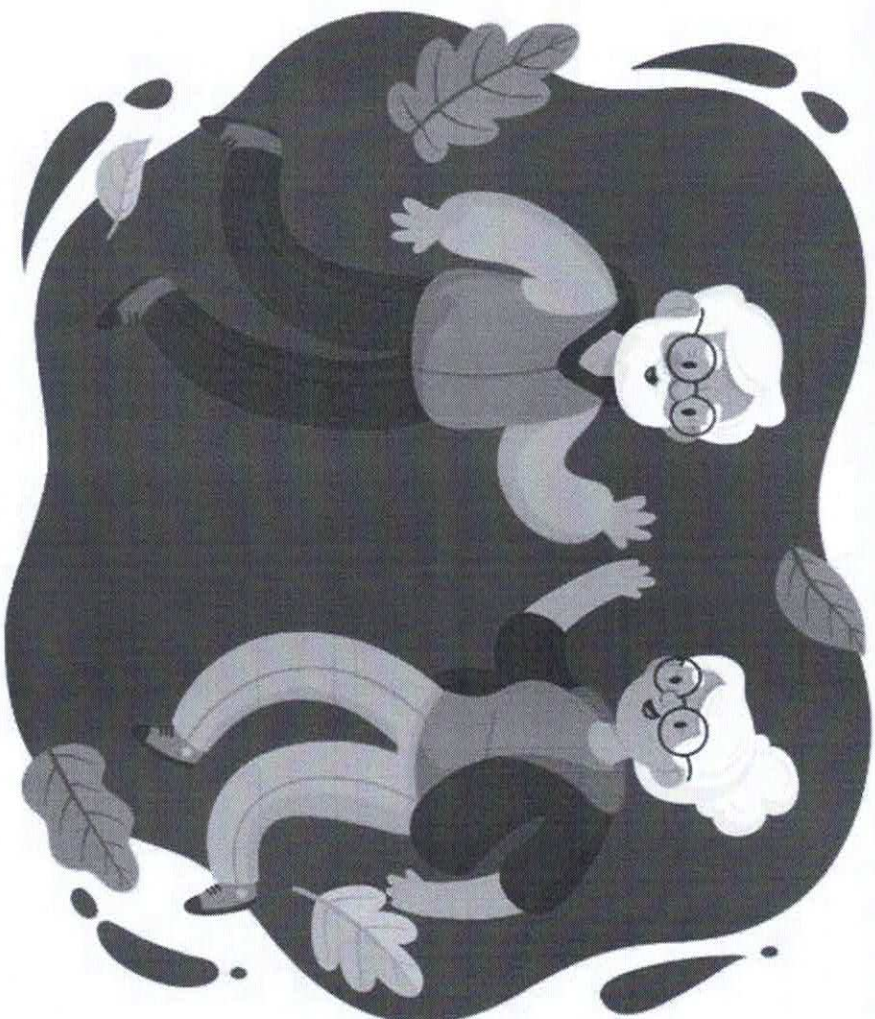




Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	1/48

“Bem-estar Emocional e Físico na Terceira Idade”



[Handwritten signatures in blue ink]



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código: AS-PL-01

Edição: 18.11.2025

Pág. 2/48

J. P. Almeida
J. P. Almeida
J. P. Almeida
J. P. Almeida

ÍNDICE

1. TEMA	3
2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA	3
3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO	4
4. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS	5
5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS	11
6. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO	14
7. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	15
ANEXOS	
ANEXO 1 – ATIVIDADES DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL – UTENTES – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO	16
ANEXO 2 - CRONOGRAMA DE ATIVIDADES COMEMORATIVAS	24
ANEXO 3 - PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS	26
ANEXO 4 - PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS.....	40
8. ORÇAMENTO DO PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL.....	48

VALIDAÇÃO DO PADP.....49



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	3/48

1. TEMA

O Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social, tem na sua base o tema “Bem-estar emocional e físico na terceira idade”.

2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

Através do Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social pretendemos promover o bem-estar físico, psicológico, espiritual e social do público-alvo, através de diversas atividades, tendo em conta a autonomia, as capacidades e competências cognitivas e também os gostos, interesses e expectativas dos utentes.

O bem-estar físico e emocional na terceira idade é essencial para uma vida saudável e feliz. À medida que envelhecemos, enfrentamos uma série de desafios emocionais, como a solidão, o declínio cognitivo tais como: a atenção, a concentração e o raciocínio. As dificuldades ao nível da memória, da capacidade perceptiva e espacial, da organização da informação e a diminuição da capacidade de recuperar a informação armazenada na memória recente.

Também durante o processo de envelhecimento perdemos capacidades a nível da mobilidade.

Foi nesse sentido que surgiu o tema “Bem-estar emocional e físico na terceira idade”, onde através da realização de um conjunto de atividades, que correspondem às suas capacidades físicas, sociais e cognitivas, iremos intervir na vida dos idosos de uma forma positiva e de modo a proporcionar uma maior qualidade de vida e reforço da autoestima, colmatando as situações de medo, solidão e depressão com as quais a maior parte da população idosa se identifica.

Deste modo, pretende-se, não só o desenvolvimento da autonomia pessoal (estimulando novos interesses e experiências que proporcionem novas aquisições e que lhes permitam ter mais atividade no seu quotidiano), mas também minimizar algumas problemáticas, nomeadamente ao nível do sedentarismo e isolamento social, ajudando a retardar o processo de envelhecimento.

“Se o tempo envelhecer o seu corpo, mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz.” Augusto Cury



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2025

Código: AS-PL -01

Edição: 18.11.2025

Pág. 4/48

3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO – ALVO

Tipologia 1 - Utentes Autónomos, totalmente independentes, conscientes e orientados, capazes de tomar decisões e desempenhar as suas atividades do quotidiano total e/ou parcialmente.

Apresentam condições físicas e mentais favoráveis para o desenvolvimento e participação nas atividades socioculturais.

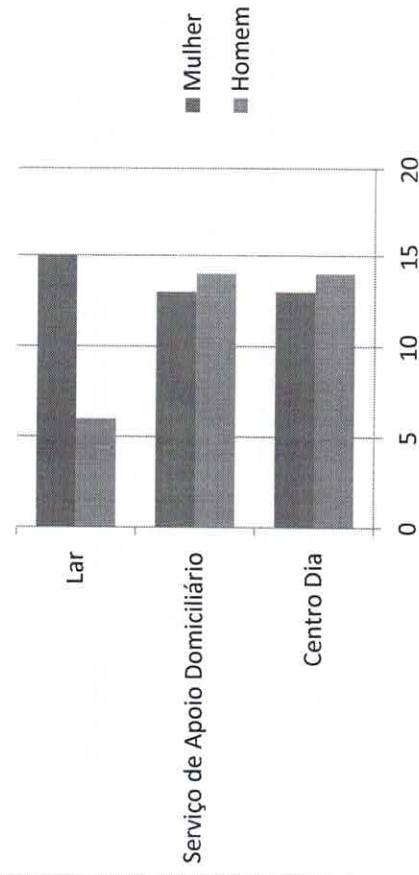
Tipologia 2 - Utentes com Mobilidade Condicionada, conscientes e orientados, capazes de tomar decisões, mas necessitam de apoio à mobilidade e execução de atividades físicas.

Necessitam de apoio no desenvolvimento e participação das atividades socioculturais.

