



Gestão da Intervenção Sénior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código:	GIS-RL-01
Edição:	2
Pág.	1/15

Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social (RAADPS)

Referente ao ano 2024

Centro Social de N.ª Senhora da Conceição

Vila do Carvalho, 05 de março de 2025



Gestão da Intervenção Sénior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código:	GIS-RL-01
Edição:	2
Pág.	21/5

[Handwritten signatures]

Índice

Introdução 3

1. Objetivos definidos no Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social (PAADPS) - Ano 2024..... 3

2. Análise de resultados por atividade tipo..... 5

3. Análise global de resultados 12

Conclusão..... 14

Validação 15



Gestão da Intervenção Sénior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código: GIS-RL-01

Edição: 2

Pág. 3/15

Introdução

O Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social, consiste na apresentação de resultados e na sua análise, referente ao ano de 2024, relativamente à planificação de atividades estipuladas no Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social, fazendo referência face aos resultados obtidos por atividade e respetiva análise global das atividades programadas, replaneadas, não planeadas, mas realizadas.

1. Objetivos definidos no Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social (PAADPS) - Ano 2024

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Meta	Resultados Obtidos
1. Trabalhar as principais capacidades funcionais/cognitivas;	1.1.Fomentar a manutenção e/ou melhoria da autonomia de 20% dos utentes; 1.2.Proporcionar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas/memória de 20% dos utentes;	% de clientes que aumentaram a autonomia e estagnaram (fonte: Escala de Barthel) % de clientes que mantiveram/melhoraram a sua capacidade cognitiva (fonte: Escala de MMS)	20% 20%	1.1 e 1.2. As avaliações das capacidades de autonomia nas atividades diárias e capacidades cognitivas decorreram em 2024 em momentos desfasados, às das avaliações globais em dezembro de 2023, pelo que não foi possível obter resultados que nos demonstrem as reais alterações de capacidades a que nos propomos potenciar com as atividades de desenvolvimento pessoal e social.
2.Promover o contacto com a família;	2.1Promover a participação de 20% dos utentes na decoração da Instituição e elaboração de pequenos trabalhos; 2.2. Garantir o contacto entre os utentes e respetivos	Taxa de Participação	20%	2.1. A taxa de participação é de 28.5% em utentes de ERPI e de 27.7% em utentes Centro de Dia.

[Handwritten signatures and initials]



Gestão da Intervenção Sénior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código:	GIS-RL-01
Edição:	2
Pág.	4/15

3. Estabelecer relações intergeracionais;	familiares em 50% dos utentes;	% utentes com contactos de familiares	50% mínimo mensal	2.2 Este objetivo incide só na ERPI, tendo uma taxa de participação de 80,9%
	3.1 Consciencializar 50% dos utentes para visitas culturais e a prática de exercício físico;	Taxa de participação	50%	3.1 Taxa de participação de 74,4% utentes de ERPI e 66,6% utentes de Centro de Dia
	3.2 Estimular a leitura, escrita e momentos intergeracionais de 20% dos utentes;		20%	3.2- Taxa de participação de 23,80% utentes de ERPI e 28,6% utentes de Centro de Dia
	3.3 Estimular e fomentar o gosto pela culinária a 20% dos utentes;		20%	3.3 – Realizadas atividades de Culinária, tendo uma taxa de participação de 28,6%



Gestão da Intervenção Sénior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código: GIS-RL-01

Edição: 2

Pág. 5/15

[Handwritten signatures and initials]

