capaz e competente ao realizar tarefas significativas. - Reduzir ansiedade e frustração – aumentar segurança ao lidar com situações do dia-a-dia. - Fortalecer motivação e envolvimento – tornar a prática funcional agradável e significativa. <p>Atividade Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melhorar bem-estar emocional – reduzir ansiedade e depressão, aumentar prazer e autoestima. - Estimular cognição – atenção, concentração, memória e coordenação motora. - Aumentar motivação e envolvimento – criar hábitos saudáveis e promover rotina ativa. - Fortalecer autonomia e independência – manter capacidade funcional para atividades diárias.
--	--	--

<p>Atividades de Grupo</p> <p>Apesar do envelhecimento estar frequentemente associado à diminuição da autonomia e ao isolamento social, a participação em atividades de grupo pode contribuir significativamente para atenuar esses efeitos. Estas atividades estimulam a interação social, promovem a cooperação e favorecem a construção de vínculos afetivos, ao mesmo tempo que mantêm os idosos mentalmente ativos. O envolvimento em dinâmicas coletivas estimula a comunicação, a atenção, a memória e a capacidade de resolução de problemas, reforçando a cognição de forma lúdica e motivadora. Além disso, participar em grupo fortalece a autoestima, reduz sentimentos de solidão e ansiedade, e promove o bem-estar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos - Exercícios de Estimulação Cognitiva (aliados ou não com atividade física) - Atividades Expressivas 	<p>Jogos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular a cognição – memória, atenção, raciocínio e resolução de problemas. - Promover bem-estar emocional – aumentar autoestima, prazer e motivação. - Incentivar socialização – interação, cooperação e fortalecimento de vínculos. - Manter autonomia – desenvolver coordenação, equilíbrio e habilidades funcionais. - Prevenir declínio cognitivo – ativar diferentes funções cerebrais de forma lúdica. <p>Exercícios de Estimulação Cognitiva (sem atividade física):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter e fortalecer a cognição – atenção, memória, raciocínio e resolução de problemas. - Estimular funções executivas – planejamento, tomada de decisão e organização do pensamento. - Promover bem-estar emocional – aumentar autoestima, confiança e motivação ao completar desafios.
--	--	---

<p>emocional. Deste modo, as atividades de grupo constituem uma estratégia fundamental para o envelhecimento saudável, apoiando a autonomia, a inclusão social e uma melhor qualidade de vida.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Prevenir ou retardar o declínio cognitivo – ativar diferentes áreas do cérebro de forma sistemática. - Favorecer a socialização – quando realizadas em grupo, incentivam a interação e a comunicação. <p>Exercícios de Estimulação Cognitiva (com atividade física):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter e fortalecer a cognição – atenção, memória, raciocínio e resolução de problemas. - Estimular funções executivas – planeamento, tomada de decisão e organização do pensamento. - Promover bem-estar emocional – aumentar autoestima, confiança e motivação ao completar desafios. - Prevenir ou retardar o declínio cognitivo – ativar diferentes áreas do cérebro de forma sistemática. - Favorecer a socialização – quando realizadas em grupo, incentivam a interação e a comunicação. <p>Atividades Expressivas:</p>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none">- Estimular a expressão emocional – permitir que os idosos compartilhem sentimentos, pensamentos e experiências de forma segura.- Fortalecer a autoestima e autoconfiança – sentir-se valorizado ao ser ouvido e ao contribuir para o grupo.- Promover a socialização – incentivar a interação, empatia e construção de vínculos afetivos entre os participantes.- Desenvolver habilidades cognitivas – memória, atenção, organização do pensamento e linguagem.- Reduzir ansiedade e isolamento – criar um ambiente acolhedor que favoreça bem-estar emocional e sensação de pertencimento.- Estimular reflexão e resiliência – permitir que os participantes aprendam com experiências próprias e alheias, promovendo crescimento pessoal.
--	--	---

18. Caracterização do Público-Alvo



19. Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais	Objetivos específicos	Indicadores	Objetivos
<p>Promover um envelhecimento saudável através da animação e da psicologia, melhorando o bem-estar físico, emocional, cognitivo e social dos idosos</p>	<p>1.1- Estimular a saúde mental e cognitiva através de atividades de estimulação da memória, concentração e raciocínio.</p> <p>1.2- Favorecer a autoestima e autonomia através de atividades que valorizem as competências individuais.</p>	<p>-Taxa de participação</p> <p>- Taxa de participação</p>	<p>50%</p> <p>50%</p>

Promover a socialização e reduzir sentimentos de isolamento.	2.1- A socialização contribui para a saúde mental, reduz o sentimento de solidão e fortalece vínculos afetivos. Em contextos de centro de dia, criar oportunidades de interação é essencial para melhorar a qualidade de vida;	-Taxa de participação	50%
	2.2- Reduzir o sentimento do isolamento social medindo através dos registos de presenças nas atividades.	- Taxa de participação	50%

