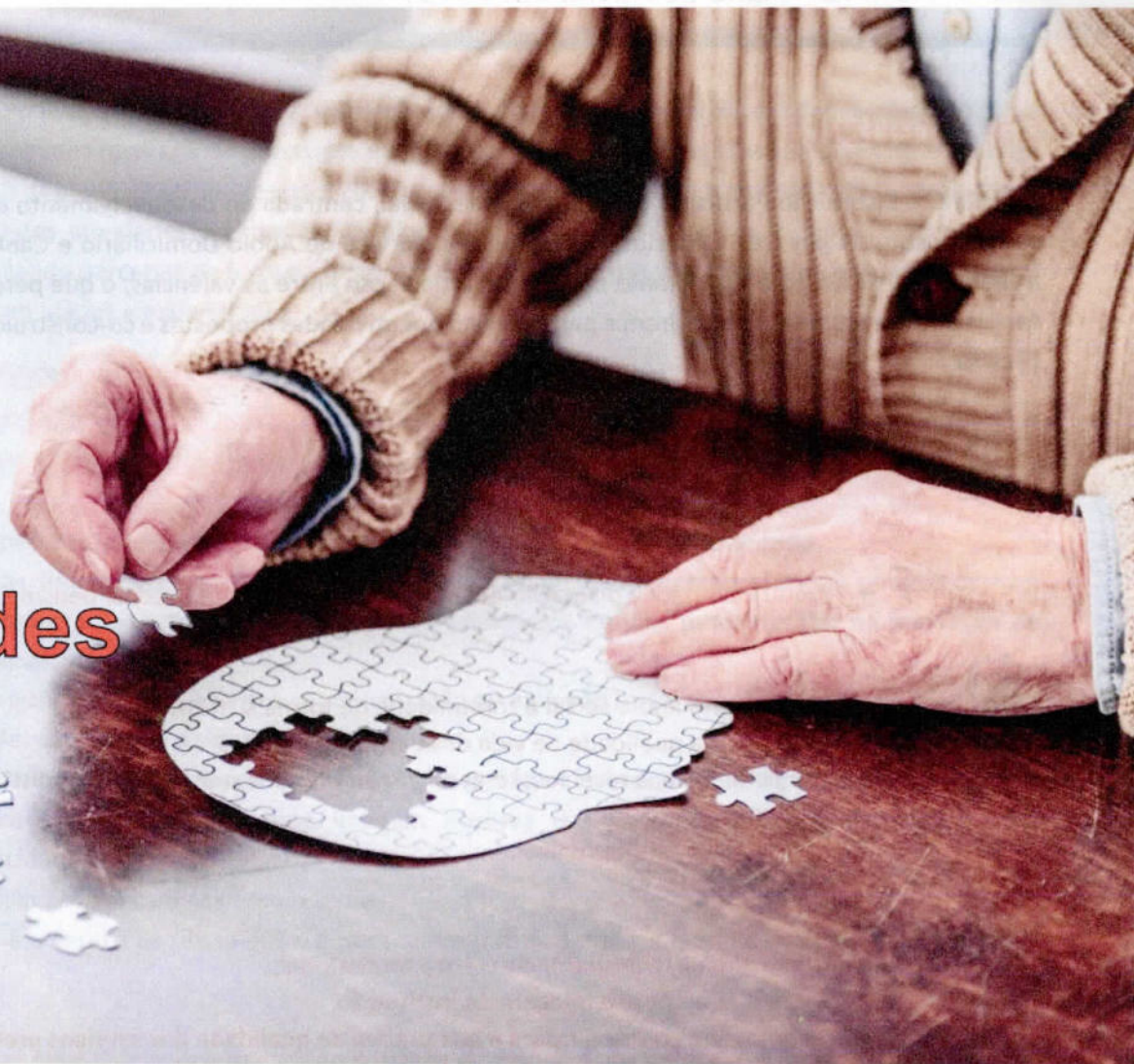


# Plano de Atividades 2025



Janeiro de 2025

**AURPIC – Associação  
Unitária de  
Reformados Pensionistas e  
Idosos  
De Corroios**

**Elaborado por: Equipa Técnica  
Aprovado pela Direção da AURPIC  
(Carimbo e data)**

*J. L. Silva*  
14-01-25

## Caracterização da Instituição

A AURPIC é Instituição Particular de Solidariedade Social, centrada no desenvolvimento de atividades de apoio social constituída por três valências: Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Cantina Social. O mote de trabalho da Instituição é a constante procura de articulação entre as valências, o que permite a todos os atores sociais encontrarem-se, construírem e participarem nas atividades propostas e co-construídas ou não pela Equipa Técnica.



### Missão

- Promover a igualdade de oportunidades;
- Promover a investigação na área da intervenção;
- Desenvolver o trabalho em rede com instituições similares;
- Contribuir para a ocupação dos tempos livres dos reformados, pensionistas e idosos.



### Valores

- Promover o apoio social à comunidade de forma sustentável;
- Promover a qualidade de vida dos utentes e famílias;
- Ser referência, a nível local e geral, no âmbito dos seus serviços e com base nos seus valores;
- Garantir o melhor possível.



### Visão

- Honestidade, transparência e ética profissional;
- Defender o nome e imagem da Instituição;
- Promover e contribuir para a boa prática de qualidade dos serviços prestados;
- Valorização dos colaboradores;
- Respeitar os compromissos assumidos.

## Plano de Atividades 2025

O Plano de Atividades Anual é uma ferramenta de orientação de um programa que será o guia das atividades e dos projetos da resposta sociais (Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Cantina Social), sendo as atividades dirigidas por parte da animação sociocultural destinadas aos utentes/famílias afetos a resposta social de Centro de Dia.

Este plano tem como objetivo de que a animação é um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, valorizando as competências, saberes e culturas dos mesmos. No entanto, é importante conhecer os idosos, as suas características pessoais, capacidades, dificuldades e gostos, de forma, a atuar consoante as necessidades do grupo.

A planificação das atividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas mesmas, para que estes possam sentir prazer na sua realização.

A execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar a seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais como informais. A realização deste plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos que trabalham nesta resposta social.

A animação de idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, à privacidade, à integração e à participação ativa nos pormenores da sua vida.

A avaliação é efetuada no final de cada ano através da elaboração do Relatório anual de atividades, com o recurso à análise dos dados recolhidos no mapa de presenças e avaliação individual, dos registos semanais de atividades e dos relatórios mensais. O plano de atividades para 2025 pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à Instituição, para o convívio diversificado em idades e experiências.

**Este Plano de Atividades, procura de uma forma sintética, planificar e enquadrar a atuação da Associação para o ano 2025. A intervenção preconizada assenta numa filosofia de trabalho com as pessoas idosas, segundo os seguintes princípios:**

1. Respeito pelas pessoas idosas, como cidadãos de pleno direito e com vontade própria;
2. As pessoas idosas devem permanecer no seio da sua família e no seu meio natural o mais tempo possível;
3. Reforçar e encorajar a manutenção de laços fortes estáveis na família, fundamentais na prestação de cuidados às pessoas idosas;
4. Combater quaisquer formas de pobreza, marginalização ou exclusão social das pessoas idosas, quebrando o isolamento e a solidão, diminuindo o sofrimento humano;
5. Promover a participação ativa das pessoas idosas na sociedade e exercício pleno da cidadania;
6. Contribuir para a construção de uma imagem positiva das pessoas idosas, utilizando as suas potencialidades e capacidades;
7. Valorizar o trabalho social com as pessoas idosas;
8. A pessoa idosa é o centro da nossa ação, é para quem trabalhamos e a quem servimos com espírito de missão.

**O nosso esforço e trabalho diário orienta-se no sentido da concretização dos seguintes objetivos:**

- Proporcionar serviços permanentes e adequados à satisfação das necessidades das pessoas idosas;
- Contribuir para o normal desenvolvimento do processo de envelhecimento e evitar a sua degradação, prestando serviços de qualidade;
- Prestar os apoios necessários às famílias dos idosos no sentido de fortalecer a relação intrafamiliar e preservar os laços familiares;
- Prestar um bom acompanhamento psicossocial, que contribua para um maior bem-estar e equilíbrio psicoafectivo do idoso;
- Desenvolver um conjunto de atividades ocupacionais que contribuam para um bom relacionamento interpessoal nas valências.

A **AURPIC** utiliza uma grande variedade de recursos nas suas atividades diárias, para garantir o normal funcionamento das suas valências, que apesar da sua diversidade podem ser enquadrados em três categorias básicas: recursos materiais, financeiros, humanos e organizacionais.

Temos consciência que, quando os recursos são escassos, face às necessidades normais de funcionamento das diversas valências, têm que ser geridos criteriosamente e que existe neste âmbito uma forte dificuldade de diversificar as fontes de financiamento no sector de economia social, em que é desenvolvida a nossa atividade. Sendo as principais fontes de financiamento as decorrentes dos acordos de cooperação com a Segurança Social e as participações dos idosos e famílias. Procuramos assim, atuar numa ótica de justiça social e solidariedade, verificando que, cada vez mais, é oneroso pedir às famílias que façam um maior esforço de contribuição financeira, dada a conjuntura económica nacional atual, em que se verifica uma gradual diminuição do

rendimento disponível das famílias e os orçamentos familiares são insuficientes para garantir as necessidades básicas.

Sabendo que o sucesso ou insucesso das atividades que desenvolvemos é determinado pela qualidade dos recursos humanos que estão afetos às mesmas, apesar da gestão dos mesmos ser complexa, é nossa intenção continuar a valorizar e qualificar os nossos recursos humanos como objetivo estratégico para a melhoria da qualidade dos serviços prestados.

## Respostas Sociais

Centro de Dia	Apoio Domiciliário
<p>A valência de Centro de Dia funciona de segunda a sexta das 08h às 18h e tem capacidade para 50 utentes.</p>	<p>A valência de Serviço de Apoio Domiciliário funciona de segunda a domingo das 08h às 20h, tem capacidade para 46 utentes em regime normal (2ª-Feira a 6ª-Feira e/ou Sábado) e para 20 utentes (de 2ª-Feira a Domingo).</p>
<p><b>Assegura a prestação dos seguintes cuidados e serviços:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, de motricidade e estimulação cognitiva;</li> <li>• Nutrição e alimentação, nomeadamente, pequeno-almoço, almoço lanche e suplemento para a noite;</li> <li>• Cuidados de higiene pessoal;</li> <li>• Tratamento de roupa;</li> <li>• Transporte;</li> </ul> <p>Os cuidados e serviços são prestados nos dias úteis, em número de vezes de acordo com o especificado no contrato com o utente.</p>	<p><b>Assegura a prestação dos seguintes cuidados e serviços:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidados de higiene e conforto pessoal;</li> <li>• Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;</li> <li>• Fornecimento e apoio nas refeições;</li> <li>• Tratamento de roupa de uso pessoal do utente;</li> </ul> <p>Poderá ainda assegurar a prestação de outros serviços em número de vezes de acordo com o especificado no contrato com o utente.</p>
<p><b>As duas valências apresentam objetivos comuns:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otimizar o processo de envelhecimento;</li> <li>• Criar suporte social e apoios aos idosos e respetivas famílias;</li> <li>• Promover a autonomia;</li> <li>• Evitar situações de dependência;</li> <li>• Prestar serviços permanentes individualizados e adaptados a cada idoso;</li> <li>• Promover as relações sociais, através da promoção de relações interpessoais, interinstitucionais e intergeracionais;</li> <li>• Melhorar a qualidade de vida do idoso;</li> <li>• Potenciar apoio de familiares e rede social no apoio ao idoso.</li> </ul>	

## Resposta Social - Centro de Dia

O Centro de Dia é uma Resposta Social, desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas no seu meio habitual de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento.