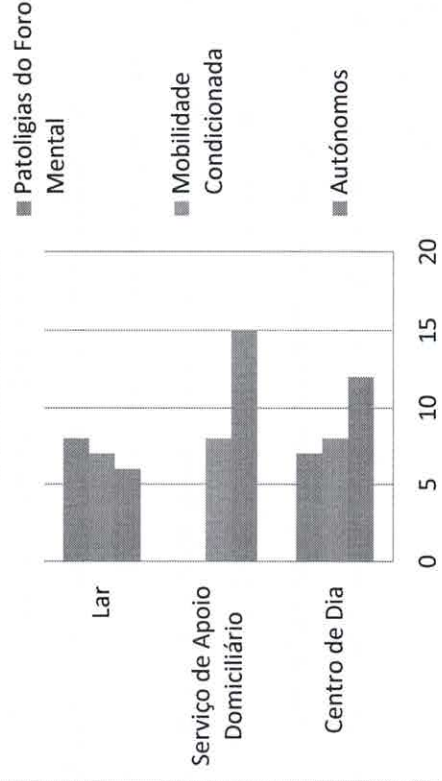
Tipologia 3 - Utentes com Patologias do Foro Mental, incapazes de tomar decisões, com dificuldades cognitivas.

Necessitam de apoio no desenvolvimento e participação das atividades socioculturais.

Género



Autonomia

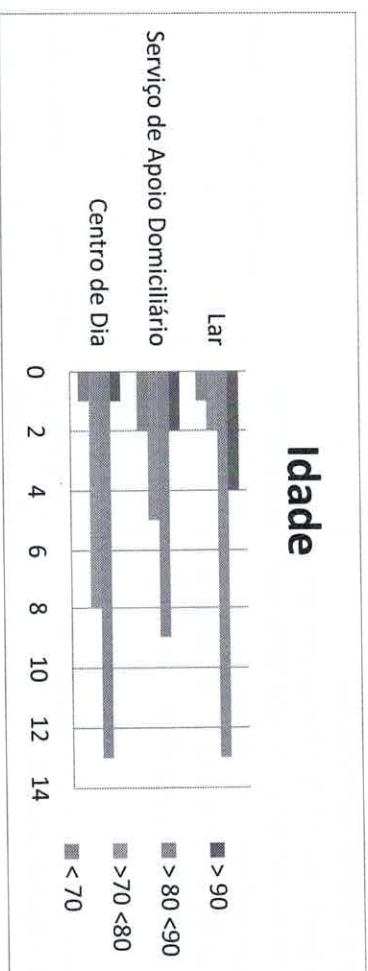




Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	5/48

(Handwritten signatures and initials)



4. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Fontes
1- Promover atividades de carácter pessoal e social que vão de encontro aos interesses/necessidades e capacidades dos utentes.	<p>1.1- Promover a diversidade de atividades por área de animação</p> <p>1.2 - Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica</p> <p>1.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral</p>	<p>1.1.1-Nº de atividades</p> <p>1.2.1-Taxa de participação</p> <p>1.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas</p>	<p>1.1.1 =>60% por atividade tipo</p> <p>1.2.2 =>30% participação ativa =>50% participação passiva</p> <p>1.3.2 -Satisfação=> a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)</p>	<p>1.1.3 - Tabela de Registo de Atividades</p> <p>1.2.3 - Registo de presenças</p> <p>1.3.3 - Escala de Avaliação (Avaliação das Capacidades Específicas para a Participação em Atividades Socioculturais)</p>



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	6/48

[Handwritten signatures and initials]

<p>2 - Promover atividades lúdico-recreativas envolvendo os Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD</p>	<p>2.1- Fomentar o desenvolvimento das capacidades cognitivas, físicas e funcionais dos utentes, através da realização de atividades que exercitem a motricidade fina, criatividade, imaginação e o raciocínio, promovendo assim a ocupação do tempo livre e momentos de bem-estar.</p>	<p>2.1.1-Nº de Atividades</p>	<p>2.1.2 =>80% por atividade tipo</p>	<p>2.1.3 -Tabela de Registo de Atividades</p>
<p>3 - Desenvolver atividades Culturais</p>	<p>2.2 - Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica</p> <p>2.3 - Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral</p>	<p>2.2.1-Taxa de Participação</p> <p>2.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvida</p>	<p>2.2.2 =>60% participação ativa =>40% participação passiva</p> <p>2.3.2 Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)</p>	<p>2.2.3 - Registo de presenças</p> <p>2.3.3 - Escala de Avaliação</p>
<p>3 - Desenvolver atividades Culturais</p>	<p>3.1 - Proporcionar visitas ao património histórico e cultural da região e do país, alargando assim o conhecimento, e/ou, recordações dos utentes face aos bens culturais existentes em Portugal.</p> <p>3.2 - Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica</p> <p>3.3 - Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral</p>	<p>3.1.1 - Nº de Atividades</p> <p>3.2.1 - Taxa de Participação</p> <p>3.3.1 - Satisfação face às atividades desenvolvidas</p>	<p>3.1.2 =>80% por atividade tipo</p> <p>3.2.2 =>70% participação ativa =>10% participação passiva</p> <p>3.3.2 Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)</p>	<p>3.1.3 - Tabela de Registo de Atividades</p> <p>3.2.3 - Registo de presenças</p> <p>3.3.3 - Escala de Avaliação</p>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL-01
Edição:	18.11.2025
Pág.	7/48

[Handwritten signatures and initials]

4 - Promover atividades Desportivas	4.1 - Promover a adoção de comportamentos que permitam prevenir situações de dependência física e funcional, bem como a promoção do bem-estar, através da participação ativa em atividades físicas e desportivas.	4.1.1 - Nº de Atividades	4.1.2=>80% por atividade Tipo	4.1.3 - Registo de presenças
	4.2 - Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	4.2.1 - Taxa de Participação	4.2.2 =>80% participação ativa =>20% participação passiva	4.2.3 - Registo de presenças
	4.3 - Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	4.3.1 - Satisfação face às atividades desenvolvidas	4.3.2 Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	4.3.3 - Escala de Avaliação
5- Desenvolver atividades Religiosas	5.1- Proporcionar momentos de oração e reflexão, dando continuidade às suas crenças religiosas.	5.1.1 - Nº de Atividades	5.1.2 =>60% por atividade Tipo	5.1.3 - Tabela de Registo de Atividades
	5.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	5.2.1- Taxa de Participação	5.2.2 -=>80% dos utentes participam =>30% participação ativa =>50% participação passiva	5.2.3- Registo de presenças
	5.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	5.3.1- Satisfação face às atividades	5.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	5.3.3- Escala de Avaliação



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código: AS-PL -01	
Edição: 18.11.2025	
Pág. 8/48	

Handwritten signatures and initials in blue ink.