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes, incentivando a prática de atividades físicas e recreativas	3.1- Estimular o trabalho em equipa, respeitar e valorizar o trabalho dos outros.	-Taxa de participação	50%
	Promover a inclusão digital adaptada à idade, com jogos cognitivos e ferramentas tecnológicas.	- Taxa de participação	50%

Atividades de Animação e Objetivos gerais

Atividades de animação	Atividades/Oficina	Objetivos Gerais
<p>Animação Física</p> <p>Com a idade vamos perdendo capacidades físicas, motoras, sensoriais, chegando ao ponto de se deixar de ter noção do próprio esquema corporal. Podemos auxiliar o idoso a recuperar algumas destas capacidades e a prevenir o seu declínio, através de exercícios psicomotores</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aulas de Ginástica - Caminhadas Matinais - Plano de Promoção da Atividade Física- CMT 	<p>Aulas de Ginástica Adaptada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vida saudáveis; - Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória. <p>Caminhadas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vida saudáveis; - Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória.

		<p>Plano de Promoção da Atividade Física- CMT</p> <p>-Fomentar hábitos de vida saudáveis e a prática desportiva na comunidade.</p>
<p>Animação Cognitiva</p> <p>Apesar de com o envelhecimento haver perdas de capacidades cognitivas, estas podem ser atenuadas através de uma boa atividade cognitiva e contacto social regular. As aptidões cognitivas podem ser prevenidas com treino frequente e alguns exercícios simples, por exemplo através de exercícios mentais regulares pois estes aumentam a atividade cerebral, retarda os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade preceptiva e previne o surgimento de doenças degenerativas.</p>	<p>- Oficina de Estimulação Cognitiva</p> <p>- Atilier de informática</p>	<p>Estimulação cognitiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incrementar a agilidade mental; - Estimular e potenciar a linguagem, a memória, a atenção, o cálculo, as funções executivas e capacidade viso-espacial; - Combater a deterioração cognitiva; - Desenvolver a agilidade mental e preceptiva; - Desenvolver a memória;

	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver a memória visual;- Desenvolver a agilidade mental;- Desenvolver a percepção espacial;- Desenvolver a criatividade e vocabulário;- Fomentar a comunicação escrita;- Promover atividades de educação ao longo da vida;- Estimular a memória remota. <p>Oficina de Informática</p> <ul style="list-style-type: none">- Iniciação em informática;- Promover a inclusão digital, integrando o idoso ao uso das novas tecnologias;
--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aproximação com o tablet; - Levar o grupo a conhecer a Internet como fonte de pesquisa e curiosidades.
<p>Animação através da Expressão Plástica</p> <p>Com este tipo de animação pretende-se que o idoso desenvolva atividades onde possa dar largas à sua criatividade e imaginação através de diferentes formas de expressão. Estas formas de expressão ajudam a manter e a desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oficina de Artes Plásticas -Oficina Criativa 	<p>Trabalhos Manuais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover a criatividade e a expressividade; - Desenvolver o gosto estético; - Fomentar a autovalorização; - Desenvolver a motricidade fina; - Proporcionar momentos de descontração e diversão; - Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade.
		<p>Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expressão corporal.

<p>Animação através da Expressão e da Comunicação</p> <p>As atividades através da expressão de comunicação oral e corporal são uma das principais formas de dar movimento e sentido às necessidades de ocupação de idosos, pois através deste tipo de expressão os idosos podem transmitir os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.</p>	<p>- Oficina Expressão e Comunicação</p>	<p>Expressão dramática</p> <p>- Expressão corporal, facial, vocal e orientação espacial.</p> <p>Teatro</p> <p>- Expressão corporal, facial, vocal, memorização e orientação espacial.</p> <p>Música</p> <p>- Expressão.</p>
<p>Animação promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social – Apoio Psicossocial por uma Psicóloga</p> <p>O desenvolvimento desta parte na animação tem por objetivo desenvolver as competências pessoais e sociais e, principalmente da vivência em sociedade</p>	<p>-Apoio Psicossocial</p> <p>- Oficina de Desenvolvimento Pessoal e Social</p> <p>- Terapia Snoezelen</p>	<p>Acompanhamento psicológico</p> <p>Acompanhamento aos utentes das suas evoluções na demência e de outras doenças associada à idade.</p> <p>Desenvolvimento pessoal</p> <p>-Desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências, emoções;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o autoconhecimento; - Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança; - Desenvolver o lado sentimental/espiritual. <p>Jogos de Apresentação (desenvolvimento social)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer o grupo e o grupo conhecer os elementos; -Estimular a interação grupal, - Promover a autovalorização através da expressão dos seus conhecimentos. <p>Jogos de confiança (desenvolvimento social) -</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confiar no grupo e nos outros
--	---

