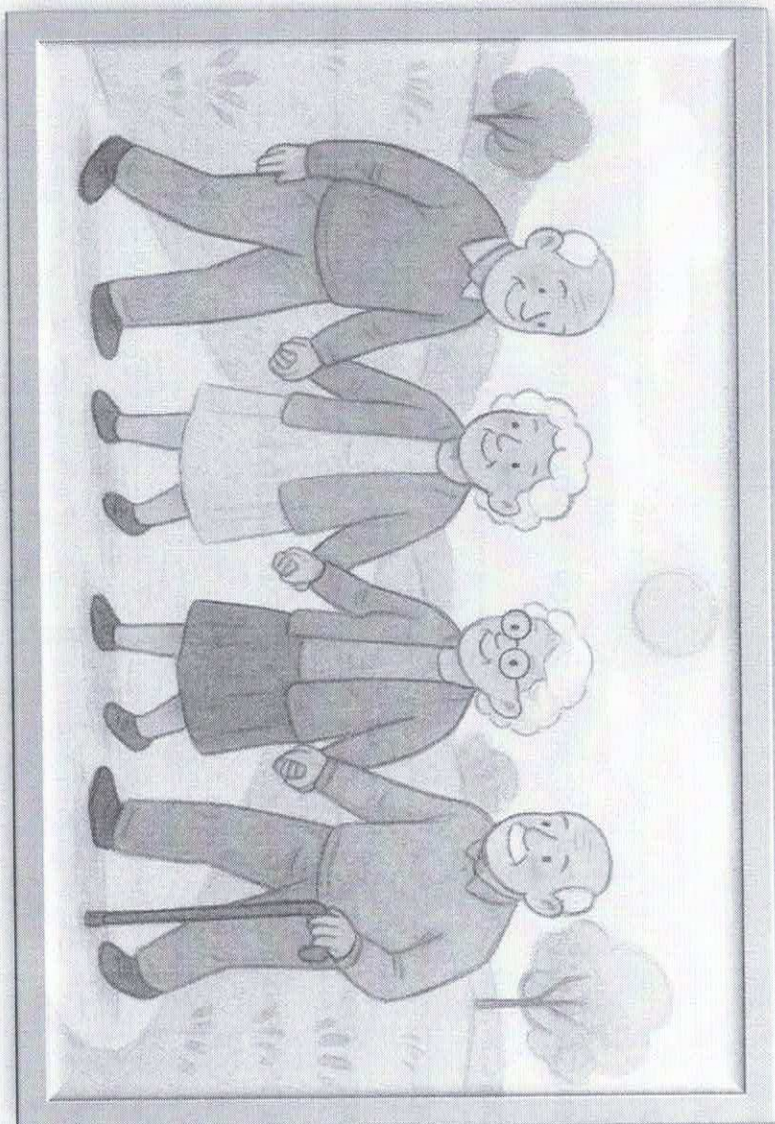




Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	1/64

***“Memória, Afeto e Movimento:
Viver o Presente com Sentido”***





Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	2/64

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	10
6. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO	14
7. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	14
ANEXOS	
ANEXO 1 – ATIVIDADES DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL – UTENTES – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO	15
ANEXO 2 - CRONOGRAMA DE ATIVIDADES COMEMORATIVAS	23
ANEXO 3 - PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS	25
ANEXO 4 - PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS.....	56
8. ORÇAMENTO DO PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL.....	63
VALIDAÇÃO DO PADP.....	64



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

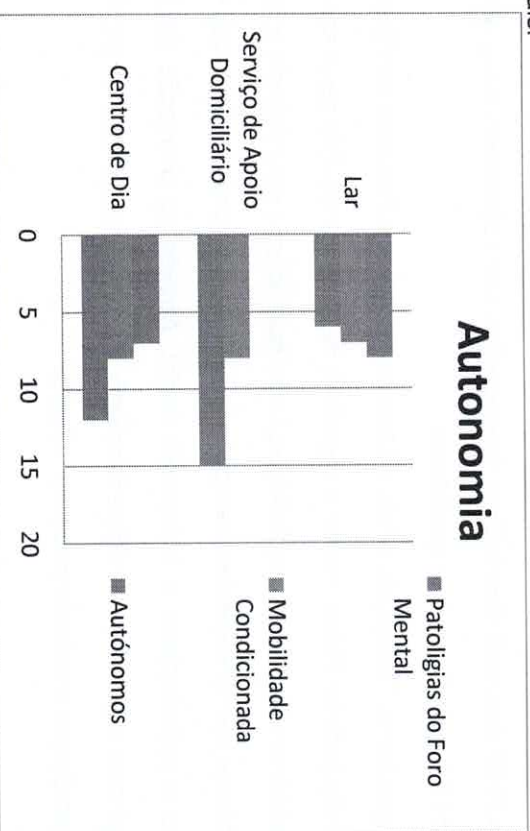
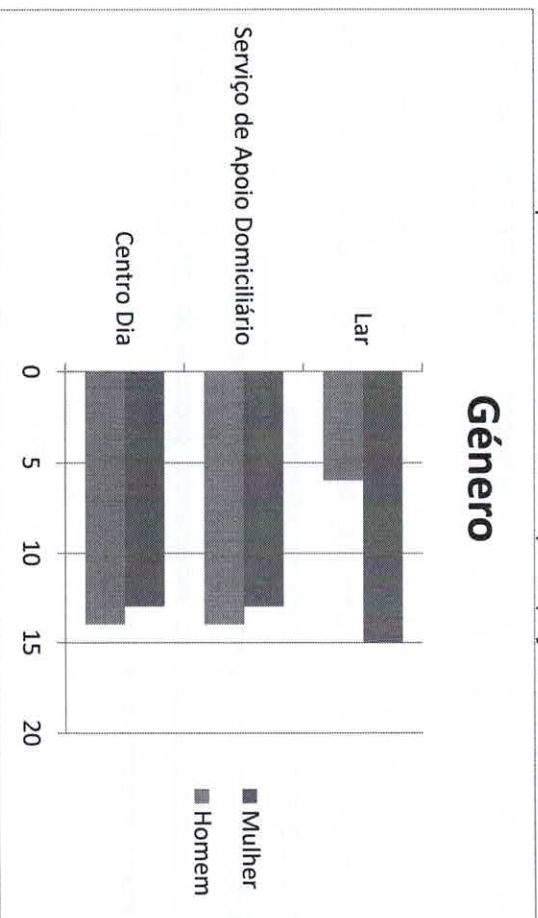
Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	4/64

3. CARACTERIZAÇÃO 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.





Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2026

Código: AS-PL -01

Edição: 06.11.2025

Pág. 3/64

1. TEMA

O Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social, tem na sua base o tema “Memória, Afeto e Movimento: Viver o Presente com Sentido” .