6- Desenvolver atividades Cognitivas	6.1 - Realizar atividades que contribuam para a estimulação cognitiva, através de exercícios de treino da memória e concentração, promovendo assim o retardamento e/ou prevenção da perda de capacidades cognitivas. Promover atividades de convívio entre pares, criando estratégias para prevenir e minimizar os danos causados por conflitos Intra grupo.	6.1.1 - Nº de Atividades	6.1.2 - =>60% por atividade Tipo	6.1.3 - Tabela de Registro de Atividades
	6.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	6.2.1- Taxa de Participação	6.2.2- 70% dos utentes participam =>40% participação ativa =>30% participação passiva	6.2.3- Registro de presenças
	6.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	6.3.1- Satisfação face às atividades	6.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	6.3.3- Escala de Avaliação
7- Promover ações Formativas e Intelectuais	7.1-Proporcionar acesso a temáticas de interesse dos utentes, participando em atividades de caráter intelectual e formativo.	7.1.1- Nº de Atividades	7.1.2- =>60% por atividade Tipo	7.1.3- Tabela de Registro de Atividades
	7.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	7.2.1- Taxa de Participação	7.2.2- 80% dos utentes participam =>50% participação ativa =>30% participação passiva	7.2.3- Registro de presenças
	7.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	7.3.1- Satisfação face às atividades	7.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	7.3.3- Escala de Avaliação



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL-01
Edição:	18.11.2025
Pág.	9/48

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

<p>8- Promover atividades sociais e relacionais</p>	<p>8.1-Dinamizar atividades de forma a promover as relações interpessoais dos utentes, contribuindo para o estreitamento/fortalecimento das relações entre pares, famílias e outros grupos.</p>	<p>8.1.1- Nº de Atividades</p>	<p>8.1.2- =>60% por atividade Tipo</p>	<p>8.1.3- Tabela de Registo de Atividades</p>
	<p>8.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica</p>	<p>8.2.1- Taxa de Participação</p>	<p>8.2.2- 60% dos utentes participam =>40% participação ativa =>20% participação passiva</p>	<p>8.2.3- Registo de presenças</p>
	<p>8.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente</p>	<p>8.3.1- Satisfação face às atividades</p>	<p>8.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)</p>	<p>8.3.3- Escala de Avaliação</p>
<p>9- Realizar atividades Comemorativas</p>	<p>9.1-Comemorar festividades nacionais e internacionais, promovendo assim o convívio. Personalizar a comemoração da data de aniversário dos utentes.</p>	<p>9.1.1- Nº de participantes</p>	<p>9.1.2-=>60% por atividade Tipo</p>	<p>9.1.3- Tabela de Registo de Atividades</p>
	<p>9.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica</p>	<p>9.2.1- Taxa de Participação</p>	<p>9.2.2- 80% dos utentes participam =>70% participação ativa =>30% participação passiva</p>	<p>9.2.3- Registo de presenças</p>
	<p>9.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente</p>	<p>9.3.1- Satisfação face às atividades</p>	<p>9.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)</p>	<p>9.3.3- Escala de Avaliação</p>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2025

Código:	AS-PL-01
Edição:	18.11.2025
Pág.	10/48

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

10- Desenvolver atividades Quotidianas	10.1-Assegurar o apoio às necessidades dos utentes, dinamizando atividades quotidianas, que façam com que não percam a sua autonomia.	10.1.1- Nº de Atividades	10.1.2- =>60% por atividade	10.1.3- Tabela de Registo de Atividades
	10.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	10.2.1- Taxa de Participação	10.2.2-50% dos utentes participam =>30% participação ativa =>20% participação passiva	10.2.3- Registo de presenças
	10.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	10.3.1- Satisfação face às atividades	10.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	10.3.3- Escala de Avaliação



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código: AS-PL-01

Edição: 18.11.2025

Pág. 11/48

5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Áreas	Atelier	Objetivos Gerais
Lúdico-Recreativa	"Expressões Artísticas"	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de lazer e convívio;- Promover a envolvimento dos utentes nas atividades;- Fomentar a criatividade e expressão;- Explorar novas técnicas;- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora;- Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade.
	"Espaço Costurar"	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de convívio e entretenimento;- Expressar as suas preferências;- Manter hábitos e hobbies que possuíam antes de entrar para a resposta social.
	"Viver a Música"	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de convívio e entretenimento;- Expressar as suas preferências;- Manter hábitos e hobbies que possuíam antes de entrar para a resposta social.
Cultural	"Jogar, sorrir e Ganhar"	<ul style="list-style-type: none">- Estimular as competências físicas e/ou cognitivas dos utentes, através de diversos jogos tradicionais (cartas, dominó, bingo...)- Promover o espírito de grupo e competitividade, através de momentos de convívio e entretenimento.
	"Portugal de Lés a Lés"	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar aos utentes visitas a vilas e cidades portuguesas, com valor histórico e/ou cultural;- Favorecer as tradições e estimular o lado cultural, através de visitas a feiras e exposições.



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	12/48

J. Almeida

	"Cinema no CSNSC"	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar lembranças através da visualização de filmes antigos e documentários adequados às suas preferências, promovendo competências intelectuais.
Desportiva	"Ação e Movimento"	<ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vida saudáveis, através de Caminhadas; - Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. - Promover a prática de exercícios de expressão motora, circuitos e jogos tradicionais, adequados aos utentes; - Estimular o espírito de grupo e a entreaajuda; - Incentivar os utentes à prática de movimentos simples; - Melhorar o bem-estar físico e mental; - Desenvolver potencialidades competitivas; -Aumentar a autoestima; - Retardar o processo inevitável do envelhecimento.
	"Gira Bola"	
Religiosa	"Ação Religiosa"	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso.
Cognitiva	"Dinâmicas de Grupo"	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Estimular a memória, fomentado o raciocínio lógico, através de exercícios; - Promover o relacionamento interpessoal.
Intelectual/For mativa	"Histórias Contadas na Primeira Pessoa"	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar a orientação do utente no espaço e no tempo, através da leitura de notícias da atualidade, revistas, poemas, etc.; - Promover conhecimento da literatura e das artes cinematográficas nacionais e internacionais; - Fomentar a comunicação oral e escrita; - Promover a relação intergeracional; - Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança; -Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima dos utentes.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	13/48

[Handwritten signatures and initials]

Comemorativa	"Quintinha"	<ul style="list-style-type: none">- Plantação de ervas aromáticas e/ou de legumes e frutos da época;
	"Sénior Virtual"	<ul style="list-style-type: none">- Favorecer a comunicação dos utentes com a família/amigos, através das redes sociais e ou/videochamadas;- Proporcionar o contacto com as novas tecnologias, no sentido de trabalhar a parte cognitiva e a motricidade fina.
	"A comunidade e nós"	<ul style="list-style-type: none">- Fornecer aos clientes conhecimentos e momentos de partilha de experiências e esclarecimento de dúvidas, acerca de assuntos relacionados com temas na área da segurança, saúde e/ou outras temáticas.- Garantir atividades de envolvimento da comunidade e familiares com os utentes, de modo a fomentar o convívio interpessoal e intergeracional;- Favorecer a troca de experiências e vivências.
	"Comemoração do Aniversário"	<ul style="list-style-type: none">- Celebrar os aniversários dos utentes de modo a contribuir para manter as suas redes sociais e familiares.
	"Hoje é dia de..."	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar aos utentes momentos de lazer e divertimento no interior e exterior da Instituição;- Possibilitar o contacto interpessoal e intergeracional, através da comemoração de datas festivas do calendário.



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	14/48

		<p>- Incentivar à continuidade do desenvolvimento das tarefas do dia-a-dia, antes de frequentar a resposta social;</p> <ul style="list-style-type: none">- Melhorar o bem-estar e a autoestima;- Manter as rotinas;- Implementar boas práticas de higiene;- Praticar exercícios que melhorem a vida quotidiana.
	<p>“Atelier Saúde, Imagem e AVD’s”</p>	
<p>Quotidiano</p>	<p>“Hora da Beleza”</p>	<ul style="list-style-type: none">- Valorizar a sua imagem, de modo a dar continuidade aos cuidados pessoais;- Promover a autoestima;- Fomentar o cuidado de si e do próximo;- Implementar boas práticas de higiene;- Desenvolver o gosto pela vida e pela imagem que criam de cada um.

6. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

As atividades planeadas serão divulgadas através da página de *Facebook*, do site institucional, das Planificações Semanais, das Planificações das Atividades (Comemorativas e Rotineiras) afixadas no placard institucional e, para atividades específicas, serão desenvolvidos cartazes de divulgação, bem como, através do “Jornal Amanhecer”.



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	16/48

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

<p>Comemoração dos Aniversários dos Utentes</p>	<p>Ao longo do ano</p>	<p>Domicílio dos utentes</p>	<p>- Realizar a festa dos aniversariantes, com oferta de uma lembrança simbólica por parte da Instituição</p>	<p>- Preservar a identidade dos idosos; - Desenvolver as capacidades ao nível social e emocional, mantendo as relações interpessoais e a inserção no meio sociocultural; - Favorecer as memórias positivas de vivências passadas.</p>	<p>Utentes de SAD</p>	<p>- Lembrança Simbólica; - Audiovisuais.</p>	<p>ASC, DT, ENF, FT</p>
<p>Desfile de Carnaval</p>	<p>(a definir)</p>	<p>Ruas de Vila do Carvalho</p>	<p>- Desfile de Carnaval</p>	<p>- Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição; - Integrar os utentes nas festividades da comunidade; - Fomentar a intergeracionalidade.</p>	<p>Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Comunidade</p>	<p>- Disfarces de Carnaval; - Transporte; - Lanche.</p>	<p>ASC, DT, AAD, ASG, Direção</p>
<p>Dia Internacional da Mulher</p>	<p>08 de março</p>	<p>Domicílio dos Utentes</p>	<p>- Entrega de uma lembrança como marco da data festiva</p>	<p>- Reconhecer a importância e o contributo da mulher na sociedade.</p>	<p>Utentes de SAD</p>	<p>- Lembrança construída por Utentes de CD e ERPI</p>	<p>Equipa de SAD</p>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2025		Código: AS-PL-01
		Edição: 18.11.2025
		Pág. 15/48

[Handwritten signatures and initials]

7. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Existem três tipos de Monitorização: semanal, mensal e semestral. Semanalmente a planificação é avaliada em termos de execução.

No que se refere à monitorização mensal, é registado o grau de participação dos utentes nas atividades realizadas em cada atelier, verificada a execução das atividades programadas através de um impresso próprio bem como avaliação do cumprimento dos objetivos.

Relativamente à monitorização semestral, é realizada uma reunião com a equipa técnica, a fim de se verificar o cumprimento dos objetivos determinados no PADP e das atividades planeadas. Se necessário, é realizado um ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar para o próximo semestre.

Por fim, temos a avaliação anual que consiste numa análise geral onde se verifica o nível de aplicabilidade/concretização dos objetivos, estratégias e grau de cumprimento, a existência de pontos menos positivos no PADP. Desta avaliação sairá o grau de cumprimento do PADP, tendo em conta quer a execução das atividades quer o cumprimento dos objetivos.

Nesta mesma avaliação, a equipa técnica delinea as linhas gerais do PADP do próximo ano/período.

ANEXO 1 – ATIVIDADES DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL – UTENTES – SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO (SAD)

Com o principal objetivo de querer contribuir para a melhoria da condição de vida dos utentes de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), nomeadamente no sentido de evitar o isolamento, promovendo o bem-estar físico, psicológico, espiritual e social foram planificadas as seguintes atividades:

- COMEMORAÇÃO DE DATAS ESPECÍFICAS

Atividades	Calendarização	Local	Descrição das Atividades Estratégicas	Objetivos da Atividade	Destinatários	Recursos	
						Materiais	Humanos



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	17/48

Dia de São José	19 de março	Domicílio dos Utentes	- Entrega de lembrança como marco da data festiva	- Marcar a data comemorativa.	Utentes de SAD	- Lembrança construída por Utentes de CD e ERPL.	ASC, DT, AAD, ASG
Dia de Páscoa	19 de abril	Domicílio dos Utentes	- Distribuição da lembrança da Páscoa	- Valorizar a data festiva; - Manter hábitos e tradições.	Utentes CD, ERPL e SAD. Funcionárias do CSNSC	- Sacos; - Atilhos; - Pacotes de Amêndoas.	ASC, DT, AAD, ASG
Domingo de Páscoa	09 de abril	Instituição	- Confissões - Bênção da Instituição	- Proporcionar momentos de oração e reflexão, dando continuidade às suas crenças religiosas. - Promover momentos de partilha e convívio.	Utentes CD, ERPL e SAD Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Comunidade	- Alimentos.	Sr. Padre, ASC, DT, AAD, ASG
Dia da Mãe	02 de maio	Domicílio dos utentes	- Entrega de lembranças como marco da data festiva "Todos temos uma mãe"	- Marcar a data comemorativa; - Valorizar a Mãe e o meio familiar.	Utentes de SAD	- Lembrança construída por utentes de CD e ERPL	ASC, DT, AAD, ASG
Dia Internacional da Família	15 de maio	Instituição	- Lanche convívio e atividades entre os utentes e seus familiares	- Promover a aproximação com os familiares; - Reforçar laços de união, respeito, compreensão,	Utentes CD, ERPL e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de	- Papel de Genário; - Tintas; - Pincéis; - Moldes; - Lanche	ASC, DT, AAD, ASG



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	18/48

Handwritten signature and initials in blue ink.

				necessários para o bom relacionamento entre os elementos familiares; - Valorizar o papel do utente na família, chamando a atenção da população para a sua importância como núcleo vital da sociedade e para os seus direitos e responsabilidades	Serviços Gerais e Familiares		
"São João 2025"	24 de junho	Instituição	- Almoço ou Jantar de Convívio (Sardinhas e Caldo Verde) - Baile de São João	- Proporcionar momentos de convívio entre utentes e familiares; - Fomentar momentos de bem-estar e lazer.	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	- Audiovisuais	ASC, DT, AAD, ASG, Direção
"Avós com Açúcar"	26 de julho	Instituição	- Fazer chegar miminhos dos netos aos avós, através de visitas, vídeos, chamadas; - Prestação de Cuidados de Beleza aos Avós;	- Reforçar a união geracional; - Celebrar o amor que une netos e avós; - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição entre os utentes e seus familiares/amigos	Utentes CD, ERPI, SAD, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	- Audiovisuais	ASC, DT, AAD, ASG, Direção



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	19/48

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

			- Lanche Partilhado entre Avós e Netos				
Comemoração do 45º Aniversário da Instituição	setembro	Instituição	- Arruada pelas ruas de Vila do Carvalhal - Romagem ao cemitério; - Missa; - Almoço de Convívio	- Incentivar ao convívio entre as diferentes valências da Instituições e familiares; - Promover a intergeracionalidade; - Estimular momentos de bem-estar e lazer	Utentes CD, ERPI, SAD, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	- Elementos Decorativos; - Almoço	ASC, DT, AAD, ASG
Dia Mundial da Música	01 de outubro	Instituição	- Demonstração de sessão "Viver a Música"; - Lanche de Convívio	- Promover a Arte Musical; - Proporcionar momentos de bem-estar e convívio	Utentes CD, ERPI, SAD, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	- Instrumentos; - Sistema de Som; - Audiovisuais. - Alimentos	ASC, DT, AAD, ASG, Direção
"Magusto 2025"	11 de novembro	Instituição	- Lanche de convívio; - Baile	- Orientar os utentes no tempo; - Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Gerar momentos de convívio	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais	- Alimentos; - Audiovisuais	ASC, DT, AAD, ASG, Direção



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código: AS-PL -01	
Edição: 18.11.2025	
Pág. 20/48	