As diferentes alterações que se têm verificado na sociedade atual, sobretudo ao nível da composição e funções do grupo familiar, da solidariedade intergeracional e social, da falta de investimento no envelhecimento por parte da sociedade e da insuficiência de respostas adequadas ao controlo das situações de dependência, permitem verificar que, um grande número de pessoas, nestas situações, encontram no Centro de Dia uma resposta que contribui para colmatar algumas das dificuldades com que elas próprias e mesmo o seu agregado familiar se debatem quotidianamente.

### Animação Sociocultural

*Jacob (2007) define “a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.”*

Tendo em conta as várias definições de animação podemos dizer que a animação deve dar resposta a vários domínios, nomeadamente:

- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

**Podemos dividir a animação em diferentes facetas, ou seja, em sete partes, no entanto algumas destas cruzam-se entre elas:**

- 1. Animação física ou motora**
- 2. Animação cognitiva**
- 3. Animação através da expressão plástica**
- 4. Animação através da comunicação**
- 5. Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social**
- 6. Animação lúdica**
- 7. Animação comunitária**

## ANIMAÇÃO FÍSICA OU MOTORA

É aquela em que desejamos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. A psicomotricidade visa essencialmente:



- Mobilizar e reorganizar as funções mentais;
- Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental;
- Elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação aos símbolos, passando pela verbalização;
- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;
- Fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade;

## ANIMAÇÃO COGNITIVA



Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia. A animação cognitiva desenvolve pequenos exercícios mentais de modo a exercitar a memória, a concentração, a comunicação, entre outros.

## ANIMAÇÃO ATRAVÉS DA EXPRESSÃO PLÁSTICA

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem, bordados, pintura, desenhos, colagem, recortes, etc., que tenha contato com vários materiais e várias técnicas. Que se possa exprimir através da arte, proporcionando momentos de descontração e diversão. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva, pois trabalhamos a destreza fina e a agilidade mental.



## ANIMAÇÃO ATRAVÉS DA COMUNICAÇÃO



Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação, os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

## ANIMAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Nesta faceta desenvolvemos as dinâmicas de grupo que trabalham várias componentes, tais como a integração no grupo, o memorizar nomes e rostos, incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

## ANIMAÇÃO LÚDICA



A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os passeios convívio, os intercâmbios, os jogos, as idas aos museus, os teatros, as festas, ver televisão, etc.

## ANIMAÇÃO COMUNITÁRIA

A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.

Os objetivos específicos das atividades:

- Aumentar a autoestima das pessoas idosas e difundir uma imagem positiva;
- Reforçar as identidades culturais e convívio intergeracional;
- Aumentar os períodos de distração;
- Promover a socialização;
- Promover a troca de experiências;
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;
- Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;



## ATIVIDADES GENÉRICAS A DESENVOLVER

Durante o ano são desenvolvidas nas diferentes respostas sociais diferentes atividades, consoante o mês e a época em que estamos. Desenvolvemos atividades de maior importância, tais como algumas comemorações e visitas, mas durante a semana desenvolvemos atividades para distintos gostos:

- Comemoração de dias festivos durante o ano civil (Natal, Carnaval, Páscoa, Santos Populares, Dia Nacional dos Avós, Dia Internacional do Idoso, S. Martinho...);
- Ateliers de expressão plástica;
- Ateliers de culinária;
- Encontros intergeracionais;
- Organização de almoços/lanches alegóricos;
- Passeios convívios;
- Conversas informais/diálogos;
- Jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual;
- Visitas a museus, ou outros locais de interesse;



## Atividades Semanais
















A Animação como parte integrante do quotidiano da AURPIC e dos nossos utentes, pretende contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes que frequentam a resposta social de Centro de Dia. Promovendo um ambiente que permita que aos idosos vivam de forma ativa e satisfatória.

Assim, consideramos que a animação sociocultural é uma modalidade de intervenção em todos os campos da vida dos idosos, sendo um estímulo permanente para as capacidades mental, física e afetiva. Atuando como facilitadora do acesso a uma vida mais ativa e criativa, melhorando as relações de comunicação com os outros, gerando uma melhor preparação para a vida em comunidade e desenvolvendo a autonomia pessoal.

Antes do planeamento das atividades a desenvolver com os utentes devemos avaliar o idoso de forma holística e a partir daí estabelecer um plano direcionado à sua condição. As atividades devem ser desenvolvidas com base no interesse do idoso de forma a proporcionar-lhe alegria e bem-estar.

As atividades semanais trabalham em conjunto todos os fatores psicomotores, porém encontram-se dívidas em três áreas: atividades física e motora; atividades de estimulação cognitiva e estimulação sensorial.

## Planificação Semanal da AURPIC

Planificação Semanal					
Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
10h30m.	Atividade física e motora 	Atividade física e motora - Jogo do Boccia 	Psicomotricidade Sénior 	Atividade Cultural 	Atividade física e motora - Dança/ Música 
11h15m.	Boas Práticas 	CURIOSIDADES 	 Banda de Idosos	 jornais e revistas	 Receitas
12h00m.	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h30m.	Atividades de estimulação Cognitiva - Jogos de Mesa 	Atividades de estimulação cognitiva sensorial 	Saúde 	Atividades Lúdicas (Artes manuais e decorativas) 	Atividades de estimulação cognitiva e sensorial 
15h00	Lanche				
15h45 17h00m.	Exercícios livres	Exercícios livres	Exercícios livres	Exercícios livres	Exercícios livres

*Nota: Plano semanal elaborado em exclusivo para a AURPIC. Estas intervenções podem sofrer alterações, de acordo, com a sobreposição de outras atividades comemorativas.*

Na Instituição, consta o plano de atividades anual, mas também o plano de atividade mensal e semanal. Este último é elaborado periodicamente, de semana em semana para uma melhor gestão da instituição no que respeita a utentes, funcionários e outros aspetos.

**A elaboração do plano de atividades pressupõe algumas diretrizes:**

- Refletir a instituição no seu todo;
- Olhar a instituição, observando os eventuais problemas, que existam, de forma a assumi-los com lucidez, coragem e determinação;
- Propor soluções capazes de corresponder aos anseios dos que procuram e usufruem dos nossos serviços;
- Traçar e propor, novos caminhos.