		<ul style="list-style-type: none">- Melhorar as funções físicas (flexibilidade, força muscular);- Melhorar o equilíbrio. <p>Terapia Snoezelen</p> <ul style="list-style-type: none">- Estimular sensorial;- Promover o relaxamento, lazer e diversão;- Estimular sentidos primários;/desenvolver competências cognitivas, comunicativas, sociais, motoras e educacionais;- Promover atividades lúdicas e de lazer;-Permite a exploração, descoberta, escolha e a oportunidade de controlar o ambiente;
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> -Permite o trabalho individual ou em grupo, servindo para o controlo da ansiedade; - Incentiva o movimento e a motivação.
<p>Animação Lúdica</p> <p>A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, é uma maneira de ocupação do tempo, de divulgar os conhecimentos, artes e saberes e promove o convívio. Todas as formas de animação têm estes objetivos, mas esta em particular é vocacionada principalmente para a essência da animação, ou seja, o lazer, o entretenimento e a brincadeira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades recreativas 	<p>Jogos de mesa, tradicionais, recreio</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo e da motricidade fina; - Promover o convívio e entretenimento; - Promover a ocupação do tempo livre. <p>Passeios culturais e interinstitucionais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incentivar ao contacto com o exterior;

		<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer novos locais e culturas; - Conhecer novas e antigas formas de arte; - Combater o isolamento social; - Promover o convívio e entretenimento.
<p>Animação Sensorial</p> <p>Com a idade vamos perdendo além das capacidades físicas, as motoras e também as sensoriais, chegando ao ponto de se deixar de ter noção do próprio esquema corporal. Podemos auxiliar o idoso a recuperar algumas destas capacidades e a prevenir o seu declínio, através de exercícios de estimulação sensorial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Jogos Tradicionais - Oficina Sensorial 	<p>Jogos/Atividades/Oficina</p> <ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver a coordenação óculo-manual; -Desenvolver a concentração; -Desenvolver a motricidade global; -Desenvolver a sensibilidade motora; -Estimular a independência; - Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;

		-Desenvolver/Manter os sentidos de tato, audição, olfato e paladar.
<p>Animação Comunitária</p> <p>A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oficina Comunitária - Tarefas institucionais -Horta Comunitária 	<p>Oficina Comunitária</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover a solidificação das relações sociais e o desenvolvimento comunitário; - Promover a divulgação dos seus conhecimentos, artes e saberes. <p>Tarefas institucionais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pretender que os idosos se sintam ativos nas tarefas institucionais como ir ao Banco Alimentar, ajudar a pôr as mesas das refeições e ajudar na preparação e confeção de alimentos. <p>Horta Comunitária</p>

		<p>- As hortas comunitárias são espaços destinados ao cultivo de produtos biológicos, saudáveis e que podem ser produzidos por qualquer pessoa da instituição.</p>
<p>Saúde</p> <p>Ao trabalharmos este assunto com os idosos estes ficam mais sensibilizados para o tema e podem ter ações preventivas através de conhecimentos abordados previamente.</p>	<p>-Oficina de prevenção</p>	<p>Medição da Tensão Arterial</p> <p>- Contribuir para a promoção da saúde.</p> <p>Ações de Sensibilização</p> <p>- Pretende-se sensibilizar o idoso para a importância da higiene oral diária e uma alimentação equilibrada para um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida.</p> <p>Avaliação antropométrica em idosos</p>

		<ul style="list-style-type: none">- Contribuir para a promoção da saúde;- Pretende-se sensibilizar os idosos para uma rotina de exercícios associada à uma alimentação saudável para chegarmos à fase de envelhecimento com qualidade de vida evitando, por exemplo, doenças crónicas.
--	--	---

20. Monitorização e Avaliação

A divulgação das atividades programadas será efetuada por meio da página oficial no Facebook, do website institucional e das planificações anuais, mensais e semanais, que serão afixadas nas instalações da instituição. Adicionalmente, serão elaborados cartazes específicos para promover atividades pontuais.

21. Monitorização e Avaliação

A monitorização das atividades é conduzida em três níveis: semanal, mensal e anual, sendo que, na monitorização semanal, procede-se à avaliação da planificação com base nas atividades realizadas diariamente, analisando-se a sua execução efetiva, enquanto na monitorização mensal se regista o grau de participação dos utentes em cada atividade, verificando-se a concretização das atividades programadas com base nos dados recolhidos durante a monitorização semanal, e, por fim, na monitorização anual, ao final de 12 meses, realiza-se uma avaliação final abrangente, na qual é analisado o grau de concretização dos objetivos definidos e o cumprimento das atividades planeadas, sendo que, nesta etapa, a equipa técnica elabora as diretrizes e prioridades para o programa de ação do ano seguinte com base nos resultados obtidos

ANEXO 1

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES

COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS

Meses do Ano	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OUT.	NOV	DEZ.
Atividades												
Dia 20(Dia Mundial do Queijo)	JAN											
Dia 27(Dia Internacional do Vinho do Porto)												
Dia 13(Dia do Amor)		FEV										
Dia 19(Dia do Pai)			MAR									
Dia 20(Primavera)												