Festa de Natal	dezembro	Centro Social	<ul style="list-style-type: none"> - Colaboração na realização da Festa de Natal; - Atuação de diversos artistas; - Lanche ajantarado 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a integração dos utentes nas festividades da instituição; - Estimular a memória; - Proporcionar momentos entre a comunidade Institucional e Familiares 	<p>Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fatos; - Sistema de som; - Microfones; - Focos; - Transporte; - Lanche Ajantarado 	<p>Artistas ASC, DT, AAD, ASG, Direção</p>
Entrega de Presentes	dezembro	Domicílio dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> - Entregar os presentes de Natal em casa dos utentes de SAD; - Distribuição de afetos 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o contacto entre os utentes e o meio institucional; - Marcar a época festiva em questão 	Utentes de SAD	<ul style="list-style-type: none"> - Presentes 	<p>ASC, DT, ENF, FT</p>



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código:	AS-PL-01
Edição:	18.11.2025
Pág.	21/48

- AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

Atividades	Calendarização	Local	Descrição das Atividades Estratégicas	Objetivos da Atividade	Destinatários	Recursos	
						Materiais	Humanos
Dia Mundial da Proteção Civil	01 de março	Instituição	- Ação de Sensibilização	- Sensibilizar os utentes para a importância da proteção civil, nomeadamente para a prevenção e coordenação de esforços em caso de emergência e calamidade; - Prevenir situações de risco do dia-a-dia	Utentes CD, ERPI e SAD, Familiares, Comunidade	- Audiovisuais; - Transporte	GNR, ASC, DT, AAD, ASG, Direção
Dia Mundial do Coração	29 de setembro	Instituição	- Ação de Sensibilização. - Rastreio Cardiovascular	- Consciencializar os utentes sobre o tema.	Utentes CD, ERPI e SAD	- Vários	Voluntários (exemplo: Estudantes de Medicina da UBI); ENF ASC, DT, AAD, ASG, Direção

[Handwritten signatures and initials]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2025

Código: AS-PL -01

Edição: 18.11.2025

Pág. 22/48

Dia Mundial da Alimentação	16 de outubro	Instituição	- Ação de Sensibilização sobre o tema; -Jogo Rimas da Alimentação	- Consciencializar os utentes para a importância de uma alimentação saudável	Utentes CD, ERPI, SAD, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	Nutricionista, ENF ASC, DT, AAD, ASG
-----------------------------------	---------------	-------------	--	--	--	---

- VISITAS CULTURAIS E PASSEIOS

Atividades	Calendarização	Local	Descrição das Atividades Estratégicas	Objetivos da Atividade	Destinatários	Recursos	
						Materiais	Humanos
Dia da Espiga	09 de maio	A definir					
Viagem Anual 2025	A definir	A definir Partida: Instituição	- Viagem a um local a definir	- Incentivar ao convívio entre os participantes; - Quebrar rotinas; - Conhecer lugares	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	- Transporte; - Alimentação	ASC, DT, AAD, ASG, Direção
Visita à Feira de São Tiago	A definir	Covilã	- Visita à feira de São Tiago	- Favorecer as tradições e estimular o lado cultural; - Promover momentos de bem-estar e convívio	Utentes de ERPI, CD e SAD	- Transporte	ASC, DT, AAD, ASG, Direção

[Handwritten signature]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código: AS-PL-01

Edição: 18.11.2025

Pág. 23/48

- ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E FÍSICO-MOTORA

Atividades	Calendarização	Local	Descrição das Atividades Estratégias	Objetivos da Atividade	Destinatários	Recursos	
						Materiais	Humanos
"Ginástica Or"	quarta-feira(s)	Em direto da Instituição, através dos meios de audiovisuais	- Levar o exercício físico através dos meios de audiovisuais, em direto	- Incentivar à prática de exercícios simples; - Proporcionar momentos de bem-estar físico e emocional; - Promover momentos de a interação social	Utentes de SAD Familiares População	Audiovisuais	FT, ASC
Sessões de Fisioterapia	quando necessário (agendado previamente)	Domicílio dos utentes	- Reabilitação; - Procedimentos técnicos (Tratamentos em zona); - Treino de marcha; - Acompanhamento na mobilidade para executar AVD'S	- Dar resposta às necessidades individuais de cada utente;	Utentes de SAD, que necessitem	Específicos	FT

[Handwritten signatures and initials]



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código:	AS-PL-01
Edição:	18.11.2025
Pág.	27/48

			expressar sentimentos.				ASG.	
			- Estimular a memória; - Promover a intergeracionalidade; - Fomentar a partilha de conhecimentos; - Promover momentos de bem-estar e convívio.				ASC, DT, AAD, ASG.	10€
	29 de janeiro	Dia Mundial do Puzzle	- Fomentar a partilha de conhecimentos; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Construção de Puzzles	Utentes CD, ERPI	- Material de desgaste.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
	05 de fevereiro	Dia Mundial da Nutela	- Fomentar a partilha de conhecimentos; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Confeção de uma receita que contenha "Nutella" para o lanche;	Utentes CD, ERPI	- Ingredientes.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
	13 de fevereiro	Dia Mundial da Rádio	- Estabelecer contacto com a comunidade através deste meio de comunicação; - Expressar emoções através da música.	- Visitar uma rádio online. - Fazer a rádio CSNC com discos pedidos.	Utentes CD, ERPI	- Transporte.	ASC, DT, FT, AAD, ASG, Direção.	20€
	14 de fevereiro	Dia do Amor	- Estimular a memória; - Fomentar momentos de diálogo. - Promover a escrita.	- Troca de cartas carinhosas com uma Instituição sorteada. As mesmas poderão ser enviadas através de e-mail.	Utentes CD, ERPI	- Papel; - Caneta.	ASC, DT.	10€
fevereiro								



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código: AS-PL -01	
Edição: 18.11.2025	
Pág. 28/48	

J. Almeida
J. Almeida
J. Almeida

março	(A definir)	Desfile de Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição; - Integrar os utentes nas festividades da comunidade; - Fomentar a intergeracionalidade; - Valorizar os costumes e tradições; - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desfile de Carnaval; - Baile de Carnaval. 	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Comunidade	<ul style="list-style-type: none"> - Disfarces de Carnaval; - Transporte; - Lanche. 	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	20€
	08 de março (a realizar dia 07)	Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Incentivar ao cuidado da autoestima e bem-estar; - Proporcionar momentos de convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de uma lembrança, como marco da data festiva; - Almoço de Convívio 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Fio; - Resina; - Ervas e flores desidratadas; - Formas; 	ASC, DT, AAD, ASG.	30€
	19 de março	Dia de São José	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de lembrança como marco da data festiva; - Almoço de Convívio. 	Utentes CD, ERPI		-Diversos.	ASC, DT, AAD, ASG.
21 de março	Dia Mundial da Poesia	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar à leitura e escrita; 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de uma árvore com poemas. 	Utentes CD, ERPI		- Cartolinas;	ASC, DT,	20€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código: AS-PL -01	
Edição: 18.11.2025	
Pág. 30/48	

Handwritten signature and initials in blue ink.