## Prioridades de Intervenção



**Tendo como objetivo realizar um trabalho íntegro e complementar, estruturamos o plano de atividades centrado em alguns princípios:**

1. Uma organização com um comportamento e atitude orientada para a ação – Pró-ativa;
2. Uma organização próxima das pessoas, que aprende com as pessoas e escuta as suas necessidades e interesses;
3. Que potencia a inovação, valorizando as ideias e a tentativa de encontrar novas soluções;
4. Que assume a criação de valor para as pessoas como uma prioridade quotidiana;
5. Que encara as pessoas como o motor para o desenvolvimento e para a produtividade;
6. Uma organização capaz de se adaptar às mutações contextuais;
7. Que assume o trabalho em parceria e cooperação como um fator determinante para o sucesso.

**Assim, será importante que as atividades se desenvolvam em torno de:**

- Promoção da Saúde
- Formação
- Atividades ocupacionais
- Convívio e lazer

Pretende-se igualmente criar uma nova dinâmica de articulação entre as várias valências e o exterior, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações intergeracionais.

A planificação de atividades pressupõe a ocupação do utente e o seu envolvimento nas mesmas, para que possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que pode dar o seu contributo, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

As atividades a serem proporcionadas também visam a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade desenvolvendo, conseqüentemente, a sua autonomia pessoal.

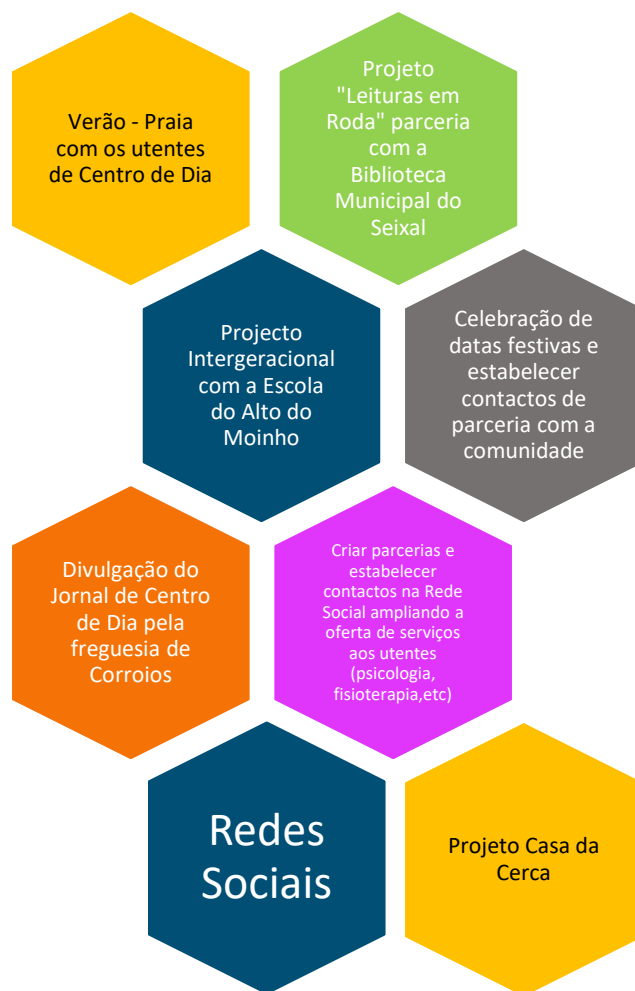
### Outros serviços e parcerias

**O AURPIC tem trabalhado em parceria e encontra-se envolvido em projetos com diversos Organismos, Entidades e Instituições da Freguesia e do Concelho.**

**Vários são os Projetos, Protocolos e Parcerias, entre os quais a salientar:**

- **Projeto “Ser Sustentável em Rede”** com a Junta de Freguesia de Corroios, tem como objetivo, combater a exclusão social, a promoção da saúde mental e o combate ao isolamento social. Aliar a arte, a criatividade, a sustentabilidade ambiente, à transformação social e à saúde mental.
- **Projeto “Leituras em Roda”** com a Biblioteca Municipal do Seixal, tem como objetivo, promover a leitura e a literacia junto da população sénior. Prevê-se nesta iniciativa, levar a cabo um conjunto de atividades de promoção da leitura, das histórias e da biblioteca.
- **Projeto com a Casa da Cerca**, tem como objetivo consolidar a relação deste Centro de Artes Contemporânea, através da vivência física no espaço. Abrangendo os vários núcleos que compõem a missão da Casa da Cerca - a Arte Contemporânea, o Centro de Documentação e Investigação Mestre Rogério Ribeiro, O Chão das Artes – Jardim Botânico, o património edificado e a Arte Pública do município - este programa procura gerar momentos de fruição, partilha e criação, recordações, estimulando a curiosidade e a compreensão do mundo que nos rodeia.
- **Projeto “Conhecer com Estória”** com a Escola Básica do Alto do Moinho, tem como objetivo a promoção e valorização do Património oral da Comunidade sénior enquanto reservatório de saberes, memórias e palavras a serem transmitidas à nova geração.

**Atividades iniciadas em 2024 e queremos dar continuidade e outras atividades que projetamos dinamizar em 2025**



Deverão ainda ser promovidas atividades no exterior (visitas a museus / espaços artísticos, parques naturais, locais de culto, entre outros que potenciam o interesse dos utentes). O plano de atividades encontra-se definido, mas poderá ao longo do ano sofrer alterações de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais ou informais.

