

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2026



ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	3
CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	5
Valores	5
Missão.....	6
1. Objetivos principais de intervenção	6
1.1. Animação Cognitiva	6
1.2. Expressão física e Desenvolvimento Psico- Social	6
1.3. Atividades Lúdicas	7
1.4. Expressão Plástica.....	7
PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL (PADP)	9
CONCLUSÃO.....	21

INTRODUÇÃO

Introduzindo o Plano de Atividades para o próximo ano de 2026, afigura-se como relevante fazer alusão ao Plano de 2025 onde tal como nos anos anteriores demos ênfase às dificuldades que nos podem acarretar as questões demográficas (como distâncias vs. fraca densidade populacional e isolamento) na nossa área geográfica de ação e o aumento da esperança média de vida. De momento as faixas etárias que chegam até nós, são cada vez mais avançadas, mas ao mesmo tempo cada vez menos independentes e usualmente com patologias neurológicas associadas, principalmente a demência em avançado estado ou até mesmo já Alzheimer

Devido ao facto da Instituição se pautar por valores como a Compreensão e a Qualidade associadas aos serviços prestados continuamos o árduo trabalho de oferecer uma resposta individualizada que vá de encontro às características pessoais e únicas de cada um dos clientes com que trabalhamos fazendo face a estas especificidades tão díspares que já referimos.

Tendo em conta que a Fundação Patronato de Santo António opera na vertente de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e também na vertente Centro de Dia (CD), a mesma acaba por ter de se desdobrar numa série de adaptações de modo a corresponder ao que é solicitado pelos nossos clientes e suas estruturas familiares. Se no contexto de SAD podemos afirmar que os serviços prestados se pautam por ser bastante abrangentes e completos, em resposta de Centro de Dia deparamo-nos com o desafio de num pequeno grupo encontrarmos bastante heterogeneidade.

É deste modo que no presente Plano de Atividades apresentamos atividades gerais, passíveis de ser adaptadas e aplicadas desde os nossos clientes mais independentes, usualmente os de SAD, até aos que já têm as suas faculdades mentais comprometidas, degenerando inclusivamente em demência, o que se regista mais em resposta de Centro de Dia.

Por fim, tal como nos anteriores planos anuais de trabalho, um aspeto pelos quais nos iremos pautar fortemente tem que ver com a continuidade do desenvolvimento do trabalho em rede. Muitas vezes a ser realizado em parceria ora com outras instituições do concelho de resposta homóloga ora com o município. Este acaba por disponibilizar os seus recursos humanos especializados na área do desporto, serviço



social, psicologia, animação sociocultural, educação social, nutrição e enfermagem entre outros, no sentido de tal como mencionado anteriormente, proporcionarmos respostas repletas de uma maior qualidade e inclusivamente mais especializadas.

Assim sendo, parcerias como por exemplo a levado a cabo com o CLDS _Conselho Local para o Desenvolvimento Social e o mais recente Projeto +Vida levado a cabo pela autarquia serão sempre uma mais-valia e algo que iremos dar primazia a integrar ao longo de mais um ano de trabalho.



CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A Fundação Patronato de Santo António é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sediada em Sabrosa. A área territorial de intervenção abrange as freguesias do Concelho de Sabrosa, dependendo, para isso, da solicitação em questão e da disponibilidade da instituição.

As respostas sociais de que esta instituição dispõe são: Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

As respostas sociais Centro de Dia e SAD, inclui os seguintes serviços:

- Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e de géneros alimentícios, pagamento de serviços e deslocações a entidades da comunidade;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Tratamento da roupa do uso pessoal do cliente;
- Acompanhamento ao médico e assistência medicamentosa;
- Transporte;

É de salientar que nos dias úteis são prestados todos os serviços contratualizados, aos feriados e fins-de-semana são prestados os serviços básicos, nomeadamente, alimentação, assistência medicamentosa e higiene pessoal.

Valores

- Solidariedade
- Qualidade
- Responsabilidade
- Alegria
- Humildade
- Sinceridade
- Compreensão



Missão

“Servir quem já serviu. Com Amor, Alegria e Competência fazendo o bem, bem feito.”