					Utentes CD, ERPI, Crianças				Professoras, ASC, DT, AAD, ASG.	10€
23 de abril	Dia Internacional do Livro	- Estimular o gosto pela leitura. - Promover momentos de partilha e convívio.	- Leitura de contos populares e poemas.							
25 de abril (a realizar dia 24)	Dia da Liberdade	-Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade.	- Construção de Cravos; - Recreação de um momento sobre o tema.		Utentes CD, ERPI				ASC, DT, AAD, ASG.	10€
29 de abril	Dia Mundial da Dança	- Proporcionar momentos de bem- estar e lazer.	- Assistir e participar num momento de dança. (Escola pé de dança?)		Utentes CD, ERPI				Grupo de Dança, ASC, DT, AAD, ASG.	10€
maio (A definir)	Viagem Anual 2025	- Incentivar ao convívio entre os participantes; - Quebrar rotinas; - Conhecer lugares;	- Viagem a um local a definir.		Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares				ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	750€
04 de maio (a realizar dia 05 de maio)	Dia da Mãe	- Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade;	- Construção de lembrança como marco da data festiva "Todos temos uma mãe".		Utentes CD, ERPI				ASC, DT, AAD, ASG.	30€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	31/48

[Handwritten signatures and initials]

		- Proporcionar momentos de convívio.					
06 de maio	Dia Internacional das meias perdidas	- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Estimular a memória; - Promover ocupação de tempo livre;	- Atividade de Estimulação Cognitiva.	Utentes CD, ERPI	- Ingredientes	ASC, DT, AAD, ASG.	20€
09 de maio	Dia da Espiga	- Valorizar costumes e tradições; - Proporcionar momentos de bem-estar e lazer.	- Construção de um ramo com os elementos da espiga; - Almoço de convívio, no campo.	Utentes CD, ERPI	- Materiais de desgaste; - Flores.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
13 de maio	Dia de Aparição de Nossa Sra. de Fátima aos 3 Pastorinhos	- Proporcionar um momento de cariz religioso.	- Construção de um acessório religioso; - Visualização de Missa na TV, em Direto do Santuário de Fátima; - Diálogo sobre o tema.	Utentes CD, ERPI	- Missangas; - Fio; - Cruz; - Fechos; - TV	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
15 de maio	Dia Internacional da Família	- Desenvolver a motricidade fina; - Fomentar a intergeracionalidade; - Promover a aproximação com os familiares;	- Mensagens para familiares - Lanche convívio e atividades entre os utentes e seus familiares.	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	- Papel de Cenário; - Tintas; - Pincéis; - Moides; - Lanche.	ASC, DT, AAD, ASG.	30€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código: AS-PL-01

Edição: 18.11.2025

Pág. 32/48

J. A. Alves

21 de maio	Dia Internacional do chá	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o papel do utente na família. - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Estimular a memória; - Promover ocupação de tempo livre; - Promover o convívio e o entretenimento. 	-Confeção de chá gelado.	Utentes CD, ERPI	- Ingredientes	ASC, DT, AAD, ASG.	10€						
28 de maio	Dia Mundial do Hambúrguer	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de bem-estar e lazer. 	- Ir almoçar hambúrgueres.	Utentes CD, ERPI	- Transporte	ASC, DT, AAD, ASG.	10€						
29 de maio	Dia da Espiga	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar costumes e tradições; - Proporcionar momentos de bem-estar e lazer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de um ramo com os elementos da espiga; - Almoço de convívio, no campo. 	Utentes CD, ERPI	- Materiais de desgaste; - Flores.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€						
De 01 a 23	Decoração dos Santos Populares	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Promover momentos de bem-estar e convívio; 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de Vários adereços alusivos à data festiva em questão; - Decoração de um espaço da Instituição; 	Utentes CD, ERPI	- Materiais Diversos.	ASC, DT, AAD, ASG.	50€						
Junho													



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL-01
Edição:	18.11.2025
Pág.	33/48

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

		- Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante.					
01 de junho	Dia Mundial da Criança	- Promover o convívio Intergeracional e o Entretenimento; - Promover ocupação do tempo livre. - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo.	- Construção de lembrança para os idosos oferecerem às crianças; - Jogos Tradicionais no pátio da Escola; - Lanche de convívio.	Utentes CD, ERPI, Crianças	- Cartolinas; - Tesouras; - Marcadores; - Cola; - Lanche.	Professoras, ASC, DT, AAD, ASG, Direção	30€
05 de junho	Dia Mundial do Ambiente	- Sensibilizar para a prática de ações que protejam o meio ambiente; - Incutir práticas e hábitos que reduzam a poluição ambiental.	- Dinâmica dos Ecopontos.	Utentes CD, ERPI	- Ecopontos; - Materiais de reciclagem	ASC, DT, AAD, ASG	10€
12 de junho	Dia de Comer um Gelado	- Proporcionar momentos de lazer, convívio, boa disposição e satisfação aos utentes.	- Ir comer um gelado a um local que proporcione harmonia.	Utentes CD, ERPI	- Transporte	ASC, DT, AAD, ASG, Direção	20€
18 de junho	"Dia Internacional do Piquenique"	- Proporcionar momentos de convívio e bem-estar, através do contacto com a natureza.	- Fazer um piquenique num parque/jardim.	Utentes CD, ERPI	- Jogos; - Transporte; - Lanche.	ASC, DT, AAD, ASG, Direção	50€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código: AS-PL -01	
Edição: 18.11.2025	
Pág. 34/48	

Handwritten signatures and initials at the top right of the page.

24 de junho	"São João 2025"	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de convívio entre utentes e familiares; - Fomentar momentos de bem-estar e lazer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Almoço ou Jantar de Convívio (Sardinhas e Caldo Verde) - Baile de São João. 	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares.	<ul style="list-style-type: none"> - Sistema de Som; - USB,CD's; - Microfones. 	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	50€	
	01 de julho	Dia Internacional da Piada	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de diversão e descontração entre o grupo; - Estimular a criatividade. 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo; - Livro de Anekdotes. 	ASC, DT, AAD, ASG.	5€	
	07 de julho	Dia Mundial do chocolate	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de convívio e troca de conhecimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Confeção de uma receita que contenha chocolate; - Degustação de diferentes tipos de chocolate. 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Ingredientes 	ASC, DT, AAD, ASG.	20€
	(A definir)	"São Tiago 2025"	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer as tradições e estimular o lado cultural; - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Visita à Feira de São Tiago 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte. 	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	10€
Julho								



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL-01
Edição:	18.11.2025
Pág.	35/48

26 de julho	"Avós com Açúcar"	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar a união geracional; - Celebrar o amor que une netos e avós; - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição entre os utentes e seus familiares/amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer chegar mininhos dos netos aos avós, através de visitas, vídeos, chamadas; - Prestação de Cuidados de Beleza aos Avós; - Lanche Partilhado entre Avós e Netos. 	Utentes CD, ERPI, SAD, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares.	- Alimentos.	Cabeleireira ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	40€	
15 de agosto	Dia de Nossa Senhora do Carmo	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer as tradições e o espírito religioso dos utentes; - Promover momentos de bem-estar e convívio com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participação nas Festividades Religiosas em Honra de Nª Senhora do Carmo. 	Utentes CD, ERPI	- Transporte.	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	10€	
19 de agosto	Dia Mundial da Fotografia	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de bem-estar emocional; - Evidenciar os espaços característicos da Aldeia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registo Fotográfico dos utentes por um profissional, com o intuito de editar o calendário 2026. 	Utentes CD, ERPI	- Máquina Fotográfica.	Fotógrafo, ASC, DT, AAD, ASG.	60€	



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código: AS-PL-01	
Edição: 18.11.2025	
Pág. 36/48	