2. Análise de resultados por atividade tipo

Área Lúdico-Recreativa

Objetivos Gerais	Atividades Planeadas no ano de 2023		Atividades concretizadas	Atividades concretizadas não planeadas
	Atividades Planeadas no ano de 2023	Datas		
Artes Plásticas - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Promover a envolvimento dos clientes 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. Costura - Promover o convívio e entretenimento; - Fomentar a criatividade e expressão; - Estimular o espírito de entreadajuda; - Partilhar conhecimentos e costumes; - Desenvolver a motricidade fina. Viver a Música - Proporcionar momentos de convívio e entretenimento; - Exprimir as suas preferências; - Manter hábitos e hobbies que possuíam antes de entrar para a resposta social.	"Grupo de Danças e Cantares de Vila do Carvalho" - Janeiras	06.01.2024		X
	"Dia Mundial do Compositor"	15.01.2024	X	
	"Dia de Nossa Senhora das Candeias"	02.02.2024	X	
	"Dia de Reis"	06.02.2024	X	
	"Fantasias de Carnaval"	de 22.01.2024 a 08.02.2024	X	
	"Dia Mundial da Rádio"	13.02.2024	X	
	"Dia do Amor"	15.02.2024	X	
	"Dia de Nossa Senhora das Candeias"	23 e 24.02.2023	X	
	"Dia Internacional da Mulher"	08.03.2024	X	
	"Dia de São José"	19.03.2024	X	
"Dia Mundial da Marioneta"	20.03.2024	X		
"Decoração da Páscoa"	04.2024	X		



Gestão da Intervenção Sênior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código: GIS-RL-01

Edição: 2

Pág. 6/15

"Dia do Beijo"	13.04.2024	X	
"Dia da Liberdade"	24.04.2024	X	
"Dia Mundial da Dança"	29.04.2024	X	
"Dia da Mãe"	06.05.2024	X	
"Decoração dos Santos Populares"	01 a 23.06.2024	X	
"Dia do Amigo"	19.07.2024	X	
"Avós com Açúcar"	26.07.2024	X	
"Dia Mundial da Fotografia"	19.08.2024	X	
"Decoração de Natal"	04 a 13.12.2024	X	

Relativamente às atividades deste tipo, estavam planeadas 120, mas realizaram-se 123, tendo sido executadas mais 3 atividades do que o previsto.

Área Social e Cultural

Objetivos Gerais	Atividades Planeadas no ano de 2023		Atividades concretizadas	Atividades concretizadas não planeadas
		Datas		
Festejo de aniversários - Promover atividades que contribuam para manter as suas redes sociais e familiares. Convívios Intergeracionais	"Desfile de Carnaval"	09.02.2024	X	
	"Dia Internacional da Mulher"	08.03.2024	X	
	"Dia de São José"	19.03.2024	X	
	"Dia da Páscoa"	31.03.2024	X	
	"Dia da Espiga"	09.05.2024	X	

[Handwritten signatures and initials]



Gestão da Intervenção Sênior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código:	GIS-RL-01
Edição:	2
Pág.	7/15

Assinaturas manuscritas em azul.

<p>Visitas a Exposições, Feiras, Monumentos</p> <p>- Promover o convívio e entretenimento em grupo.</p> <p>Jogos de Mesa e Tradicionais</p> <p>- Estimular e potencializar as várias áreas do funcionamento cognitivo;</p> <p>- Promover o convívio e o entretenimento;</p> <p>- Promover ocupação do tempo livre.</p>	"São João 2024"	24.06.2024	X	
	"Visita à feira de São Tiago"	18.07.2024	X	
	"Dia de Nossa Senhora do Carmo"	15.08.2024	NR	
	"Viagem Anual" - Peso da Régua/Lamego	21.09.2024	X	
	"Comemoração do 44º Aniversário da Instituição"	28.09.2024	X	
<p>"Dia Mundial da Música e Dia Internacional do Idoso"</p> <p>"Magusto 2024"</p> <p>"Festa de Natal"</p>		01.10.2024	X	
		11.11.2024	X	
		13.12.2024	X	

Na área de atividades sociais e culturais, estavam previstas 42, realizaram-se 48 atividades, mais 6 do que o previsto.