2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

Através do Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social (PADPS), procura-se promover o bem-estar físico, psicológico, espiritual e social dos utentes, mediante a dinamização de atividades que valorizem a autonomia, as capacidades cognitivas, bem como os gostos, interesses e expectativas de cada indivíduo. O processo de envelhecimento está frequentemente associado a fatores, tais como o isolamento social, a diminuição das capacidades cognitivas (nomeadamente atenção, concentração, raciocínio e memória), bem como limitações ao nível da mobilidade. Estes fatores podem comprometer a autoestima, a participação social e o sentido de pertença. Assim, torna-se essencial desenvolver intervenções que reforcemos laços afetivos, estimulem a memória e promovam o movimento, permitindo aos idosos permanecerem ativos e envolvidos no seu quotidiano.

Neste contexto, surge o tema: “Memória, Afeto e Movimento: Viver o Presente com Sentido”, que oriente a implementação de um conjunto de atividades concebidas de forma a respeitar as capacidades físicas, sociais e cognitivas de cada utente. Este tema assume como propósito estimular a recordação e valorização das experiências de vida, fortalecer vínculos afetivos e incentivar a mobilidade, contribuindo para uma vivência presente mais significativa, consciente e participativa.

Deste modo, pretende-se não só fomentar a autonomia pessoal, proporcionando novas experiências e reforçando o sentido de utilidade e pertença, mas também reduzir problemáticas como o sedentarismo o isolamento social. Através da promoção do afeto, da memória ativa e do movimento, procurando retratar o impacto do envelhecimento, melhorar a qualidade de vida e fortalecer a autoestima, permitindo aos idosos viver o presente com sentido.

“Nada é mais precioso do que o instante presente”. *Goethe*

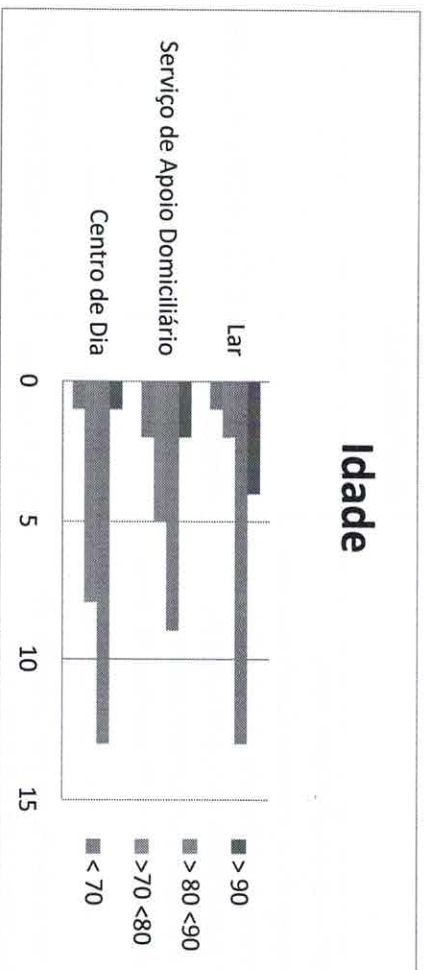
T. R. José M. Silva



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	5/64

Handwritten signatures and initials in blue ink.



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</p>	<p>1.1.2 =>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</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</p>



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	6/64

	face às atividades desenvolvidas	pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	(Avaliação das Capacidades Específicas para a Participação em Atividades Socioculturais)
<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>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>2.2.2 =>60% participação ativa =>40% participação passiva</p> <p>2.3.1-Satisfação face às atividades desenvolvida</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>3.1.1 - Nº de Atividades</p> <p>3.1.2 =>80% por atividade tipo</p> <p>3.2.1 - Taxa de Participação</p> <p>3.2.2 =>70% participação ativa =>10% participação passiva</p>	<p>3.1.3 - Tabela de Registo de Atividades</p> <p>3.2.3 - Registo de presenças</p>	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	7/64

4 - Promover atividades Desportivas	3.3 - Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	3.3.1 - Satisfação face às atividades desenvolvidas	3.3.2 Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	3.3.3 - Escala de Avaliação
	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
5- Desenvolver atividades Religiosas	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
	5.1- 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- Desenvolver atividades Religiosas	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	5.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas	5.3.3- Escala de Avaliação



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código: AS-PL -01

Edição: 06.11.2025

Pág. 8/64

	face às atividades	pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	
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 Registo 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- Registo 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 carácter intelectual e formativo.	7.1.1- Nº de Atividades 7.1.2- 80% dos utentes participam	7.1.3- Tabela de Registo 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- Registo de presenças
	7.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	7.3.1- Satisfação 7.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas	7.3.3- Escala de Avaliação



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pag.	9/64

JM CR
 4

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



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código: AS-PL -01

Edição: 06.11.2025

Pág. 10/64

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.	face às atividades	pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)
	10.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	10.1.1- Nº de Atividades	10.1.2- =>60% por atividade
	10.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	10.2.1- Taxa de Participação	10.2.2-50% dos utentes participam =>30% participação ativa =>20% participação passiva
		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)
			10.1.3- Tabela de Registo de Atividades
			10.2.3- Registo de presenças
			10.3.3- Escala de Avaliação

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.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	12/64

	<p align="center">“Gira Bola”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar o bem-estar físico e mental; - Desenvolver potencialidades competitivas; -Aumentar a autoestima; - Retardar o processo inevitável do envelhecimento.
Religiosa	<p align="center">“Ação Religiosa”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso.
Cognitiva	<p align="center">“Dinâmicas de Grupo”</p>	<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/Formativa	<p align="center">“Histórias Contadas na Primeira Pessoa”</p>	<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.
	<p align="center">“Sénior Virtual”</p>	<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.



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	13/64

Handwritten signatures and initials.

	<p>"A comunidade e nós"</p>	<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.
Comemorativa	<p>"Comemoração do Aniversário"</p>	<ul style="list-style-type: none">- Comemorar os aniversários dos utentes de modo a contribuir para manter as suas redes sociais e familiares.
	<p>"Hoje é dia de..."</p>	<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.
Quotidiano	<p>"Atelier Saúde, Imagem e AVD's"</p>	<ul style="list-style-type: none">- Incentivar à continuidade do desenvolvimento das tarefas do dia-a-dia, antes de frequentar a resposta social;- Melhorar o bem-estar e a autoestima;- Manter as rotinas;- Implementar boas práticas de higiene;- Praticar exercícios que melhorem a vida quotidiana.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2026

Código: AS-PL -01

Edição: 06.11.2025

Pág. 14/64

“Hora da Beleza”

- 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.

7. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Existem três tipos de monitorização: semanal, mensal e semestral.

A monitorização semanal avaliar a execução da planificação, analisando se as atividades estão a decorrer conforme o previsto.

Na monitorização mensal, é registado o nível de participação dos utentes nas atividades desenvolvidas em cada atelier. Também se verifica a realização das ações programadas, bem como o grau de cumprimento dos objetivos estabelecidos, através de um impresso próprio.

Quanto à monitorização semestral, é registado o nível de participação dos utentes nas atividades desenvolvidas em cada atelier. Também se verifica a realização das ações programadas, bem como o grau de cumprimento dos objetivos estabelecidos, através de um impresso próprio.

Quanto à monitorização semestral, esta envolve uma reunião com a equipa técnica, com o propósito de analisar o cumprimento dos objetivos definidos no PADP e das atividades planeadas. Sempre que necessário, procedem-se a ajustes nos objetivos e nas estratégias a adotar para o semestre seguinte.

Por fim, realiza-se a avaliação anual, que corresponde a uma análise global do processo. Nesta fase, é avaliado o nível de concretização dos objetivos, a eficácia das estratégias implementadas e o grau de execução das atividades, identificando eventuais aspetos a melhorar no PADP.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	15/64

Dr. José António

Com base nesta avaliação, a equipa técnica define as linhas orientadoras do PADD para o ano seguinte.

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

Tendo como principal objetivo contribuir para a melhoria das condições de vida dos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), designadamente na prevenção do isolamento e na promoção do bem-estar físico, psicológico, espiritual e social, procedeu-se à planificação das seguintes atividades:

- COMEMORAÇÃO DE DATAS ESPECÍFICAS

Atividades	Calendarização	Local	Descrição das Atividades Estratégicas	Objetivos da Atividade	Destinatários	Recursos	
						Materiais	Humanos
Comemoração dos Aniversários dos Utentes	Ao longo do ano	Domicílio dos utentes	- Realizar a festa dos aniversariantes, com oferta de uma lembrança simbólica por parte da Instituição	- 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.	Utentes de SAD	- Lembrança Simbólica; - Audiovisuais.	ASC, DT, ENF, FT
Desfile de Carnaval	(a definir)	Ruas de Vila do Carvalho	- Desfile de Carnaval	- Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de	- Disfarces de Carnaval; - Transporte; - Lanche.	ASC, DT, AAD, ASG, Direção



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	16/64

Dia Internacional da Mulher	08 de março	Domicílio dos Utentes	- Entrega de uma lembrança como marco da data festiva	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição; - Integrar os utentes nas festividades da comunidade; - Fomentar a intergeracionalidade. - Reconhecer a importância e o contributo da mulher na sociedade. 	Utentes de SAD	<ul style="list-style-type: none"> - Lembrança construída por Utentes de CD e ERPI 	Equipa de SAD			
Dia de São José	19 de março	Domicílio dos Utentes	- Entrega de lembrança como marco da data festiva	<ul style="list-style-type: none"> - Marcar a data comemorativa. 	Utentes de SAD	<ul style="list-style-type: none"> - Lembrança construída por Utentes de CD e ERPI. 	ASC, DT, AAD, ASG			
Domingo de Páscoa	05 de abril	Instituição	<ul style="list-style-type: none"> - Confissões - Bênção da Instituição 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de oração e reflexão, dando continuidade às suas crenças religiosas. - Promover momentos de partilha e convívio. 	Utentes CD, ERPI e SAD	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos. 	Sr. Padre, ASC, DT, AAD, ASG			
Dia da Mãe	Dia 03 de maio (a realizar dia 04 de maio)	Domicílio dos utentes	- Entrega de lembranças como marco da data festiva	<ul style="list-style-type: none"> - Marcar a data comemorativa; - Valorizar a Mãe e o meio familiar. 	Utentes de SAD	<ul style="list-style-type: none"> - Lembrança construída por utentes de CD e ERPI 	ASC, DT, AAD, ASG			



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	17/64

Resposta
2026

			"Todos temos uma mãe"	- Promover a aproximação com os familiares; - Reforçar laços de união, respeito, compreensão, 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 para a núcleo vital da sociedade e para os seus direitos e responsabilidades	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	- Papel de Cenário; - Tintas; - Pincéis; - Moldes; - Lanche	ASC, DT, AAD, ASG
Dia Internacional da Família	15 de maio	Instituição	- Lanche convívio e atividades entre os utentes e seus familiares				
"São João 2026"	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	- Reforçar a união geracional;	Utentes CD, ERPI, SAD,	- Audiovisuais	ASC, DT,



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código: AS-PL -01
Edição: 06.11.2025
Pág. 18/64

			netos aos avós, através de visitas, vídeos, chamadas; - Prestação de Cuidados de Beleza aos Avós; - Lanche Partilhado entre Avós e Netos	- Celebrar o amor que une netos e avós; - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição entre os utentes e seus familiares/amigos	Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	AAD, ASG, Direção
Comemoração do 45º Aniversário da Instituição	setembro	Instituição	- Arruada pelas ruas de Vila do Carvalho - 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	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	ASC, DT, AAD, ASG, Direção
"Magusto 2026"	11 de novembro	Instituição	- Lanche de convívio; - Baile	- Orientar os utentes no tempo; - Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta,	ASC, DT, AAD, ASG, Direção



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	19/64

				que os idosos estão inseridos; - Gerar momentos de convívio	Auxiliares de Serviços Gerais		
Festa de Natal	dezembro	Centro Social	- Colaboração na realização da Festa de Natal; - Atuação de diversos artistas; - Lanche ajantarado	- Promover a integração dos utentes nas festividades da instituição; - Estimular a memória; - Proporcionar momentos entre a comunidade institucional e Familiares	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	- Fatos; - Sistema de som; - Microfones; - Focos; - Transporte; - Lanche Ajantarado	Artistas ASC, DT, AAD, ASG, Direção
Entrega de Presentes	dezembro	Domicílio dos utentes	- Entregar os presentes de Natal em casa dos utentes de SAD; - Distribuição de afetos	- Promover o contacto entre os utentes e o meio institucional; - Marcar a época festiva em questão	Utentes de SAD	- Presentes	ASC, DT, ENF, FT