Dia 1(Dia das Mentiras)				ABR								
Dia 6(Dia Mundial da Atividade Física)												
Dia 29(Dia Mundial da Dança)												
Dia 1(Dia da Mãe)					MAI							
Dia 14(Dia da Espiga)												

Dia28(Dia Internacional do Brincar)												
Dia1(Dia da Criança)						JUN						
Dia5(Dia Mundial do Ambiente)												
Dia 1(Dia Mundial das Bibliotecas)							JUL					
Dia24(Dia dos Avós)												
Dia 19(Dia Mundial da Fotografia)								AGO				

Dia 24(Dia do Artista)												
Dia 11(Dia Nacional do Bombeiro Profissional)									SET			
Dia21(Dia Mundial da Gratidão)												
Dia 1(Dia Internacional do Idoso)										OUT		
Dia16(Dia Mundial da Alimentação)												
Dia28(Dia Mundial da												

Terceira Idade)												
Dia 16(Dia Nacional do Mar)											NOV	
Dia 18(Festa de Natal) Dia 21(Dia das Palavras Cruzadas)												DEZ
Comemoração de Aniversários	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	Set.	Out.	Nov.	Dez.

22. Cronograma das Atividades Rotineiras

Dias da Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Ateliê					
Saúde					
Animação Física					
Animação Sensorial					
Animação Cognitiva					
Animação através da Expressão Plástica					
Animação Comunitária					
Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social- Apoio Psicossocial					
Animação Lúdica					

Anexo 2

Planeamento das atividades Comemorativas e Rotineiras

23. Planeamento das Atividades Rotineiras

Mês	Dia Tema Comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégias	Destinat ários	Recursos envolvidos		
					Materiais	Humanos	Financeir os
	- Dia 27(Dia Internacional do Vinho do Porto)	-Promover o convívio e a partilha de experiências ligadas ao património cultural português; -Proporcionar momentos de bem- estar, lazer e socialização.	Introdução sobre a origem do Vinho do Porto e curiosidades. Degustação do vinho e receitas culinárias	Utentes de Centro de Dia	Vinho do Porto Utensílios culinários	Animadora Sociocultural; Utentes	10€

Fevereiro	Dia 13(Dia do Amor)	<p>-Promover a socialização e o fortalecimento dos laços afetivos entre os idosos;</p> <p>-Estimular a expressão de emoções e memórias ligadas ao amor e à amizade;</p> <p>-Incentivar a criatividade através de atividades manuais e/ou culinárias;</p> <p>-Criar um ambiente festivo que valorize a afetividade e o bem-estar.</p>	<p>Decoração da sala Dinâmica de grupo: partilha de memórias ou pequenas histórias de amor/amizade</p> <p>Atelier culinário para o lanche</p>	Utentes de Centro de Dia	Papel Canetas; Utensílios de culinária.	Animadora Sociocultural; Utentes	10€
-----------	---------------------	--	---	--------------------------	---	----------------------------------	-----

Março	Dia19(Dia do Pai)	-Proporcionar momentos de lazer e bem-estar; -Promover a socialização e a partilha de experiências entre os participantes.	Os idosos são convidados a contar histórias ou lembranças relacionadas com os seus pais ou figuras paternas Atelier culinário para o lanche	Utentes de Centro de Dia	Utensílios de cozinha Papel cartolina	Animadora Sociocultural; Utentes	15€
	Dia20(Início da primavera)	- Desenvolver a criatividade através de atividades artísticas relacionadas à primavera; -Valorizar a natureza e a preservação	Decoração das paredes alusivas ao tema.	Utentes de Centro de Dia	Papel Canetas Cartolina Impressora Folhas	Animadora Sociocultural; Utentes	0€

		ambiental, refletindo sobre a importância das flores, plantas e animais.					
Abril	Dia 1(Dia das Mentiras)	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a criatividade e o humor de forma saudável; - Refletir sobre a importância da verdade e as consequências das mentiras no cotidiano. 	Breve conversa sobre a origem da data. Em seguida, será proposto um jogo interativo chamado “Verdade ou Mentira?”, onde os utentes têm que contar frases (algumas verdadeiras e	Utentes de Centro de Dia	Cadeiras Mesas Papel	Animadora Sociocultural; Utentes	0€

			outras inventadas) e os colegas deverão adivinhar quais são as reais.				
	Dia 6(Dia Mundial da Atividade Física)	-Sensibilizar os idosos para a importância da atividade física na manutenção da saúde e autonomia. -Estimular a prática de exercícios adequados à faixa etária, respeitando limites individuais. -Promover a socialização e o	Sessão prática de exercícios leves, adaptados à idade, incluindo alongamentos, caminhada orientada, ginástica suave e exercícios de coordenação motora.	Utentes de Centro de Dia	-Bolas -Aparelhos estáticos -Elásticos -Arcos -Cones	Animadora Sociocultural; Utentes	0€