Área Desportiva

Objetivos Gerais	Atividades Planeadas no ano de 2023	Datas	Atividades concretizadas	Atividades concretizadas não planeadas
<p>Caminhadas</p> <p>- Promover estilos de vida saudáveis;</p>	Projeto "Train 4 Brain" - alunos Curso Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior	08.10.2023 30.06.2024	X	
	"Dia Mundial da Atividade Física"	06.04.2024	X	
	Dia da Bicicleta	03.06.2024	X	



Gestão da Intervenção Sênior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código: GIS-RL-01

Edição: 2

Pág. 8/15

- Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória.

"Dia Mundial da Fisioterapia"

06.09.2024

x

Ação e Movimento: Bowling, Basket, Circuito, Ginástica, outros

- Estimular o espírito de grupo e a enteeajuda;
- 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.

"Ginástica On" – em direto das redes sociais

quarta(s)-feira(s)

I Encontro de Atividades Recreativas de Natal – Equipa Projeto Train4Brain

16.12.2024

No âmbito da área Desportiva estavam previstas 134 e foram realizadas um total de 183 atividades, mais 49 face ao previsto, justificando-se com a participação no Projeto "Train4Brain".

Área do Conhecimento/Valorização Pessoal

Objetivos Gerais	Atividades Planeadas no ano de 2023	Datas	Atividades concretizadas	Atividades concretizadas não planeadas
------------------	-------------------------------------	-------	--------------------------	--

[Handwritten signatures and initials]



Gestão da Intervenção Sénior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código: GIS-RL-01
Edição: 2
Pág: 10/15

Atelier de Culinária <ul style="list-style-type: none">- Estimar a destreza manual.- Partilhar conhecimentos de receitas antigas;- Confeccionar de diferentes produtos estimulando a recriação;- Estimular a motricidade fina;- Promover o convívio. Atelier de Comunicação <ul style="list-style-type: none">- Promover o contacto com a família;- Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima do cliente. Atelier de Atividades do Quotidiano <ul style="list-style-type: none">- Incentivar à continuidade do desenvolvimento das tarefas do dia-a-dia, antes de frequentar a resposta social;- Melhorar a autoestima;- Manter as rotinas;- Valorizar a sua imagem, de modo a dar continuidade aos cuidados pessoais.	"Dia Mundial da Pizza"	10.07.2024	X		
	"Dia Mundial do Sonho"	25.09.2024	X		
	"Dia Mundial da Saúde Mental"	10.10.2024	NR		
	"Dia Mundial da Alimentação"	16.10.2024	NR		
	"Dia Internacional da maçã"	21.10.2024	NR		
	"Dia Mundial do Cinema"	05.11.2024	NR		
	"Dia Mundial da Diabetes"	14.11.2024	X		

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



Gestão da Intervenção Sénior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código:	GIS-RL-01
Edição:	2
Pág.	9/15

Atelier Intelectual formativo			
Histórias contadas na Primeira Pessoa - 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 do cliente. Atelier de Reminiscência - Estimular a memória remota; - Valorizar o cliente a partir do conhecimento que ele tem do seu passado. Atelier de Jardinagem: Quintinha - Incentivar à prática de atividades do quotidiano dos clientes; - Partilhar conhecimentos e costumes;	"Dia da Escrita à mão"	24.01.2024	X
	"Dia Mundial da Leitura em Voz Alta"	01.02.2024	X
	"Dia Mundial da Nutella"	05.02.2024	X
	"Dia da Proteção Civil"	07.03.2024	X
	"Dia da Incontinência Urinária"	14.03.2024	X
	"Dia Mundial do Sono" - Qualidade do Sono na Terceira Idade	15.03.2024	X
	"Dia do Livro Português"	26.03.2024	NR
	"Dia Internacional do Livro Infantil"	01.04.2024	X
	"Dia Internacional do Café"	15.04.2024	X
	"Em tempos do 25 de abril" - José Manuel Duarte	22.04.2024	X
	"Dia Internacional sem dieta"	06.05.2024	NR
	"Dia Mundial do Cocktail"	13.05.2024	NR
	"Dia Internacional da Família"	15.05.2024	X
	"Dia Mundial da Pastelaria"	17.05.2024	
	"Dia do chá gelado"	13.06.2024	X
"Dia de comer um gelado"	16.06.2024	X	
"Dia Mundial do Chocolate"	07.07.2024	X	