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	20/64

- AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

Atividades	Calendarização	Local	Descrição das Atividades Estratégias	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. - Rastreamento 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

VISITAS

=

CULTURAIS E PASSEIOS



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	21/64

Atividades	Calendarização	Local	Descrição das Atividades Estratégicas	Objetivos da Atividade	Destinatários	Recursos	
						Materiais	Humanos
Dia da Espiga	14 de maio	A definir			Utentes		
Viagem Anual 2026	A definir	A definir	- Viagem a um local a definir	- Incentivar ao convívio entre os participantes; - Quebrar rotinas; - Conhecer lugares	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	Covilhã	- 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

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E FÍSICO-MOTORA

Atividades	Calendarização	Local	Descrição das Atividades Estratégicas	Objetivos da Atividade	Destinatários	Recursos	
						Materiais	Humanos
"Ginástica On"	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-	Utentes de SAD Familiares População	Audiovisuais	FT, ASC



Handwritten signatures and initials in blue ink.

**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código: AS-PL -01

Edição: 06.11.2025

Pág. 22/64

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	estar físico e emocional; - Promover momentos de a interação social	Utentes de SAD, que necessitem	Específicos	FT
				- Dar resposta ás necessidades individuais de cada utente;			

Nota: A planificação destas Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social tem em conta as vivências e experiências adquiridas anualmente, bem como as necessidades e expectativas dos utentes. Assim, as atividades planificadas poderão sofrer alterações.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	26/64

			memória e a concentração; - Promover o envelhecimento ativo e saudável, através de atividades cognitivas; - Fomentar momentos de convívio, cooperação e alegria; - Reforçar a autoconfiança e o sentimento de competência	raciocínio espacial; - Favorecer a criatividade e o trabalho em grupo; - Promover o prazer pela descoberta e pelo desafio.	Jenga, Cartas de cores)			Diretora Técnica (DT), Ajudantes de Ação Direta (AAD) e Auxiliares de Serviços Gerais (ASG)	
20 de janeiro	Dia Mundial da Religião	- Promover o respeito e a tolerância religiosa, reconhecendo o valor da diversidade de crenças no mundo; - Valorizar os princípios éticos e morais comuns às diversas religiões, como amor, paz, solidariedade e justiça;	- Conhecer diferentes religiões, suas tradições, símbolos e valores; - Identificar semelhanças e diferenças entre as principais religiões do mundo.	- Visualização de um vídeo sobre o tema; - Roda de conversa; - Trabalhos Artísticos: Cartazes.	Utentes CD, ERPI	- Audiovisuais; - Materiais de desgaste.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€	



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código: AS-PL -01
Edição: 06.11.2025
Pág. 25/64

(Handwritten signatures and initials)

Dia 21 –Dia das Palavras Cruzadas
(A definir) - Festa de Natal 2026

ANEXO 3 - PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Mês	Data	Tema do Dia Comemorativo	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Destinatários	Recursos			Financiamentos
							Materiais	Humanos		
Janeiro	06 de janeiro	Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar as tradições populares e culturais portuguesas; - Promover o convívio social; - Desenvolver a expressão musical, através do canto; - Fomentar momentos de alegria e cooperação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer a origem e o significado do Dia de Reis e da Tradição de Cantar as Janeiras; - Interpretar os cânticos das janeiras; - Envolver a comunidade escolar na celebração desta tradição; - Desenvolver o espírito grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cantar as Janeiras. 	Utentes CD, ERPI Crianças	<ul style="list-style-type: none"> - Fotocópias; - Leitor de CD's; - CD's; - Computador. 	<ul style="list-style-type: none"> Animadora (ASC), Professoras, Diretora Técnica (DT), Ajudantes de Ação Direta (AAD) e Auxiliares de Serviços Gerais (ASG) 	20€	
										<ul style="list-style-type: none"> - Tangram - Jenga - Cartas de cores
	14 de janeiro	Dia da Lógica	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o raciocínio lógico, a 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a cooperação visomotora e o 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de Padrões com peças (Tangram, 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Tangram - Jenga - Cartas de cores 	Animadora (ASC),	50€	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	29/64

			prazer e descontração.		combinação favorita.				
13 de fevereiro	Dia Mundial da Rádio	- Valorizar o papel da rádio como meio de comunicação e memória coletiva; - Promover a expressão oral, a escuta ativa e o trabalho em grupo. - Estimular a memória e a criatividade.	- Desenvolver competências de comunicação e criatividade; - Estimular o trabalho em equipa.	- Criar um programa de rádio sénior, onde partilhem notícias, entrevistas, música, poesia e curiosidades).	Utentes CD, ERPI	- Audiovisuais	ASC, DT, AAD, ASG.	10€	
(a definir)	Desfile de Carnaval	- Promover de convivência; - Estimular a criatividade; - Estimular a mobilidade (coordenação e postura) durante o desfile; - Reforçar a autoestima, bem-estar emocional e o sentimento de valorização.	- Estimular a socialização e interação; - Promover os gostos pessoais e a criatividade; - Estimular a memória e reminiscências.	- Desfile de Carnaval; - Baile de Carnaval.	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Comunitade	-Disfarces de Carnaval; - Transporte; - Lanche.	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	40€	



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	30/64

	18 de fevereiro	Início da Quaresma	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de reflexão, convivência e valorização de vida dos utentes; - Fortalecer vínculos afetivos; - Explorar o sentido espiritual da Quaresma como tempo de transformação interior e renovação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer a expressão emocional, através de verbalização de sentimentos; - Estimular a reflexão sobre atitudes e comportamentos, incentivando a escolha positivas; - Promover o exercício da memória afetiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - "Caminhos da vida – Reflexão e partilha”; - Conversa sobre o tema e montagem de um moral. - momento de oração. 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Livros; - Vela; - Materiais de desgaste. 	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
março	01 de março	Dia da Proteção Civil	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencialização e adoção de comportamentos seguros; - Capacitar os utentes para agir de forma adequada em situações de risco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Informar sobre o papel da Proteção Civil e os serviços de emergência disponíveis; - Identificar os principais riscos domésticos e ambientais; - Ensinar como proceder corretamente em caso de emergência; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ação de sensibilização: “Viver em Segurança: Como nos Proteger no Dia a Dia” 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Audiovisuais 	Elemento da Proteção Civil, ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código: AS-PL-01