### Atividades frequentes não enumeradas no Plano Anual de Atividades

Periodicidade	Atividade	Objetivos	Resultados estimados
Diária	<b>Animação motora e sensorial / Estimulação cognitiva (cartas, dominós, damas, palavras, cruzadas, etc.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover orientação;</li> <li>- Reconhecimento do esquema coral;</li> <li>- Estimulação da memória;</li> <li>- Reabilitação das funções executivas;</li> <li>- Desenvolver a capacidade aritmética;</li> <li>- Estimular as capacidades de linguagem;</li> <li>- Trabalhar a atenção e concentração;</li> <li>- Desenvolvimento dos sentidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilha de conhecimentos;</li> <li>- Manter e melhorar as capacidades cognitivas;</li> <li>- Melhorar a qualidade de vida e aumentar a autonomia das AVD'S e independência pessoal;</li> </ul>
	<b>Caminhadas Ginástica de manutenção física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Desenvolvimento da psicomotricidade;</li> <li>- Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD'S e independência pessoal;</li> <li>- Aumento da autonomia dos clientes;</li> <li>Melhora a motricidade fina</li> </ul>

### Atividades Frequentes Não enumeradas no Plano Anual de Atividades

Periodicidade	Atividade	Objetivos	Resultados estimados
Semanal	Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina;</li> <li>- Estimular a criatividade;</li> <li>- Precisão manual e a coordenação psico-motora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD'S e independência pessoal;</li> <li>- Exposição dos trabalhos realizados.</li> </ul>
	Boccia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Desenvolvimento da psicomotricidade;</li> <li>- Desenvolver o espírito de interajuda e de competição;</li> <li>- Estimulação da concentração;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD'S e independência pessoal;</li> <li>- Aumento da autonomia dos clientes;</li> <li>- Melhora a motricidade fina.</li> </ul>

### Plano anual de Atividades 2025

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Janeiro	Comemoração do Ano Novo	Diálogo sobre desejos e votos para o Novo Ano. Realização de um painel com votos e desejos dos utentes.		Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamentos e a destreza verbal dos utentes; incentivar à participação nas atividades por parte dos idosos; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal; dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de participantes nas atividades;</li> <li>- Grau de satisfação dos utentes;</li> </ul>
	Comemoração de Dia de Reis	Apresentação da história do Dia dos Reis		Recordar histórias e tradições da época.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de participantes nas atividades;</li> <li>- Grau de satisfação dos utentes;</li> </ul>

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Fevereiro	Celebração do Amor	Elaboração e entrega de uma lembrança; decoração da instituição.		Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação, exprimir emoções e sentimentos	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Comemoração do Carnaval,	Atividades interinstitucional		Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Março	Comemoração do Dia da Mulher	Passeio com as mulheres; realização de uma lembrança realizada pelos utentes do sexo masculino.		Valorizar o papel da mulher na sociedade; promover a interação e a coesão grupal; incrementar a participação ativa dos utentes do sexo masculino nas atividades artísticas e plásticas.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Comemoração da Primavera	Painel decorativo.		Estimular as capacidades de criatividade e imaginação;	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Abril	Comemoração da Páscoa	Conversa acerca da Páscoa; decorações alusivas ao tema.		Fomentar e discutir ideias e opiniões; promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação; incrementar a participação ativa dos idosos.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Comemoração do Dia da Liberdade	Elaboração de cravos		Desenvolver a criatividade/ agilidade dos utentes;	- Número de participantes nas atividades; Grau de satisfação dos utentes;

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Maio	Comemoração do Dia da Mãe	Elaboração e entrega de uma lembrança		Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Comemoração do Dia da Família	Lanche de convívio com familiares		Promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; relembrar a estrutura familiar de cada utente;	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Junho	Comemoração do Dia da Criança,	Atividade intergeracional		A definir	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Comemoração do Dia Mundial do Ambiente	Passeio pelo Parque da Paz - Almada		Sensibilizar os idosos para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Comemoração do Dia de São Pedro	Santos Populares		Estimular a destreza manual e a motricidade fina.	- Número de participantes nas atividades;

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Julho	Comemoração do Dia da Biblioteca	Visita à Biblioteca		Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Comemoração do Dia dos Avós	Festa de convívio (Avós e Netos)		Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho; promover o convívio e o bem-estar.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Passeios de Verão	Idas aos parques naturais	A definir	Contrariar o desenraizamento dos idosos; promover o convívio e o bem-estar	- Número de participantes nas atividades;

				capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional.	- Grau de satisfação dos utentes;
--	--	--	--	---	-----------------------------------

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Agosto	Comemoração do Dia da Fotografia	Sessão fotográfica aos idosos para elaboração do Calendário de 2025		Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Passeios de Verão	Idas aos parques naturais	Última quinzena do mês – datas a definir consoante a metrologia	Contrariar o desenraizamento dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, grupal.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Setembro	Vindimas	Uma tarde de vindima à moda antiga	Início de setembro data a definir	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariando o desenraizamento social dos idosos.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Passeio	Visita ao Cristo Rei		Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Comemoração do Dia do Sonho	Atividade de Relaxamento		Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações; fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Outubro	Comemoração do Dia do Idosos	Realização de um intercâmbio com outras IPSS'S	Data a definir	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;

	Dia Mundial do Sorriso	Sessão de fotográfica		Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	Sessão de sensibilização sobre hábitos de alimentação saudável		Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; promover a saúde e prevenir doenças nos idosos; fomenta e discutir ideias e opiniões; desmistificar conceitos.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Desfolhada	Realização de uma desfolhada em articulação com as IPSS'S.		Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal; relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Novembro	Comemoração de São Martinho	Realização Magusto; canções época.		Relembrar hábitos, costumes, vivências; favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Comemoração do Dia da Televisão	Coloquio sobre as alterações na sociedade com a chegada da televisão		Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades, relembrar hábitos e costumes.	Número de participantes nas atividades e grau de satisfação;

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Dezembro	Iniciar os Preparativos do Natal	Realização de trabalhos manuais		Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas;	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;
	Comemoração do Natal	Festa de Convívio	A definir.	Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; estabelecer a importância do trabalho em equipa.	- Número de participantes nas atividades; - Grau de satisfação dos utentes;