		convívio entre os participantes -Valorizar o envelhecimento ativo, incentivando hábitos saudáveis no dia a dia.					
	Dia 29(Dia Mundial da Dança)	-Promover a expressão corporal e artística através da dança; -Estimular a atividade física e o bem-estar, mostrando a dança como forma de exercício; -Fomentar a socialização e o trabalho em grupo por meio de coreografias	Esta atividade começará com um aquecimento coletivo acompanhado de música. Depois, serão apresentadas pequenas demonstrações de danças variadas	Utentes de Centro de Dia	-Cadeiras -Coluna -Música	Animadora Sociocultural; Utentes	0€

		ou atividades coletivas.	sempre adaptadas aos utentes.				
Maio	Dia 1(Dia da Mãe)	-Promover a socialização e o fortalecimento de laços afetivos entre os participantes, através da partilha de histórias e emoções; -Celebrar o Dia da Mãe de forma inclusiva, permitindo que cada idoso se sinta parte da homenagem, independentemente de ser mãe ou pai.	Esta atividade vai ao encontro de recordações com partilha de histórias de vida. Para recordar o dia, a animadora realiza um miminho para assinalar a data	Utentes de Centro de Dia	Cadeiras; Mesas; Cartolina; Folhas; Flores.	Animadora Sociocultural; Utentes	10€

	Dia 14(Dia da Espiga)	-Promover a motricidade fina e a coordenação motora durante a confeção dos ramos; -Proporcionar bem-estar emocional, através da ligação com	Os idosos serão convidados a recordar e partilhar memórias sobre como celebravam o	Utentes de Centro de Dia	Corda; Tesoura; Faca; Flores; Ramos Videira; Ramos da Oliveira;	Animadora Sociocultural; Colaboradoras; Utentes.	0€

		a natureza e da criação de um ambiente festivo e simbólico.	Dia da Espiga. Em seguida, será feita uma saída curta ao exterior com as colaboradoras para recolherem os elementos naturais para a confeção do ramo da espiga.		Trigo.		
	Dia 28(Dia Internacional do Brincar)	-Estimular a memória e a reminiscência, através da partilha de experiências e recordações ligadas às	Os idosos vão recordar algumas brincadeiras da infância e se foram ou não	Utentes de Centro de Dia	Jogos de tabuleiro; Bola; Dominó; Cordas; Giz;	Animadora Sociocultural; Utentes.	10€

		brincadeiras do passado; -Promover a socialização e o convívio, reforçando laços entre idosos (e, se possível, com crianças ou jovens); -Incentivar a atividade física e cognitiva, através de jogos que estimulem a motricidade, a coordenação e o raciocínio.	passadas aos netos e depois vamos por em prática essas mesmas brincadeiras		Quadro; Elásticos;		
Junho	Dia 1(Dia da Criança)	-Promover a ligação entre gerações, valorizando a troca de	Ida ao Salão da Junta de Freguesia de	Utentes de	Cadeiras; Mesas; Bola;	Animadora Sociocultural; Utentes	0€

		experiências e aprendizagens; -Favorecer o convívio social e a alegria.	santo Estêvão assistir á festa das crianças do pré e da escola primária	Centro de Dia	Música; Cordas; Jogos de tabuleiro; Cones; Arcos		
	Dia 5(Dia Mundial do Ambiente)	-Sensibilizar para a importância da preservação ambiental; -Promover a motricidade fina e a criatividade; -Favorecer o bem-estar e a socialização, criando um momento de convívio em contacto com a natureza.	A atividade realizada é prática, como plantar flores ou ervas aromáticas em pequenos vasos e criar compostagem simples	Utentes de Centro de Dia	Terra; Vasos; Acessórios de jardinagem; Sementes; Flores.	Animadora Sociocultural; Utentes	50€

	Dia 19(Santos Populares)	-Valorizar a tradição cultural portuguesa; -Promover a socialização e o bem-estar; Proporcionar bem-estar e diversão, criando um ambiente festivo, colorido e alegre.	Os idosos serão convidados a participar numa festa temática inspirada nos Santos Populares. A atividade pode incluir: Decoração do espaço com bandeirolas, balões e fitas coloridas, confecção de chapéus ou	Utentes de Centro de Dia; Utentes de Serviço ao Domicílio .	Cadeiras; Mesas; Grelhador; Peixe; Carvão; Bandeiras; Cordas; Pratos; Copos; Talheres; Guardanapos.	Animadora Sociocultural; Colaboradoras Utentes; Músico.	100€
--	--------------------------	---	---	---	---	---	------

			acessórios típicos, música e dança tradicional (música popular portuguesa) e convívio com petiscos típicos (como sardinhas, caldo verde, pipocas ou doces regionais), respeitando as possibilidades alimentares				
--	--	--	---	--	--	--	--

			dos participantes.				
Julho	Dia 1(Dia Mundial das Bibliotecas)	-Valorizar a leitura e o acesso à informação; -Promover a socialização e o convívio.	Visita à Biblioteca Municipal de Tavira	Utentes de Centro de Dia	Livros; Cadeiras; Mesas.	Animadora Sociocultural; Utentes	10€
	Dia 24(Dia dos Avós)	-Valorizar a figura dos avós, reconhecendo o seu papel afetivo, educativo e cultural na família e na sociedade; -Estimular a memória e a reminiscência, através da partilha de experiências de vida e histórias familiares,	Lanche entre avós e netos na instituição	Utentes de Centro de Dia	Cadeiras; Mesas; Música.	Animadora Sociocultural; Utentes	50€