Edição: 06.11.2025

Pág. 38/64

			- Valorizar a cultura, a autonomia e a alegria do movimento.	comunicação e o respeito à diversidade de ritmos e capacidades.						
			- Proporcionar aos utentes uma experiência de lazer, convívio e bem-estar; - Promover a socialização, a autonomia e a participação ativa, através de um momento de passeio e partilha;	- Proporcionar prazer, alegria e descontração através de um passeio agradável; - Criar memórias positivas; - Incentivar os participantes a observarem novos ambientes, paisagens e elementos culturais; - Proporcionar momentos de caminhada adaptados às capacidades e limites individuais.	- Viagem a um local a definir.	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ações Diretas, Auxiliares de Serviços Gerais	- Transporte; - Alimentação	ASC, DT, FT, AAD, ASG, Direção.		
maio	(a definir)	Viagem Anual 2026								750€
04 de maio (a realizar dia 05 de maio)	Dia da Mãe		- Valorizar as experiências, memórias e afetos	- Estimular a memória afetiva através da	- Roda de conversa:	Utentes CD, ERPI	- Materiais Diversos.	ASC, DT, AAD,		30€

Handwritten signatures and initials in blue ink.



Handwritten signatures and initials in blue ink.

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	36/64

			- Incentivar à participação ativa nas atividades; - Proporcionar momentos de diálogo.					
15 de abril	Dia Mundial da Arte	- Promover a expressão artística, o bem-estar emocional e a socialização entre os utentes; - Valorizar as suas memórias, histórias de vida e potencial criativo.	- Estimular a criatividade e imaginação por meio de práticas artísticas variadas; - Proporcionar momentos de bem-estar emocional; - Desenvolver a atenção, concentração e percepção visual; - Exercitar movimentos finos; - Estimular a convivência e o diálogo entre os participantes.	- Amostra virtual de obras de vários artistas: "Van Gogh", "Joan Miró", "Henri Matisse"; - Pintura ao som da música, no estilo dos artistas.	Utentes CD, ERPI	- Vários	ASC, DT, AAD, ASG.	60€
25 de abril (a realizar dia 23 e 24)	Dia da Liberdade	- Promover a valorização da memória individual	- Estimular a memória, através do resgate de	- Roda de Conversa: "Onde Eu Estava	Utentes CD, ERPI	- Materiais de desgaste; - Audiovisuais.	ASC, DT, AAD,	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2026

Código: AS-PL -01

Edição: 06.11.2025

Pág. 35/64

			<p>- Contribuir para o bem-estar físico, mental e social; - Reforçar a importância do movimento no envelhecimento ativo e saudável.</p>	<p>flexibilidade e equilíbrio; - Reduzir o sedentarismo e sensibilizar para os seus riscos; - Promover a autonomia e a confiança nos movimentos quotidianos; - Contribuir para a prevenção de quedas e doenças crónicas; - Proporcionar momentos de prazer e bem-estar.</p>	<p>- Sessão de exercícios de ginástica geriátrica.</p>			<p>AAD, ASG.</p>	
	<p>07 de abril</p>	<p>Dia Mundial da Saúde</p>	<p>- Promover a reflexão e a tomada de consciência sobre a importância de hábitos saudáveis; - Reforçar a autonomia, o bem-estar físico, emocional e social.</p>	<p>- Sensibilizar para a importância de adoção de estilos de vida saudáveis; - Reforçar a autoestima e a valorização pessoal; - Estimular competências cognitivas;</p>	<p>- Ação de sensibilização: "Envelhecer com qualidade – cuidar de nós todos os dias"</p>	<p>Utentes CD, ERPI</p>	<p>- Audiovisuais</p>	<p>ENF, FT, ASC, DT, AAD, ASG.</p>	<p>10€</p>



Amélia

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	34/64

			- Reforçar o sentido de identidade, memória e participação ativa dos utentes.	- Proporcionar momentos de diálogo, partilha de memórias e experiências, favorecendo a estimulação cognitiva.	- Construção de arranjos; - "Recordar tradições da Páscoa" – Roda de conversa;		- Pacotes de Amêndoas.		
05 de abril	Domingo de Páscoa		- Promover um momento de espiritualidade, reflexão e convivência; - Reforçar o bem-estar emocional e o sentido de pertença dos utentes no contexto da celebração da Páscoa.	- Favorecer a vivência e a fé; - Proporcionar conforto espiritual; - Reforçar o sentimento de esperança e renovação; - Reduzir sentimentos de solidão, tristeza ou isolamento; - Promover o convívio e a união; - Valorizar tradições culturais e espirituais.	- Confissões; - Bênção da Instituição.	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Comunidade	- Alimentos.	Sr. Padre, ASC, DT, AAD, ASG.	100€
06 de abril	Dia Mundial da Atividade Física		- Promover a prática regular de atividade física;	- Estimular a mobilidade;	- Caminhada matinal;	Utentes CD, ERPI	- Material diverso.	FT ASC, DT,	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	31/64

Handwritten signatures and initials:
 SR
 TM
 ASG
 ASC

			- Fortalecer a sensação de segurança, confiança.						
			- Permitir que as utentes reconhecem a sua trajetória de vida; - Incentivar à interação e escuta ativa; - Favorecer a sensação de valorização e conforto.		- Roda de conversa "Mulher que Sou", - Hora da Beleza; - Confeção de uma lembrança; - Almoço de Convívio	Utentes CD, ERPI	- Fio; - Resina; - Ervas e flores desidratadas; - Formas;	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	120€
08 de março (a realizar dia 09)	Dia Internacional da Mulher	- Promover a valorização da identidade feminina; - Estimular a expressão emocional; - Fortalecer vínculos sociais; - Reforçar a autoestima e o bem-estar; - Estimular a criatividade; - Proporcionar momentos de convívio.	- Estimular a motricidade fina; - Favorecer o diálogo e a interação social		- Construção de lembrança como marco da data festiva; - Almoço de Convívio.	Utentes CD, ERPI	- Diversos.	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	80€
19 de março	Dia de São José	- Promover a criatividade; - Proporcionar momentos de convívio.							
20 de março	Dia Mundial Da Saúde Oral	- Promover a consciencialização	- Informar sobre os principais	- Ação de Sensibilização	Utentes CD, ERPI	- Audiovisuais	ENF, ASC,	10€	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	39/64

[Handwritten signatures and initials]

		ligados ao papel materno; - Promover o bem-estar emocional, a socialização e a expressão afetiva.	partilha de histórias; - Incentivar a partilha de experiências entre participantes, fortalecendo vínculos no grupo; - Estimular a criatividade; - Desenvolver a coordenação motora fina de forma leve e adaptada;	"Recordar quem nos cuidou"; - Construção de uma lembrança.				ASG.	
06 de maio	Dia Mundial da Higiene das Mãos	- Promover a adoção de boas práticas de higiene das mãos; - Sensibilizar os participantes para a importância deste gesto simples na prevenção de infeções e na proteção de saúde individual e coletiva.	- Informar sobre a importância da higiene das mãos na redução da transmissão de bactérias; - Demonstrar a técnica correta de lavagem das mãos; - Incentivar à criação de rotinas de cuidado pessoal que	Ação de sensibilização: "Promoção da Higiene das Mãos na prevenção de infeções"	Utentes CD, ERPI	- Audiovisuais.	ENF, FT, ASC, DT, AAD, ASG.	20€	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	41/64

Handwritten signatures and initials in blue ink.