# Ateliers de Atividades

## Descrição: Atelier de Estimulação Cognitiva

Objetivos	Atividades	Recursos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Promover a orientação</li> <li>→ Reconhecer o esquema corporal</li> <li>→ Estimular a memória</li> <li>→ Desenvolver a motricidade</li> <li>→ Reabilitar as funções executivas</li> <li>→ Desenvolver a capacidade aritmética</li> <li>→ Estimular as capacidades de linguagem</li> <li>→ Trabalhar a atenção e concentração</li> <li>→ Desenvolver estímulos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Exercícios de orientação temporal; espacial e pessoal</li> <li>→ Exercícios de conhecimento e realização de ações, espacial</li> <li>→ Exercícios de reconhecimento e manipulação espacial</li> <li>→ Exercícios de Tarefas verbais sobre as partes do corpo</li> <li>→ Jogos de Reconhecimento da sua própria imagem</li> <li>→ Exercícios de memória recente, imediata, episódica e semântica</li> <li>→ Jogos de destreza manual</li> <li>→ Jogos de estimulação construtiva gráfica</li> <li>→ Exercícios de relações léxico semântica</li> <li>→ -Jogos de semelhanças e diferenças</li> <li>→ Jogos de sequências lógicas e de ação</li> <li>→ Exercícios de inibição</li> <li>→ Jogos de Flexibilidade</li> <li>→ Exercícios de compreensão numérica</li> <li>→ Conhecimento numérico e capacidade de contar</li> <li>→ Exercícios de compreensão de ordens</li> <li>→ Exercícios de nomeação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Manuais de exercícios práticos direcionados para a estimulação e reabilitação cognitiva</li> <li>→ Jogo do galo</li> <li>→ Jogos Séniores</li> <li>→ Puzzle rotativo</li> <li>→ Cartas de imagens</li> <li>→ Cartas – sequências</li> <li>→ Puzzle de encaixe</li> <li>→ Cartas objetos do quotidiano</li> <li>→ Objetos de uso comum</li> <li>→ Evocação</li> <li>→ Jogos de Sons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nº de participantes no atelier</li> <li>→ Grau de satisfação dos utentes face ao atelier</li> </ul>

Objetivos	Atividades	Recursos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Estimular a motricidade fina</li> <li>→ Desenvolver a psicomotricidade</li> <li>→ Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento</li> <li>→ Continuar com as parcerias.</li> <li>→ Desenvolver o espírito de inter-ajuda e de competição</li> <li>→ Estimular a concentração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Exercícios de orientação temporal; espacial e pessoal</li> <li>→ Ginástica passiva através de jogos com bolas de trapo, balões, fitas, etc</li> <li>→ Caminhadas</li> <li>→ Exercícios de aquecimento;</li> <li>→ Exercício de relaxamento</li> <li>→ Jogos tradicionais</li> <li>→ Jogo do Boccia</li> <li>→ Técnicas de jogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Manuais de exercícios</li> <li>→ Bola de trapos</li> <li>→ Balões</li> <li>→ Molas</li> <li>→ Fitas</li> <li>→ Arcos e cones</li> <li>→ Pesos</li> <li>→ Bolas de Boccia</li> <li>→ Folhas de registos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nº de participantes no atelier</li> <li>→ Grau de satisfação dos utentes face ao atelier</li> </ul>

## Descrição: Atelier Desportivo

**Descrição: Atelier expressão oral e escrita**

Objetivos	Atividades	Recursos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Trabalhar a motricidade fina</li> <li>→ Ir de encontro ao interesse dos clientes</li> <li>→ Estimular a escrita</li> <li>→ Estimular da leitura</li> <li>→ Estimular a memória e a concentração</li> <li>→ Ensinar a escrever e a ler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ditados</li> <li>→ Palavras cruzadas</li> <li>→ Redigir lista de compras</li> <li>→ Leitura e compreensão de notícias, contos, histórias, etc.</li> <li>→ Cópias</li> <li>→ Sopa de letras</li> <li>→ Exercícios de vocabulário e léxico</li> <li>→ Articulação de letras e palavras</li> <li>→ Contorno e cópia de letras</li> <li>→ Leitura e compreensão de textos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Jornais</li> <li>→ Revistas</li> <li>→ Folhas brancas</li> <li>→ Lápis de carvão</li> <li>→ Esferográfica</li> <li>→ Lápis de cor</li> <li>→ Livros</li> <li>→ Jogos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nº de participantes no atelier</li> <li>→ Grau de satisfação dos utentes face ao atelier</li> </ul>

**Descrição: Atelier de Expressão Oral e Escrita**

Objetivos	Atividades	Recursos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Trabalhar a motricidade fina</li> <li>→ Ir de encontro ao interesse dos clientes</li> <li>→ Estimular a escrita</li> <li>→ Estimular da leitura</li> <li>→ Estimular a memória e a concentração</li> <li>→ Ensinar a escrever e a ler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ditados</li> <li>→ Palavras cruzadas</li> <li>→ Redigir lista de compras</li> <li>→ Leitura e compreensão de notícias, contos, histórias, etc.</li> <li>→ Cópias</li> <li>→ Sopa de letras</li> <li>→ Exercícios de vocabulário e léxico</li> <li>→ Articulação de letras e palavras</li> <li>→ Contorno e cópia de letras</li> <li>→ Leitura e compreensão de textos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Jornais</li> <li>→ Revistas</li> <li>→ Folhas brancas</li> <li>→ Lápis de carvão</li> <li>→ Esferográfica</li> <li>→ Lápis de cor</li> <li>→ Livros</li> <li>→ Jogos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nº de participantes no atelier</li> <li>→ Grau de satisfação dos utentes face ao atelier</li> </ul>