Jma
Abilio
JHLD
Rose

setembro		08 de setembro	Dia Mundial da Fisioterapia	<ul style="list-style-type: none"> - Gerar momentos de bem-estar físico e emocional; - Estimular o desenvolvimento motor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atividade a definir. - "A importância do papel do Fisioterapeuta com a Terceira Idade" 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais Diversos; - Sistema de Som. 	10€	ASC, DT, FT, AAD, ASG.
	17 de setembro	Dia Internacional da música "Country"	<ul style="list-style-type: none"> - Eternizar momentos e sensações da vida através da música; - Proporcionar momentos de convívio e interação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dançar ao estilo da música "Country". 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais Diversos; - Sistema de Som. 	10€	ASC, DT, FT, AAD, ASG.	
	24 de setembro	Comemoração do 45º Aniversário da Instituição	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar ao convívio entre as diferentes valências da Instituições e familiares; - Promover a intergeracionalidade; - Estimular momentos de bem-estar e lazer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arruada pelas ruas de Vila do Carvalho; - Romagem ao cemitério; - Missa; - Almoço de Convívio. 	Utentes CD, ERPI, SAD, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	<ul style="list-style-type: none"> - Elementos Decorativos; - Almoço. 	20€	ASC, DT, AAD, ASG.	
	25 de setembro	Dia Mundial do Sonho	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de diálogo sobre o tema; - Alertar para os benefícios do sono; - Sensibilizar para o impacto das perturbações do sono. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica de grupo: "Qual o sonho que gostaria de realizar?" - Ação de Sensibilização sobre o tema: "O sono na Terceira Idade" 	Utentes CD, ERPI.	<ul style="list-style-type: none"> - Vários 	10€	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL-01
Edição:	18.11.2025
Pág.	37/48

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

outubro		novembro	
29 de setembro	Dia Mundial do Coração	- Conscientizar os utentes sobre o tema.	- Ação de Sensibilização. - Rastreio Cardiovascular.
01 de outubro	Dia Mundial da Música e Dia Internacional do Idoso	- Promover a Arte Musical; - Proporcionar momentos de bem-estar e convívio;	- Demonstração de sessão "Viver a Música"; - Lanche de Convívio.
16 de outubro	Dia Mundial da Alimentação	- Conscientizar os utentes para a importância de uma alimentação saudável.	- Ação de Sensibilização sobre o tema; -Jogo Rimas da Alimentação.
28 de outubro	Dia Mundial da Terceira Idade	- Oferecer momentos de bem-estar e convívio;	- Lanche de Convívio
05 de novembro	Dia Mundial do Cinema	- Proporcionar momentos de convívio;	- Tarde Cinematográfica.

ASC,
DT,
AAD,
ASG,
Direção.

ASC,
DT,
AAD,
ASG,
Direção.

Nutricionista,
ENF
ASC,
DT,
AAD,
ASG.

ASC,
DT,
AAD,
ASG,
Direção

ASC,
DT,
AAD,
ASG.

10€

50€

20€

30€

5€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código: AS-PL -01
Edição: 18.11.2025
Pág. 38/48

dezembro	11 de novembro	"Magusto 2025"	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar os utentes no tempo; - Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Gerar momentos de convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lanche de convívio; - Baile. 	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais.	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos; - Audiovisuais. 	ASC, DT, AAD, ASG, Direção	10€	
	De 01 a 19 de dezembro	Decoração De Natal	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Promover momentos de bem-estar e convívio. - Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração de um espaço na Instituição. 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Material Diverso. 	ASC, DT, AAD, ASG.	100€	
	Dia da Bolacha	Dia da Bolacha	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de convívio e troca de conhecimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Confeção de Bolachas de Natal. 	Utentes CD, ERPI				10€
	08 de dezembro	Dia da Imaculada Conceição	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a prática religiosa; 	<ul style="list-style-type: none"> - Missa; - Procissão. 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Mantas para as janelas. 	ASC, DT, AAD, ASG.	5€	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	39/48

[Handwritten signatures and initials]

(A definir)	Festa de Natal					
	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a integração dos utentes nas festividades da instituição; - Estimular a memória; - Proporcionar momentos entre a comunidade institucional e Familiares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Colaboração na realização da Festa de Natal; - Atuação de diversos artistas; - Lanche ajantariado. 	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares.	<ul style="list-style-type: none"> - Fatos; - Sistema de som; - Microfones; - Focos; - Transporte; - Lanche Ajantariado. 	Artistas ASC, DT, AAD, ASG, Direção	500€

ANEXO 4 – PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS

Área Lúdico-Recreativa			
Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código: AS-PL -01

Edição: 18.11.2025

Pág. 40/48

J. M. L.
J. H. L.
J. H. L.
J. H. L.

		Destinatários	Materiais	Humanos	Financeiros*
"Expressões Artísticas"	2ª feira e 5ª feira de tarde	Utentes de CD e ERPI Realização de diversas artes, através de diversos tipos de materiais e técnicas. Elaboração de trabalhos e/ou elementos decorativos para as diversas datas festivas do ano.	Materiais de reciclagem; Materiais de desgaste, tintas, cartolinas, EVA, feltro, outros.	ASC	200€
"Espaço Costurar"	4ª feira de tarde	Utentes de CD e ERPI Criação ou concretização de trabalhos através de técnicas de costura.	Tecidos, linhas, lãs agulhas, dedais.	ASC	100€
"Viver a Música"	4ª feira de manhã e 6ª feira de tarde	Utentes de CD e ERPI Realização de ensaios para demonstrações musicais, por exemplo, no âmbito de algumas datas comemorativas. Bailes. Coreografias. Rádio CSNSC. Discos Pedidos. Karaoke Sénior. Sessões de Musicoterapia Instrumental.	Letras de Músicas, Sistemas de Som e Audiovisuais, Instrumentos.	ASC	150€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL-01
Edição:	18.11.2025
Pág.	41/48

"Jogar, Sorrir e Ganhar"	2ª a 6ª feira de manhã e tarde	Dar a possibilidade dos utentes realizarem jogos estratégicos, como por exemplo, cartas, dominó, damas, entre outros, de forma livre e espontânea, segundo as suas próprias regras.	Utentes de CD e ERPI	Jogos Diferenciados	ASC	50€
---------------------------------	--------------------------------	---	----------------------	---------------------	-----	-----

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Área Cultural						
Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*
"Portugal de Lés a Lés"	De 2ª a 6ª feira	Visitas a vilas e cidades portuguesas, com valor histórico ou patrimonial/cultural, de modo a proporcionar aos utentes momentos de enriquecimento cultural, de bem-estar e divertimento no exterior da Instituição. Recordar memórias e viver momentos através de convívio saudável.	Utentes de CD e ERPI	Transporte Material de Identificação Material de Proteção Alimentação	DIREÇÃO, DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	300€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código: AS-PL -01
Edição: 18.11.2025
Pág. 42/48

[Handwritten signatures and initials]

"Cinema no CSNSC"	6ª feira de tarde	Visualização de filmes, documentários/ programas antigos ou recentes de acordo com os gostos dos utentes, de modo a promover culturas. Proporcionar momentos de diálogo e interação grupal.	Utentes de CD e ERPI	Audiovisuais, Filme Pipocas.	ASC	100€
--------------------------	-------------------	---	----------------------	------------------------------	-----	------

Área Desportiva						
Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*
"Ação e Movimento"	2ª feira e 5ª feira de tarde	Através das atividades desenvolvidas neste atelier pretende-se que os utentes estimulem diversos aspetos, tais como: Motricidade Global (marcha, postura e coordenação de movimentos); Equilíbrio; Consciencialização Corporal (noção do "meu corpo" e do "corpo do outro"); Estimulação Cognitiva e Sensorial (estimular a criatividade, interação, expressão e linguagem corporal)	Utentes de CD e ERPI	Cadeiras, Arcos, Pinos, Bolas, Esponjas, entre outros.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	200€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL-01
Edição:	18.11.2025
Pág.	43/48