		-Promover a socialização e o convívio, reforçando laços afetivos entre os participantes e, se possível, com crianças/jovens.					
Agosto	Dia 19(Dia Mundial da Fotografia)	-Estimular a memória e a reminiscência, através da partilha de fotografias e histórias de vida; -Proporcionar bem-estar emocional, reforçando sentimentos de orgulho e reconhecimento ao	Os idosos serão convidados a partilhar fotografias antigas ou recentes que tenham significado especial, contando	Utentes de Centro de Dia	Camara; Telemóvel; Cartaz; Fotografias; Mesas; Cadeiras; Folhas; Álbuns.	Animadora Sociocultural; Utentes	0€

		rever momentos significativos da própria vida.	histórias, memórias ou momentos importantes das suas vidas.				
	Dia 24(Dia Mundial do Artista)	-Valorizar a expressão artística como forma de comunicação, criatividade e identidade pessoal; -Promover a socialização e o convívio, incentivando trabalhos colaborativos ou partilha de obras com outros idosos; -Desenvolver a motricidade fina e	Os idosos serão convidados a explorar diferentes formas de expressão artística, relembrando talentos e hobbies antigos através da pintura, desenho ou	Utentes de Centro de Dia	Telas; Tintas; Pinceis; Tesoura; Papel.	Animadora Sociocultural; Utentes	20€

		<p>coordenação, através da manipulação de materiais artísticos;</p> <p>-Proporcionar bem-estar emocional e autoestima, reforçando sentimentos de orgulho e realização pessoal através da arte.</p>	<p>colagem, usando materiais variados como tintas, lápis de cor, papel, tecido ou materiais recicláveis;</p> <p>Depois os trabalhos são expostos valorizando a criatividade de cada participante e promovendo o reconhecimento</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			o do talento artístico.				
Setembro	Dia 11(Dia Nacional do Bombeiro Profissional)	Valorizar o trabalho e dedicação dos bombeiros profissionais, reconhecendo a sua importância na sociedade; -Sensibilizar para a prevenção e segurança, promovendo conhecimentos básicos sobre como agir em situações de risco;	Os idosos serão convidados a conhecer melhor o trabalho dos bombeiros, relembrar experiências relacionadas com emergências ou primeiros socorros, e participar em	Utentes de Centro de Dia	Carrinha;	Animadora Sociocultural; Utentes	0€

		-Proporcionar bem-estar emocional, através da expressão artística e do reconhecimento de valores como coragem, altruísmo e solidariedade.	atividades lúdicas.				
	Dia 21(Dia Mundial da Gratidão)	-Estimular a reflexão sobre aspetos positivos da vida e experiências significativas; -Promover sentimentos de valorização e bem-estar emocional;	A atividade consiste em um encontro acolhedor em grupo, no qual os idosos são convidados a refletir sobre as coisas pelas quais sentem	Utentes de Centro de Dia	Papel; Canetas; Cadeiras; Telemóvel Coluna de som; Música.	Animadora Sociocultural; Utentes	10€

	<p>-Fortalecer a autoestima e o senso de pertencimento do idoso no grupo;</p> <p>-Incentivar a expressão verbal e/ou artística de emoções de gratidão;</p> <p>-Estimular a socialização e o fortalecimento de vínculos afetivos entre os participantes;</p> <p>-Desenvolver habilidades cognitivas relacionadas à memória, atenção e linguagem, ao recordar momentos</p>	<p>gratidão em suas vidas. A dinâmica pode incluir:</p> <p>Roda de conversa: cada participante compartilha algo ou alguém pelo qual é grato;</p> <p>Criação de “Cartões da Gratidão”: os idosos escrevem ou desenham mensagens de agradecimento</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		ou pessoas importantes.	para pessoas especiais ou momentos significativos.				
Outubro	Dia 1(Dia Internacional do Idoso)	-Conscientizar a comunidade sobre a importância do respeito e cuidado com os idosos; -Estimular a socialização e o fortalecimento de vínculos afetivos entre os utentes das instituições do concelho; -Promover o bem-estar emocional e a	Enumeras atividades ao longo do mês proporcionada s pelo Município de Tavira	Utentes de Centro de Dia	Cadeiras; Mesas	Animadora Sociocultural; Utentes	10€

		autoestima dos idosos.					
	Dia 16(Dia Mundial da Alimentação)	-Conscientizar sobre a importância de uma alimentação equilibrada e saudável; -Incentivar hábitos alimentares positivos e o autocuidado.	Esta atividade tem como objetivo promover a conscientização sobre a importância da alimentação saudável e equilibrada, incentivando hábitos nutricionais positivos.	Utentes de Centro de Dia	Batedeira; Bancada; Alimentos saudáveis; Quadro; Giz; Folhas.	Animadora Sociocultural; Utentes	25€