15 de maio	Dia Internacional da Família	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar os laços afetivos com os familiares; - Promover o bem-estar emocional dos utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a expressão emocional e comunicacional; - Reforçar o vínculo familiar; - Promover o sentimento de pertença e valorização pessoal; - Adequar a atividade às capacidades individuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - "Mensagens com Afeto – celebrar a família": consiste no envio de mensagens para os familiares (escritas, desenhadas, ou em vídeo). 	<ul style="list-style-type: none"> Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares 	<ul style="list-style-type: none"> - Audiovisuais; - Materiais de desgaste. 	<ul style="list-style-type: none"> ASC, DT, AAD, ASG. 	30€
18 de maio	Dia Internacional dos Museus	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o enriquecimento cultural, o bem-estar social e emocional dos utentes; - Explorar o património artístico e histórico associado ao barro 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória e o conhecimento cultural; - Favorecer o contacto com o património local; - Promover a socialização e o convívio; 	<ul style="list-style-type: none"> - Visita ao museu do barro (no Telhado). 	<ul style="list-style-type: none"> Utentes CD, ERPI 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte 	<ul style="list-style-type: none"> ASC, DT, AAD, ASG. 	30€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	43/64

Handwritten signature and initials in blue ink.

		estimulação sensorial; - Proporcionar bem-estar e envolvimento ativo.	evocação de experiências pessoais; - Desenvolver a atenção e o acompanhamento o visual; - Fomentar o sentimento de autonomia; - Proporcionar uma experiência agradável e motivadora.	realizar um percurso simbólico; - Serão projetadas imagens do local que cada um gostaria de visitar; - A duração da atividade será ajustada às capacidades e necessidades individuais.				
05 de junho	Dia Mundial do Ambiente	- Sensibilizar para a prática de ações que protejam o meio ambiente; - Incluir práticas e hábitos que reduzam a poluição ambiental. - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Promover o bem-estar emocional e social dos utentes, através de uma experiência simples, prazerosa e partilhada.	- Estimular o contacto com a comunidade; - Promover o convívio e a interação social; - Proporcionar uma experiência sensorial agradável;	- Dinâmica dos Ecopontos.	Utentes CD, ERPI	- Ecopontos; - Materiais de reciclagem	ASC, DT, AAD, ASG	10€
12 de junho	Dia de Comer um Gelado			- "Saborear o Verão – Ida à esplanada para comer um gelado"	Utentes CD, ERPI	- Transporte	ASC, DT, AAD, ASG, Direção	70€



7m de 15

**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código: AS-PL -01

Edição: 06.11.2025

Pág. 44/64

			<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer a autonomia nas escolhas pessoais; - Estimular a mobilidade; - Contribuir para a criação de memórias afetivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a socialização e o convívio; - Reforçar tradições culturais; - Estimular a interação e a comunicação; - Proporcionar uma experiência sensorial agradável, através da degustação gastronómica; - Favorecer o movimento e a expressão corporal; - Fortalecer o sentimento de 	<ul style="list-style-type: none"> - Almoço ou Jantar de Convívio (Sardinhas e Caldo Verde) - Baile de São João. 	<p>Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares.</p>	<p>- Sistema de som;</p>	<p>ASC, DT, AAD, ASG, Direção.</p>	<p>80€</p>
<p>24 de junho</p>	<p>“São João 2026”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um momento de celebração e bem-estar social; - Promover a participação ativa dos utentes numa festividade tradicional. 							



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	45/64

julho								
01 de julho	Dia Internacional da Piada	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o bem-estar emocional e social dos utentes através do humor; - Proporcionar momentos de partilha e alegria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a expressão verbal e a comunicação; - Contribuir para a melhoria do humor e da autoestima; - Reduzir o stress e promover um ambiente descontraído. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica de grupo: "Rir faz bem" – Tarde de piadas, anedotas e sorrisos 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo; - Livro de Anedotas. 	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
07 de julho	Dia Mundial do chocolate	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar uma experiência sensorial e cultural que promova a estimulação dos sentidos; - Promover o convívio e o bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer diferentes sabores e aromas de chocolate, valorizando o olfato e paladar; - Estimular a memória e as emoções positivas; - Promover a interação social; 	<ul style="list-style-type: none"> - Prova de degustação às cegas com vários tipos de chocolate. 	Utentes CD, ERPI	- Chocolates	ASC, DT, AAD, ASG.	20€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código: AS-PL -01

Edição: 06.11.2025

Pág. 46/64

Handwritten signature and initials in blue ink.

26 de julho	Dia do Amigo	<ul style="list-style-type: none">- Promover o fortalecimento das relações interpessoais, o sentimento de pertença ao grupo e a valorização de experiências afetivas;- Incentivar à expressão das emoções, memórias e vínculos de amizade.	<ul style="list-style-type: none">- Valorizar o momento de prazer e bem-estar.- Estimular a ligação social entre os participantes;- Valorizar as histórias de vida e memórias afetivas;- Promover o bem-estar emocional e o combate à solidão;- Estimular a expressão criativa e comunicativa.	<p>"Árvore da Amizade"</p> <ul style="list-style-type: none">- Construção de uma árvore em que cada folha contenha o nome de um amigo importante ou uma frase sobre amizade.	Utentes CD, ERPI	- Materiais de desgaste.	ASC, DT, AAD, ASG.	20€
(A definir)	"São Tiago 2026"	<ul style="list-style-type: none">- Favorecer as tradições e estimular o lado cultural;- Promover a socialização, o bem-estar físico e emocional.	<ul style="list-style-type: none">- Promover a autonomia e o convívio;- Estimular a memória e o resgate de vivências;- Favorecer a prática de atividade física leve;	<ul style="list-style-type: none">- Visita à Feira de São Tiago	Utentes CD, ERPI	- Transporte.	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	47/64