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



Gestão da Intervenção Sênior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código:	GIS-RL-01
Edição:	2
Pág.	11/15

Em relação a estas atividades, estavam previstas 72 e foram realizadas 43, menos 29.

Área Religiosa

Objetivos Gerais	Atividades Planeadas no ano de 2023	Datas	Atividades concretizadas	
			Atividades concretizadas	Atividades concretizadas não planejadas
- Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso.	"Dia Mundial da Religião"	23.01.2024	X	
	"Dia Mundial do Doente"	20.02.2024	X	
	"Páscoa"	31.03.2024	X	
	"Aparição de Nossa Sra. De Fátima aos 3 Pastorzinhos"	13.05.2024	X	
	"Missa na TV – Direto de Fátima"	08.12.2024	X	
	"Dia da Imaculada Conceição"		X	
	"Ação Religiosa" – Sr. Padre	26.03.2024, 19.12.2024	X	
No que respeita às atividades religiosas, das 55 que estavam previstas, realizaram-se 65 atividades, mais 15 do que o previsto				
Área Desenvolvimento Cognitivo/Mental				
Objetivos Gerais	Atividades Planeadas no ano de 2023	Datas	Atividades concretizadas	Atividades concretizadas não planejadas
	"Dia Mundial do Puzzle"	29.01.2024	X	
	"Dia do Amor"	14.02.2024	X	
	"Dinâmica da Felicidade"	20.03.2024	X	

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



Gestão da Intervenção Sénior

Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código: GIS-RL-01
Edição: 2
Pág. 12/15

"Dia Mundial das Abelhas"	20.05.2024	NR	
"Dia Mundial da Fotografia"	19.08.2024	X	
"Dia Mundial do Sorriso"	07.10.2024	X	
"Dia Mundial da Alimentação"	16.10.2024	NR	

Estavam previstas 71 atividades de estimulação cognitiva e mental e foram realizadas 46 atividades.

As atividades acima mencionadas, na tabela anterior, identificadas como atividades tipo, foram previamente programadas no Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social do ano 2024 (PAADPS) de acordo com os gostos, expectativas e necessidades dos utentes, divididas nas diferentes áreas: "Lúdico-Recreativas"; "Socials e Culturais"; "Expressão Motora"; "Conhecimento e Valorização Pessoal"; "Religiosas"; "Desenvolvimento Cognitivo/Mental".

3. Análise global de resultados

De um modo global, podemos referir que se encontravam previstas 423 atividades inseridas nas 6 atividades-tipo, nomeadamente "Lúdico-Recreativas", "Culturais e Sociais", "Intelectuais/Formativas", "Espirituais ou Religiosas", "Conhecimento e Valorização Pessoal" e "Desportivas", no Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social relativo ao ano de 2024.

Foram realizadas 508 atividades com um desvio positivo de 85 atividades, todas atividades são alvo de planificação anual através da utilização do impresso "Planificação de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social", onde consta uma breve descrição da atividade a realizar, os objetivos a alcançar, bem como os recursos utilizados e os custos envolvidos na atividade. As atividades realizadas são avaliadas, e registadas através de um impresso denominado "Relatório da Execução e Avaliação das Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social, onde constam os seguintes campos preenchidos: "Caraterização da Atividade", "Lista de Participantes por Tipologia", "Avaliação", "Avaliação dos Participantes", "Recolha Fotográfica". Os resultados obtidos no preenchimento dos impressos servem de apoio a uma melhoria na avaliação das atividades, conferindo assim a realização de objetivos e verificando se é necessária a implementação de novas metodologias de incentivo à realização das mesmas.