	Dia 28(Dia Mundial da Terceira Idade)	-Valorizar a experiência, sabedoria e contribuições dos idosos para a sociedade; -Estimular a socialização e interação entre os participantes; -Reforçar o sentimento de pertencimento e importância dentro do grupo.	Almoço no exterior promovido pelo Município de Tavira	Utentes de Centro de Dia	Carrinha	Animadora Sociocultural; Utentes	0€
Novembro	Dia 16(Dia Nacional do Mar)	-Valorizar a importância do mar para a vida, a cultura e a economia;	Visita á vila de Santa Luzia	Utentes de Centro de Dia	Carrinha	Animadora Sociocultural; Utentes	0€

		-Promover a socialização e interação entre os participantes					
Dezembro	Dia 18(Festa de Natal)	-Proporcionar momentos de alegria, celebração e confraternização; -Estimular a socialização e interação entre os idosos; -Resgatar memórias e tradições natalícias, promovendo a expressão verbal e afetiva; -Desenvolver a criatividade e	Esta atividade visa proporcionar um momento de celebração, alegria e convívio social entre os idosos, resgatando tradições natalícias e promovendo a integração. Como decorar	Utentes de Centro de Dia; Utentes de SAD	Mesas; Cadeiras; Arvore de natal; Bolas; Fitas; Luzes; Folhas; Tesoura	Animadora Sociocultural; Utentes; Colaboradoras	100€

		expressão artística através de atividades manuais.	as paredes e fazer a árvore de natal e fazer um almoço entre colaboradoras e utentes da instituição.				
	Dia 21(Dia das Palavras cruzadas)	-Estimular a memória, atenção e raciocínio lógico dos idosos; -Desenvolver habilidades cognitivas, como vocabulário e compreensão verbal; Proporcionar momentos de diversão e desafio.	A atividade consiste em propor aos idosos a resolução de palavras cruzadas, promovendo estímulo cognitivo,	Utentes de Centro de Dia;	Mesas; Cadeiras; Folhas; Caneta.	Animadora Sociocultural; Utentes.	10€

			concentração e diversão.				
--	--	--	-----------------------------	--	--	--	--

25. Planeamento das Atividades Rotineiras

Atividades	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos	
				Materiais	Humanos
Animação Física	2ªf a 6ªf	Caminhadas Jogos de movimentos Ginástica Plano de Promoção da Atividade Física- CMT Boccia Sénior	Utentes do Centro de Dia	Faixas elásticas de resistência; Bolas leves de diferentes tamanhos; Cones ou marcadores para circuitos simples; Bastões ou varas leves; Bolas de espuma para jogos de lançamento e receção; Música animada para motivar movimentos e dança.	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes
Animação Sensorial	2ªf a 6ªf	Atividades sensoriais e jogos	Utentes do Centro de Dia	Tato :(sensibilidade e coordenação) -Massinhas de modelar ou argila;	Cozinheira; Animadora Sociocultural;

		<p>(identificação de objetos, cheiros, sabores) com o objetivo de trabalhar os 5 sentidos</p> <p>Relaxamento e estimulação sensorial</p>		<p>-Tecidos com diferentes texturas (lã, algodão, seda, veludo);</p> <p>-Bolinhas anti-stress ou esponjas;</p> <p>-Areia, arroz, feijão ou outros grãos para atividades de manipulação;</p> <p>Visão:</p> <p>-Cartolinas e papéis coloridos;</p> <p>-Lápis de cor, marcadores, tintas;</p> <p>-Objetos com cores contrastantes para jogos de atenção visual;</p> <p>-Fotos, imagens ou livros ilustrados;</p> <p>-Luzes suaves ou lâmpadas coloridas para criar ambientes diferentes;</p> <p>Audição:</p> <p>-Música variada (relaxante, clássica, folclórica);</p> <p>-Sons da natureza gravados (mar, pássaros, chuva);</p> <p>-Jogos de identificação de sons;</p>	<p>Psicóloga;</p> <p>Utentes</p>
--	--	--	--	---	----------------------------------

				<p>Olfato:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ervas aromáticas (manjeriçã, alecrim, hortelã); -Frutas e especiarias (canela, cravo, laranja); -Óleos essenciais suaves (lavanda, camomila); <p>Paladar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Degustação de frutas, chás ou lanches saudáveis; -Provas de alimentos com diferentes sabores (doce, salgado, ácido); -Preparação simples de receitas que envolvam manipulação e prova de alimentos. 	
Animação Cognitiva	2ªf a 6ªf	Atividades Cognitivas (escrita, leitura, adivinhas,	Utentes do Centro de Dia	Materiais para memória e raciocínio: Palavras cruzadas, sudoku e caça-palavras;	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes

		<p>palavras cruzadas, sopas de letras, completar provérbios, jogos de tabuleiro, bingo, jogos em grupo, puzzles, jogo de memória visual e jogo do stop (escrito ou falado).</p>		<p>Quebra-cabeças de diferentes níveis de dificuldade; Cartas de baralho ou jogos de memória; Fichas de associação ou sequência (cores, números, figuras); Jogos de tabuleiro simples (xadrez, damas, trilha, bingo); Materiais para linguagem e comunicação: Livros, revistas e jornais; Cartões com perguntas ou temas para debate; Fichas de vocabulário ou exercícios de sinônimos e antônimos; Materiais para atenção e concentração; Objetos ou figuras para atividades de observação;</p>	
--	--	---	--	--	--

				<p>Aplicativos educativos em tablets ou computadores;</p> <p>Materiais para criatividade e imaginação:</p> <p>-Papel, canetas, lápis de cor e marcadores.</p>	
<p>Animação através da Expressão Plástica</p>	<p>2ºf a 6ºf</p>	<p>Trabalhos manuais, costura, pintura, desenho, colagem e recortes</p>	<p>Utentes do Centro de Dia</p>	<p>Papel;</p> <p>Telas;</p> <p>Material;</p> <p>Canetas;</p> <p>Lápis de cor e de cera; Pincéis;</p> <p>Colas; Tintas</p>	<p>Animadora Sociocultural;</p> <p>Psicóloga;</p> <p>Utentes</p>
<p>Animação através da Expressão e da Comunicação</p>	<p>Sempre que necessário</p>	<p>Atividades intergeracionais, intercâmbios institucionais, teatro, sessões fotográficas,</p>	<p>Utentes do Centro de Dia</p>	<p>Rádio;</p> <p>Cd's; Adereços</p>	<p>Animadora Sociocultural</p> <p>Psicóloga;</p> <p>Utentes</p>

		realização de Atividades de Dança, música (cantares), atividades de leitura, recontar rimas, provérbios e ditados populares			
Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social Apoio Psicossocial	2ªf a 6ªf	Massagens de relaxamento, cuidados de beleza (cabeleireiro, manicure, pedicure, atelier de histórias de vida, atividades de grupo e atividade religiosa.	Utentes do Centro de Dia	-Cadeiras em círculo: para criar um ambiente acolhedor e propício à escuta em grupo; -Cadernos ou diários pessoais: para registo de sentimentos e reflexões; -Materiais de escrita e desenho: canetas, lápis de cor, marcadores para atividades de expressão emocional (desenho terapêutico);	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes

		Acompanhamento psicológico; Atividade de Relaxamento e opiniões positivas		<p>-Cartões ou fichas de sentimentos: para identificação e partilha de emoções;</p> <p>-Recursos audiovisuais: músicas relaxantes, vídeos motivacionais ou exercícios guiados de mindfulness;</p> <p>-Jogos terapêuticos e quebra-gelos: para promover confiança, interação e comunicação;</p> <p>-Folhetos educativos: sobre saúde mental, gestão do stress, envelhecimento saudável;</p> <p>-Recursos digitais: tablets para atividades de estimulação cognitiva e terapias online.</p>	
Animação Lúdica/Animação Comunitária	1x/ semana 5ª feira	Ver filmes, documentários e outros programas,	Utentes do Centro de Dia	Jogos e atividades recreativas -Cartas;	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes

		<p>visualização do Facebook da instituição, passeios, almoço no exterior, jogos tradicionais, celebração de datas comemorativas, participação em tarefas institucionais, realização de Torneios de Boccia e Bingo e jornais de parede.</p>		<p>-Jogos de tabuleiro simples (bingo, dominó);</p> <p>-Bolas leves, cordas e materiais para jogos adaptados;</p> <p>Materiais para atividades culturais e festivas;</p> <p>-Materiais para decorações temáticas (Natal, Carnaval, Páscoa);</p> <p>-Cartolinas, papel colorido, tesouras, cola, fitas e marcadores;</p> <p>-Fantasias, chapéus ou acessórios para dramatizações e festas;</p> <p>-Música (rádio, CDs, playlists) para danças);</p> <p>-Cadernos ou livros para partilha de histórias e memórias;</p> <p>-Tablets ou projetores para apresentações, vídeos ou reuniões online;</p>	
--	--	--	--	---	--

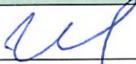
				<p>Materiais diversos de estimulação:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Materiais de arte e expressão plástica para oficinas criativas; -Fichas com desafios ou quizzes educativos e culturais. 	
Saúde	1x/ semana	Realização da Medição da Tensão Arterial, realização de tertúlias informativas de saúde e bem-estar e conversas	Utentes do Centro de Dia	Medidor da Tensão Arterial	Animadora Sociocultural; Utentes

Execução

Nome	Categoria Profissional	Assinatura

Aprovação

Valor total do Plano de Ação: 450 euros

Nome	Categoria Profissional	Assinatura
João Marques	Arquiteto	
Ângela Gonçalves	Tesoureiro	