[Handwritten signature]

	26 de julho (a realizar no dia 27)	Dia Mundial dos Avós	- Promover momentos de convivência, afeto e valorização da trajetória de vida dos idosos; - Fortalecer vínculos sociais e emocionais.	- Estimular a memória afetiva e reminiscência; - Incentivar a socialização entre utentes e familiares; - Valorizar a identidade, história e cultura de cada utente; - Estimular a coordenação motora e funções cognitivas de forma leve e prazerosa.	- Roda de conversa: "Os meus netos são assim..." - Sessão fotográfica: "Retratos dos Avós" - Construção de molduras.	Utentes CD, ERPI	- Audiovisuais; - Materiais de desgaste.	ASC, DT, AAD, ASG.	40€
	30 de julho	Dia Mundial do Bordado	- Promover o bem-estar, a expressão criativa e a manutenção das capacidades motoras e cognitivas; - Valorizar a tradição cultural.	- Estimular a motricidade fina; - Exercitar competências cognitivas; - Promover a criatividade e a expressão pessoal;	- Construção de bordados em tecido ou papel.	Utentes CD, ERPI	- Materiais de costura.	ASC, DT, AAD, ASG.	20€



Handwritten signature and initials in blue ink.

**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código: AS-PL-01

Edição: 06.11.2025

Pág. 48/64

			<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a socialização e o espírito de grupo; - Aumentar a autoestima e o sentido de realização. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimar a socialização; - Resgatar memórias afetivas; - Valorizar a identidade e trajetória de vida; - Proporcionar momentos de bem-estar emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - "Movimento é vida" – sessão de mobilidade, equilíbrio e bem-estar. 	<p>Utentes CD, ERPI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fotografias dos utentes; - Audiovisuais. 	<p>ASC, DT, AAD, ASG.</p>	<p>10€</p>
<p align="center">agosto</p>	<p align="center">19 de agosto</p>	<p align="center">Dia Mundial da Fotografia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a valorização das memórias, da expressão pessoal e da convivência social por meio da fotografia, reconhecendo a sua importância. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a mobilidade articular; - Fortalecer os grupos musculares importantes para a postura e marcha; - Treinar o equilíbrio estático e dinâmico; 	<p>Utentes CD, ERPI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais Diversos; - Audiovisuais. 	<p>ASC, DT, FT, AAD, ASG.</p>	<p>10€</p>	
<p align="center">setembro</p>	<p align="center">08 de setembro</p>	<p align="center">Dia Mundial da Fisioterapia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a saúde e o bem-estar dos utentes, através de exercícios físicos; - Contribuir para a manutenção da autonomia e prevenção de quedas; - Incentivar à socialização; 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a mobilidade articular; - Fortalecer os grupos musculares importantes para a postura e marcha; - Treinar o equilíbrio estático e dinâmico; 	<p>Utentes CD, ERPI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais Diversos; - Audiovisuais. 	<p>ASC, DT, FT, AAD, ASG.</p>	<p>10€</p>	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	49/64

f
CR
ASG
JM

17 de setembro	Dia Internacional da música "Country"	- Promover o bem-estar emocional; - Estimular a memória afetiva e cultural; - Favorecer a socialização.	- Melhorar a coordenação motora; - Estimular a respiração adequada e o relaxamento. - Estimular a atenção e a memória; - Promover a expressão corporal; - Desenvolver a expressão emocional; - Valorizar a identidade e histórias pessoais; - Criar um ambiente lúdico e alegre.	- Conversa sobre o tema; - Sessão de dança ao estilo da música "Country" (pode incluir adereços como lenços, chapéus)	Utentes CD, ERPI	-Materiais Diversos; - Sistema de Som.	ASC, DT, FT, AAD, ASG.	10€
21 de setembro	Dia Mundial da Gratidão	- Promover um ambiente de convívio, agradável e descontraído; - Valorizar a expressão afetiva e emocional;	- Estimular a comunicação oral e a partilha de vivência pessoais; - Desenvolver a escuta ativa e o respeito; - Reforçar o bem-estar emocional,	- Dinâmica de grupo: "Roda Musical da Gratidão"	Utentes CD, ERPI,	- Cadeiras; - Aparelho de som; - Objeto leve para passar na roda.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	51/64

outubro									
			- Estimular a convivência social.	- Reforçar mensagens de autocuidado; - Incentivar à autonomia e à tomada de decisões.					
			- Promover o bem-estar, a socialização, a valorização da pessoa idosa, através da música; - Proporcionar momentos de expressão corporal, memória afetiva e convívio.	- Favorecer a interação social; - Promover o bem-estar emocional; - Estimular a participação ativa; - Proporcionar momentos de confraternização.			- Instrumentos; - Sistema de Som; - Audiovisuais. - Alimentos.	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	50€
	01 de outubro	Dia Mundial da Música e Dia Internacional do Idoso							
	02 de outubro	Dia Mundial do Sorriso	- Promover o bem-estar físico e emocional; - Estimular o riso espontâneo.	- Promover o riso voluntário; - Reduzir a ansiedade e o stress.	- Sessão de "Risoterapia"	Utentes CD, ERPI	- Audiovisuais	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
	10 de outubro (a realizar dia 09)	Dia da Saúde Mental	- Promover a sensibilização dos idosos sobre a importância da saúde mental;	- Reconhecer fatores que influenciam a saúde mental na terceira idade (solidão, perdas,	- "Cuidar da mente é viver bem"	Utentes CD, ERPI	- Audiovisuais	ENF, ASC, DT, AAD, ASG.	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	53/64

11 de novembro	"Magusto 2026"	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a convivência, o bem-estar e a valorização das tradições culturais; - Proporcionar momentos de lazer e confraternização. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover as tradições culturais; - Incentivar à socialização; - Promover o bem-estar emocional; - Desenvolver as capacidades cognitivas e motoras; - Estimular os sentidos (paladar e olfato) 	<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€	
12 de novembro	Dia Mundial da Pneumonia	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a consciencialização dos participantes sobre a pneumonia, destacando formas de prevenção. 	<ul style="list-style-type: none"> - Informar os participantes sobre o que é a pneumonia e como afeta a população, principalmente os idosos; 	Ação de sensibilização - "Prevenir é cuidar: Proteção e Consciencialização sobre a Pneumonia em Idosos"	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Audiovisuais. 	ENF, FT, ASC, DT, AAD, ASG, Direção	10€	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	55/64