**Descrição: Atelier de Culinária**

Objetivos	Atividades	Recursos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Promover a orientação</li> <li>→ Reconhecer o esquema corporal</li> <li>→ Estimular a memória</li> <li>→ Desenvolver a motricidade</li> <li>→ Reabilitar as funções executivas</li> <li>→ Desenvolver a capacidade aritmética</li> <li>→ Estimular as capacidades de linguagem</li> <li>→ Trabalhar a atenção e concentração</li> <li>→ Desenvolver estímulos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Exercícios de orientação temporal; espacial e pessoal</li> <li>→ Exercícios de conhecimento e realização de ações</li> <li>→ Exercícios de Reconhecimento e manipulação espacial</li> <li>→ Exercícios de Tarefas verbais sobre as partes do corpo</li> <li>→ Jogos de Reconhecimento da sua própria imagem</li> <li>→ Exercícios de memória recente, imediata, episódica e semântica</li> <li>→ Jogos de destreza manual</li> <li>→ Jogos de estimulação construtiva gráfica</li> <li>→ Exercícios de relações léxico semântica</li> <li>→ Jogos de semelhanças e diferenças</li> <li>→ Jogos de sequências lógicas e de ação</li> <li>→ Exercícios de inibição</li> <li>→ Jogos de Flexibilidade</li> <li>→ -Exercícios de compreensão numérica</li> <li>→ Conhecimento numérico e capacidade de contar</li> <li>→ Exercícios de compreensão de ordens</li> <li>→ Exercícios de nomeação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Manuais de exercícios práticos direcionados para a estimulação e reabilitação cognitiva</li> <li>→ Jogo do galo</li> <li>→ Jogos Séniores</li> <li>→ Puzzle rotativo</li> <li>→ Cartas de imagens</li> <li>→ Cartas – sequências</li> <li>→ Puzzle de encaixe</li> <li>→ Cartas objetos do quotidiano</li> <li>→ Objetos de uso comum</li> <li>→ Evocação</li> <li>→ Jogos de Sons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nº de participantes no atelier</li> <li>→ Grau de satisfação dos utentes face ao atelier</li> </ul>

### Descrição: Atelier Lúdico Recreativo

Objetivos	Atividades	Recursos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Desenvolver a motricidade fina</li> <li>→ Estimular a criatividade</li> <li>→ Precisão manual e a coordenação psicomotora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Trabalhos em papel (corte; colagem e pintura)</li> <li>→ Trabalhos com recursos a materiais reciclados</li> <li>→ Trabalhos com pastas moldáveis (barro, plasticina e fimo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cartolinas</li> <li>→ Material reciclado</li> <li>→ Tesouras</li> <li>→ Colas</li> <li>→ Papel crepe</li> <li>→ Ráfia</li> <li>→ Lápis de cor, lápis de cera e canetas de cor</li> <li>→ Papel autocolante</li> <li>→ Pincéis</li> <li>→ Telas</li> <li>→ Barro</li> <li>→ Fimo</li> <li>→ Fio de sedielá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nº de participantes no atelier</li> <li>→ Grau de satisfação dos utentes face ao atelier</li> </ul>

### Descrição: Atelier de Estética

Objetivos	Atividades	Recursos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Promover a auto-estima</li> <li>→ Fomentar o cuidado de si e do próximo</li> <li>→ Implementar boas práticas de higiene</li> <li>→ Desenvolver o gosto pela vida e pela imagem que criam de cada um</li> <li>→ Praticar exercícios que melhorem a vida quotidiana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cuidados de higiene básicos</li> <li>→ Tratamento de unhas, cabelo e pele</li> <li>→ Tratamento de roupas e estimulação da memória</li> <li>→ Massagens terapêuticas</li> <li>→ Atividades de relaxamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Massagista</li> <li>→ Cabeleireira</li> <li>→ Podologista</li> <li>→ Dentista</li> <li>→ Esteticista</li> <li>→ Outros especialistas</li> <li>→ Outros produtos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nº de participantes no atelier</li> <li>→ Grau de satisfação dos utentes face ao atelier</li> </ul>

### Descrição: Atelier de Estimulação Sensorial

Objetivos	Atividades	Recursos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Reagir a estímulos visuais, auditivos, táteis e olfativos</li> <li>→ Reagir a estímulos gustativos</li> <li>→ Estimular e despertar sentidos visuais, auditivos e táteis</li> <li>→ Promover estabilidade emocional</li> <li>→ Introduzir relaxamento e bem-estar físico e emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dirigir os olhos para um estímulo luminoso</li> <li>→ Seguir com os olhos um objeto</li> <li>→ Reagir à sua imagem no espelho</li> <li>→ Olhar na direção de uma fonte sonora</li> <li>→ Responder à voz do técnico</li> <li>→ Distinguir as vozes dos animais mais comuns</li> <li>→ Reagir às várias partes do corpo</li> <li>→ Explorar objetos</li> <li>→ Reagir aos diferentes sabores (doce, salgado)</li> <li>→ Diferenciar alguns cheiros</li> <li>→ Usar efeitos de iluminação</li> <li>→ Usar superfícies táteis</li> <li>→ Ouvir música meditativa</li> </ul>	Instrumentos; <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bola mágica</li> <li>→ Jogo de aromas</li> <li>→ Bola vibratória</li> <li>→ Bola macia</li> <li>→ Bola ouriço</li> <li>→ Retratos de emoções</li> <li>→ Objetos de uso comum</li> <li>→ Alimentos</li> <li>→ Livros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nº de participantes no atelier</li> <li>→ Grau de satisfação dos utentes face ao atelier</li> </ul>

### Descrição: Atelier de Dinâmicas de Grupo

Objetivos	Atividades	Recursos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras</li> <li>→ Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo</li> <li>→ Desenvolver a criatividade;</li> <li>→ Potenciar o espírito de inter ajuda e promover as relações sociais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Jogos de apresentação</li> <li>→ Jogos de sensações</li> <li>→ Jogos de pantomima</li> <li>→ Jogos narrativos</li> <li>→ Jogos com adereços</li> <li>→ Jogos de atenção, memória, linguagem, criatividade / imaginação, cooperação</li> <li>→ Jogos de Relaxamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Rádio;</li> <li>→ - Cd's;</li> <li>→ - Objetos variados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nº de participantes no atelier</li> <li>→ Grau de satisfação dos utentes face ao atelier</li> </ul>