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

"Girabola"	4ª feira de tarde	Estimular as capacidades da Motricidade Global (marcha, postura e coordenação de movimentos); Equilíbrio; Consciencialização Corporal (noção do "meu corpo" e do "corpo do outro"); Estimulação Cognitiva e Sensorial (estimular a criatividade, interação, expressão e linguagem corporal)	Utentes de CD e ERPI	Bolas, Arcos Cartões Com imagens, entre outros.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	100€
-------------------	----------------------	--	-------------------------	---	-------------------------------	------

Área Religiosa



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	44/48

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*
"Ação Religiosa-Terço"	3ª feira de tarde	Através de ações religiosas, rezar o terço, cânticos religiosos, ida a missas ou participação em procissões, pretende-se proporcionar momentos de oração e reflexão, dando continuidade às suas crenças religiosas.	Utentes de CD e ERPI	Terços, livros, velas, outros que se justificarem.	VOLUNTÁRIA, DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	200€
Dinâmicas de Grupo	2ª a 6ª feira 13 de abril	Realização de dinâmicas de grupo e exercícios, no sentido de estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo, a memória e o raciocínio lógico. Promover o espírito de partilha e promover as relações sociais/intergeracionais.	Utentes de CD e ERPI	Diversos Materiais. Jogos Lúdicos.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG OUTROS	100€
Área Intelectual/Formativa						
Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*



Plano de Actividades de Desenvolvemento PESSOAL e SOCIAL
Ano 2025

Código:	AS-PL -01
Edición:	18.11.2025
Pág.	45/48

<p>"Historias Contadas na Primeira Pessoa"</p>	<p>2ª feira e 5ª feira de tarde</p>	<p>Audição de historias, Relatos e comentarios das noticias da actualidade. Leitura de Jornais, Revistas, Livros, etc., com o intuito de debater temas, trocar experiencias e vivencias. Contar historias através de obxectos, ou temas sugeridos, entre outras dinámicas de incentivo à lectura e troca de partilhas.</p>	<p>Utentes de CD e ERPI e Familiares</p>	<p>Livros, Revistas, CD'S, Obxectos, Imagens, Dados, e outros que se justifiquem.</p>	<p>DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG</p> <p align="right">50€</p>
<p>Quintinha</p>	<p>5ª feira de manha</p>	<p>Neste atelier os utentes vão poder continuar a cultivar, plantar e cuidar da quinta, tendo tambeem oportunidade de partilhar conhecimentos sobre um tema que faz parte das suas vivencias desde sempre.</p>	<p>Utentes de CD e ERPI</p>	<p>Utensilios de Jardinagem, Sementes, Terra, outros.</p>	<p>DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG</p> <p align="right">50€</p>
<p>"Sénior Virtual"</p>	<p>3ª feira de tarde</p>	<p>Neste atelier pretende-se dar a possibilidade de permitir o contacto dos utentes com as novas tecnoloxias, nomeadamente, a nivel de contacto com familiares que se encontrem geograficamente afastados. Contactar através das redes sociais.</p>	<p>Utentes de CD e ERPI</p>	<p>Computador e acceso á Internet</p>	<p>DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG</p> <p align="right">10€</p>
<p>"A comunidade e nós"</p>	<p>2ª a 6ª feira 01 de marzo</p>	<p>Através deste atelier serán dinamizadas accións de información e sensibilización em temáticas do interese dos Utentes, nomeadamente na área saúde e/ou outros temas.</p>	<p>Utentes de CD e ERPI, SAD e Comunidade</p>	<p>Audiovisuais, Cadeiras, Mesas.</p>	<p>GNR ENFERMEIRAS CENTRO DE SAÚDE DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG</p> <p align="right">40€</p>



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025**

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	46/48

Área Comemorativa

Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*
"Comemoração dos Aniversários"	Período da tarde 24 de setembro	Comemoração dos Aniversários dos Utentes no Lanche, incluindo os familiares na atividade. Comemoração do Aniversário da Instituição, com Almoço de Convívio.	Utentes de CD e ERPI e SAD, Coletividades, Familiares, Amigos e Comunidade.	Bolo, Espumante, Presente, Sistema de Som.	Direção, DT, ASC, FT, ENF, Cozinha, ASG, ASC, DT	100€
"Hoje é dia de..."	3ª feira de manhã	Assinalar datas festivas do calendário, possibilitando o contacto interpessoal e intergeracional. Proporcionar momentos de lazer e divertimento no interior e exterior da Instituição.	Utentes de CD e ERPI	Diversos Materiais.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG, OUTROS	50€

Área do Quotidiano

Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL-01
Edição:	18.11.2025
Pág.	47/48

[Handwritten signatures and initials]

"Hora da Beleza"	2ªfeira de manhã (mensal)	Destina-se à prestação de cuidados de imagem visual dos utentes, através de serviços ao nível de beleza, higiene pessoal e autoestima. (cuidados de higiene básicos, cuidados de cabelo, manicure, pedicure, massagens terapêuticas, atividades de relaxamento)	Utentes de CD e ERPI	Essenciais de Cabelo, Unhas, Massagem.	CABELEIREIRA, ASC, DT, FT	50€
"Atelier de Saúde, Imagem e AVD's"	2ª a 6ª feira	Este atelier pretende ajudar através de atividades que estimulem os utentes a manter a sua autonomia e não desistirem e na concretização de pequenas tarefas (estender roupa, dobrar, passar, dobrar guardanapos, colocar a mesa, entre outras)	Utentes de CD e ERPI que conseguem manter alguma autonomia nas AVD's	Objetos/Utensílios utilizados no dia-a-dia.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	20€

8. ORÇAMENTO DO PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL

Atividades Rotineiras: Atividades Comemorativas:

- Os valores indicados neste orçamento são apenas os estimados face aos recursos necessários para realizar as atividades.
- As atividades não incluem valores em géneros alimentares. Estes serão comunicados posteriormente e estarão sujeitos a aprovação por parte da Direção.
- Existem protocolos com entidades locais que permitem a participação/execução de atividades a valor reduzido.
- A cabeleireira disponibiliza-se a título de voluntariado para ajudar a cuidar da imagem dos utentes, bem como a ação religiosa (terço) é executada por uma voluntária.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2025

Código:	AS-PL -01
Edição:	18.11.2025
Pág.	48/48

ORÇAMENTO GLOBAL DO PADPS 2023

Atividades comemorativas	2405 €
Atividades rotineiras	1870 €
TOTAL	4267 €

VALIDAÇÃO DO PADP:

Técnica Responsável (Animadora Sociocultural)	Diretora Técnica
Assinatura: <i>Paula Santos</i>	Assinatura: <i>Fátima Pinheiro</i>
Data: <i>23/11/2024</i>	Data: <i>23/11/2024</i>

Aprovado em reunião de Direção de 20/11/2024

Presidente	Vice-Presidente	Tesoureiro	Secretário	Vogal	Vogal	Vogal
<i>Paula Santos</i>	<i>Fátima</i>	<i>Fátima Nunes</i>	<i>Cristina</i>	<i>Manuel</i>	<i>António</i>	<i>João Alberto</i>
Jaime da Silva Chiquita	João José Antunes Mariano	Maria José Gomes N. Morgado Nunes	Cristina Rosária Costa Antunes	António Manuel Carmo Pais	António da Fonseca Pina	José Alberto de Jesus Almeida

Aprovado em Assembleia Geral realizada a 23/11/2024