4
[Handwritten signatures and initials]



Gestão da Intervenção Sénior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código:	GIS-RL-01
Edição:	2
Pág.	13/15

Este trabalho só foi possível, com o empenho, dedicação e organização de toda a equipa, de modo a proporcionar aos utentes o máximo de conforto e bem-estar, para que todas as suas necessidades sejam satisfeitas e que a sua qualidade de vida seja promovida. Não poderíamos deixar de enaltecer a importância do apoio prestado quer por familiares, quer pela população que cada vez demonstra mais a sua receptividade, contribuindo assim para a concretização dos resultados obtidos

Foram realizadas outras atividades que não estavam planeadas, mas que durante o ano de 2024, tivemos a oportunidade de desenvolver, quer por iniciativa ou sugestão dos utentes, nomeadamente nas atividades, quer por convites externos, destacando as atividades: "Projeto da UBI" – uma parceria com os alunos do Curso Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior", a atuação do "Grupo de Danças e Cantares de Vila do Carvalho", a atuação por parte do "Grupo de Concertinas da Covilhã", a Palestra com o tema "Em tempos do 25 de abril", pelo Sr. José Manuel Duarte, participação no Projeto dos Amigos da Liga do Centro Hospitalar Cova da Beira – "Sentir a Primavera e Genário de Natal", "Ação Religiosa" com o Sr. Padre José Dionísio, participação no "Encontro de Atividades Recreativas de Natal" – Equipa Train4Brain.

Tivemos, também, a colaboração de duas voluntárias da Escola Secundária Quinta das Palmeiras na realização da atividade "Entrevista sobre o 25 de abril".

No período do Verão, contamos com a disponibilidade e participação da Voluntária Maria Francisca Morgado no desenvolver das atividades.

As atividades que têm maior número de participação ativa são as Lúdico-Recreativas, as Desportivas e as Religiosas.

No caso das atividades de carácter desportivo, é relevante referir que continuamos a promover a saúde e bem-estar através do projeto "Ginástica On", nas redes sociais. Este projeto visa também envolver utentes de apoio domiciliário, familiares e população, de um modo geral, nas atividades.

Realizaram-se também diversas atividades no exterior, como caminhadas, passeio ao parque da Boiçobra (Dia da Espiga), visita à Feira de São Tiago e a Viagem Anual, que teve como destino "Peso da Régua/Lamego".

Apesar de estarmos num espaço provisório, devido às obras de ampliação do Lar, a festa de Natal também se realizou, com os Utentes, Funcionários e Direção, e contou com a atuação do Emanuel (Artista de Vila do Carvalho) e o "Grupo de Concertinas da Covilhã".

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



Gestão da Intervenção Sénior
Relatório Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Código:	GIS-RL-01
Edição:	2
Pág.	15/15

Validação

Aprovado em reunião da Direção a 21/03/2025

Animadora Sociocultural	Diretora Técnica	Presidente	Vice-Presidente	Tesoureiro	Secretário	Vogal	Vogal	Vogal
Paula Santos	Márisa Pinheiro	Jaime da Silva Chiquita	João José Antunes Mariano	M ^{re} José Nunes Neto	Cristina Rosária Costa Antunes	José Alberto Jesus Almeida	António da Fonseca Pina	António Manuel Carro Pais
<i>Paula Santos</i>	<i>Márisa Pinheiro</i>	<i>Jaime da Silva Chiquita</i>	<i>João José Antunes Mariano</i>	<i>M^{re} José Nunes Neto</i>	<i>Cristina Antunes</i>	<i>José Alberto Jesus Almeida</i>	<i>António da Fonseca Pina</i>	<i>António Manuel Carro Pais</i>

Aprovado em Assembleia Geral de Sócios a 21/03/2025

O Presidente da Assembleia Geral

António Manuel Carro Pais