### Descrição: Atelier Gerações

Objetivos	Atividades	Recursos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Continuar a Unir gerações</li> <li>→ -Mudar a perceção da velhice a do envelhecimento aos mais novos;</li> <li>→ Proporcionar momentos lúdicos e recreativos</li> <li>→ Partilhar vivência e histórias entre as gerações</li> <li>→ Educar para o respeito pela diferença</li> <li>→ Aumento do auto estima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Comemoração de épocas festivas</li> <li>→ Histórias tradicionais</li> <li>→ Hora do Conto</li> <li>→ Jogos pedagógicos</li> <li>→ Dramatizações</li> <li>→ Trabalhos manuais</li> <li>→ Confeção de doçaria e salgados</li> <li>→ Concertos musicais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Equipamento de som</li> <li>→ Material reciclado</li> <li>→ Vestuário/adereços</li> <li>→ Utensílios de culinária</li> <li>→ Contos e histórias</li> <li>→ Jogos pedagógicos e jogos tradicionais</li> <li>→ Instrumentos musicais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Grau de satisfação dos utentes e outros intervenientes face ao atelier</li> <li>→ Nº de participantes no atelier</li> </ul>

## Resposta Social - Serviço de Apoio Domiciliário

### Visão do serviço

Criar estruturas sociais de apoio ao cidadão, enquanto indivíduo, e às famílias, durante a idade adulta e velhice, sempre que alguma incapacidade, permanente ou temporária, o impeça de realizar as suas atividades diárias com autonomia. Preconiza a implementação de uma resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), a funcionar de forma integrada, inserida numa rede de parceiros sociais e outras partes interessadas que, em sintonia, vão ao encontro das necessidades e expectativas dos clientes.

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) caracteriza-se como um serviço especializado que pretende proporcionar a prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, sempre que os idosos, adultos ou famílias, por motivo de doença, deficiência ou outros impedimentos, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária, mantendo os clientes pelo maior tempo possível no seu meio natural de vida.

O envelhecimento da população é hoje um fenómeno universal, característico dos países tidos como desenvolvidos, assim como, de modo crescente, nos países do Terceiro Mundo.

No corrente Plano constam as atividades que o Serviço de Apoio Domiciliário, irá desenvolver, entre Janeiro e Dezembro de 2025.

Para conseguirmos atingir os nossos objetivos e concretizar o Plano de Atividades, há que ter em consideração vários fatores inerentes e característicos da nossa Resposta Social: os recursos humanos, características dos clientes e equipamentos da AURPIC, assim como os recursos e iniciativas da comunidade e projetos resultantes de parcerias da comunidade que se estabelecem com a Rede Social Local, nomeadamente com o grupo de parceiros que intervêm com idosos, pressupondo sempre um dinamismo que está intrínseco na organização.

A realização de atividades propõe uma metodologia de trabalho sequencial de planeamento, execução e avaliação. A monitorização do cumprimento das atividades, através dos seus indicadores permite acompanhar e avaliar a adequação da atividade.

## Resposta Social - Cantina Social

### Visão do serviço

A Cantina Social é uma resposta de intervenção no âmbito do Programa de Emergência Alimentar que assegura refeições diárias à população sem-abrigo e emergência social, nomeadamente, almoço e/ou jantar, destinadas preferencialmente ao consumo externo.

Esta resposta surge de um protocolo assinado com a Segurança Social. Todos os meses é enviado um guia com os beneficiários desta medida. A Segurança Social, comparticipa essas refeições. Tendencialmente os beneficiários são encaminhados por autoridades como a RLIS ou a Ação social local. De salientar que este é um apoio transitório de forma a auxiliar a pessoa numa faz mais difícil.

Todos os casos são avaliados no mínimo anualmente com todas as entidades envolvidas no caso. A distribuição alimentar é tendencialmente gratuita para o beneficiário, contudo a lei permite que seja cobrado um valor simbólico, caso a situação assim o permita. Este é um valor que não serve para cobrir custos, apenas para responsabilizar o beneficiário.

Este programa tem o propósito e a preocupação de atuar nas situações mais vulneráveis em termos de carência alimentar, através de uma lógica de proximidade e maximização dos recursos já existentes.

### A Equipa Técnica

Atividade / Serviços	Objetivos	Calendarização	Ação a desenvolver
<b>Apoio Psicossocial</b>	- Acompanhamento individual e ou familiar; - Promoção de saúde mental e bem-estar psicológico;	Todo o ano	- Intervenção individual ou familiar o sentido de promover alterações na situação.
<b>Atendimento a utentes e familiares</b>	- Atender, acolher, encaminhar e acompanhar indivíduos e famílias. Avaliar situações	Todo o ano	- Visitas domiciliárias; - Promover a integração social de indivíduos e famílias em situação de disfunção socioeconómica;
<b>Prestar o serviço as Respostas Sociais</b>	- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes; - Combater a solidão e isolamento;	Todo o ano	Centro de Dia - Incentivar os utentes a permanecer nas instalações do Centro de Dia, assegurando e promovendo as refeições diárias, o tratamento de roupa, a higiene pessoal e a animação sociocultural.  Apoio Domiciliário - Incentivar os utentes a participarem nos cuidados de higiene pessoal, a manter uma refeição saudável, o tratamento de roupa.

## Conclusão

Este documento apresenta as orientações para o trabalho a desenvolver pela Equipa Técnica da IPSS. A concretização deste Plano dependerá da articulação com outros serviços da IPSS, seguindo princípios de melhoria contínua dos serviços prestados e da satisfação dos Utentes, através da adoção de novos e mais adequados procedimentos na área social.

Assim, a Equipa Técnica pretende com este Plano, descrever e melhorar as perspetivas de intervenção social, salientando que algumas das atividades aqui referenciadas, são reflexo da necessária continuidade do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em anos anteriores e outras revelam a abrangência do trabalho social em projeto/solicitações da IPSS, bem como a intenção de aperfeiçoar e melhorar a eficácia das práticas e dos resultados.

A Equipa Técnica da AURPIC espera que em 2025, seja ainda mais participativo e que as atividades de animação envolvam, cada vez mais, os nossos utentes, as famílias e comunidade envolvente.