Handwritten signatures and initials in blue ink.

			prazer e bem-estar.					
08 de dezembro	Dia da Imaculada Conceição	- Promover a participação ativa na celebração cultural e religiosa; - Fortalecer o sentimento de pertença na comunidade.	- Valorizar tradições religiosas e culturais; - Estimular a participação social; - Reforçar o sentido de comunidade e união; - Promover o bem-estar emocional e espiritual.	- Missa; - Procissão.	Utentes CD, ERPI	- Mantas para as janelas.	ASC, DT, AAD, ASG.	5€
21 de dezembro	Dia das Palavras Cruzadas	- Promover o desenvolvimento da linguagem, vocabulário e da compreensão escrita; - Estimular o raciocínio lógico e a aprendizagem significativa de forma lúdica.	- Estimular a leitura e a interpretação de pistas escritas; - Favorecer a atenção, concentração e memória; - Promover a socialização e a cooperação	- Sessão de palavras cruzadas	Utentes CD, ERPI	- Palavras cruzadas - Materiais de desgaste.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
(A definir)	Festa de Natal	- Promover um momento festivo	- Favorecer a integração dos utentes;	- Colaboração na realização da Festa de Natal;	Utentes CD, ERPI e SAD.	- Audiovisuais. - Transporte;	Artistas ASC, DT,	500€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	57/64

Handwritten signature and initials

<p>"Espaço Costurar"</p>	<p>4ª feira de tarde</p>	<p>Criação ou concretização de trabalhos através de técnicas de costura.</p>	<p>Utentes de CD e ERPI</p>	<p>Tecidos, linhas, lãs agulhas, dedais.</p>	<p>ASC</p>	<p>100€</p>
<p>"Viver a Música"</p>	<p>4ª feira de manhã e 6ª feira de tarde</p>	<p>Realização de ensaios para demonstrações musicais, por exemplo, no âmbito de algumas datas comemorativas. Balles. Coreografias. Rádio CSNSC. Discos Pedidos. Karaoke Sénior. Sessões de Musicoterapia Instrumental.</p>	<p>Utentes de CD e ERPI</p>	<p>Letras de Músicas, Sistemas de Som e Audiovisuais, Instrumentos.</p>	<p>ASC</p>	<p>150€</p>
<p>"Jogar, Sorrir e Ganhar"</p>	<p>2ª a 6ª feira de manhã e tarde</p>	<p>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.</p>	<p>Utentes de CD e ERPI</p>	<p>Jogos Diferenciados</p>	<p>ASC</p>	<p>50€</p>

Área Cultural

		<p align="center">Estratégias e Atividades</p>		<p align="center">Destinatários</p>		<p align="center">Recursos envolvidos</p>		
<p>Ateliers</p>	<p>Frequência</p>							



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	58/64

Handwritten signatures and initials in blue ink.

"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€
"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	Recursos envolvidos			
			Destinatários	Materiais	Humanos	Financeiros*
"Ação e Movimento"	2ªfeira 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 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	59/64

Handwritten signature and initials in blue ink.

<p>"Girabola"</p>	<p>4ª feira de tarde</p>	<p>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)</p>	<p>Utentes de CD e ERPI</p>	<p>Bolas, Arcos Cartões Com imagens, entre outros.</p>	<p>DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG</p>	<p>100€</p>
--------------------------	--------------------------	--	-----------------------------	--	---------------------------------------	-------------

Área Religiosa

Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materials	Humanos	Financeiros*
<p>"Ação Religiosa-Terço"</p>	<p>3ª feira de tarde</p>	<p>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.</p>	<p>Utentes de CD e ERPI</p>	<p>Terços, livros, velas, outros que se justificarem.</p>	<p>VOLUNTÁRIA, DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG</p>	<p>200€</p>



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código: AS-PL -01

Edição: 06.11.2025

Pág. 60/64

Handwritten signatures and initials in blue ink.

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 entreeajuda 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			Financeiros*						
"Histórias Contadas na Primeira Pessoa"	2ª feira e 5ª feira de tarde	Audição de histórias, Relatos e comentários das notícias da atualidade. Leitura de Jornais, Revistas, Livros, etc., com o intuito de debater temas, trocar experiências e vivências. Contar histórias através de objetos, ou temas sugeridos, entre outras dinâmicas de incentivo à leitura e troca de partilhas.	Utentes de CD e ERPI e Familiares	Livros, Revistas, CD'S, Objetos, Imagens,	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	50€							



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	61/64

			Dados, e outros que se justificarem.			
Quintinha	5ª feira de manhã	Neste atelier os utentes vão poder continuar a cultivar, plantar e cuidar da quinta, tendo também oportunidade de partilhar conhecimentos sobre um tema que faz parte das suas vivências desde sempre.	Utentes de CD e ERPI	Utensílios de Jardinagem, Sementes, Terra, outros.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	50€
"Sénior Virtual"	3ª feira de tarde	Neste atelier pretende-se dar a possibilidade de permitir o contacto dos utentes com as novas tecnologias, nomeadamente, a nível de contacto com familiares que se encontrem geograficamente afastados. Contactar através das redes sociais.	Utentes de CD e ERPI	Computador e acesso à Internet	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	10€
"A comunidade e nós"	2ª a 6ª feira 01 de março	Através deste atelier serão dinamizadas ações de informação e sensibilização em temáticas do interesse dos Utentes, nomeadamente na área saúde e/ou outros temas.	Utentes de CD e ERPI, SAD e Comunidade	Audiovisuais, Cadeiras, Mesas.	GNR ENFERMEIRAS CENTRO DE SAÚDE DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	40€

Handwritten signatures and initials in blue ink.



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026**

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	62/64

[Handwritten signature]

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 2026

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2025
Pág.	63/64

"Hora da Beleza"	2ª feira 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 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.

Atividades Rotineiras:

- 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.

Handwritten signatures and initials in blue ink.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2026

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2025
Pág.	64/64

ORÇAMENTO GLOBAL DO PADPS 2026	
Atividades comemorativas	2725 €
Atividades rotineiras	1870 €
TOTAL	4595 €

VALIDAÇÃO DO PADP:

Técnica Responsável (Animadora Sociocultural)	Diretora Técnica
Assinatura: <i>Paula Santos</i>	Assinatura: <i>Fátima Almeida</i>
Data: <i>12/11/2025</i>	Data: <i>12/11/2025</i>

Aprovado em reunião de Direção de 12/11/2025

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

Aprovado em Assembleia Geral realizada a 15/11/2025