1. Objetivos principais de intervenção

- Contribuir para o bem-estar, qualidade de vida e promoção da saúde das pessoas idosas, numa perspetiva bio-psico-social;
- Promover serviços centrados na pessoa idosa, nas suas necessidades, expectativas, gostos e preferências pessoais;
- Fomentar a participação ativa e inclusiva das pessoas idosas na promoção da sua saúde, autonomia e independência, como membros de uma família e de uma comunidade;
- Contribuir para uma boa integração dos idosos no seu meio sócio familiar e na comunidade onde se inserem;
- Promover participação nas atividades socioculturais e de animação programadas e prestar um conjunto de serviços que satisfazem as necessidades básicas dos idosos.

1.1. Animação Cognitiva

- Estimulação
- Lazer
- Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual
- Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio
- Contribuir para a melhor qualidade de vida de cada idoso

1.2. Expressão física e Desenvolvimento Psico- Social

- Desenvolver as capacidades físicas
- Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer
- Favorecer o desenvolvimento psicomotor
- Aquisição de novas experiências
- Melhorar a qualidade de vida de cada idoso

1.3. Atividades Lúdicas

- Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer
- Proporcionar momentos lúdicos
- Convívio
- Lazer
- Respeitar a crença religiosa dos idosos

1.4. Expressão Plástica

- Desenvolver e estimular a imaginação
- Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora
- Expressão através das artes plásticas e dos trabalhos manuais
- Incrementar a participação ativa dos idosos
- Ocupação dos tempos livre
- Reaproveitamento de matérias

ATIVIDADES SEMANAIS

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9:30	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço
10:00	<p>Projeto “CLDS 5G”</p> 	<p>Boccia</p> 	<p>Psicomotricidade</p> 	<p>Trabalhos manuais</p> 	<p>Ginástica</p> 
12:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00	<p>Avaliação da Tensão Arterial</p> 	<p>Jogos mesa</p> 	<p>Avaliação da Tensão Arterial</p> 	<p>Estimulação cognitiva</p> 	<p>Avaliação da Tensão Arterial</p> 
15:15	<p>Oração do Terço</p> 	<p>Oração do Terço</p> 	<p>Oração do Terço</p> 	<p>Oração do Terço</p> 	<p>Oração do Terço</p> 
16:00	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche

Observações:

As atividades programadas e definidas semanalmente podem ser alteradas ou substituídas por outras.

Confeção de bolos de Aniversário para Clientes de Centro de Dia e elaboração de postal de aniversário para Clientes de Centro de Dia e SAD.

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL (PADP)

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
JANEIRO	Dia de Reis _ Dia 6	Trabalhos manuais alusivos ao dia de Reis, para decoração da Instituição; Cantar Janeiras; Lanche convívio.	Estimular a criatividade, concentração e motricidade fina; Desenvolver a capacidade cognitiva; Proporcionar momentos de festa e convívio; Motivar os clientes a vivenciar as tradições;	Clientes Centro de Dia Clientes de Apoio de Domiciliário Colaboradores	Colaboradoras Material diverso Bolo Rei

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
FEVEREIRO	Dia da Instituição _ Dia 2	Comemoração do 36º Aniversário da Instituição: - Missa de Ação de Graças; - Lanche Convívio;	Proporcionar momentos de festa; Promover o convívio entre clientes, colaboradoras, direção;	Clientes Centro Dia Direção Colaboradores	Material Diverso Colaboradoras
	Dia dos Namorados _ Dia 14	Elaborar trabalhos alusivos ao tema: - Decorar mural; - Realização de uma sobremesa temática para os utentes de CD;	Desenvolver a imaginação e criatividade; Valorizar o amor, a amizade e os afetos na 3ª Idade;	Clientes Centro de Dia Clientes de Apoio de Domiciliário	Colaboradora Ingredientes culinária Material diverso
	Carnaval _ Dia 17	Trabalhos manuais alusivos ao Carnaval para decoração da Instituição; Convívio de Carnaval trajados a rigor; Deslocação até ao Desfile de Carnaval na Vila;	Desenvolver a criatividade e motricidade fina dos clientes; Relembrar as datas festivas e vivenciar as tradições;	Clientes de Centro de Dia	Colaboradora Material diverso

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
MARÇO	Dia Internacional da Mulher_ Dia 8	Elaboração de lembranças para clientes e colaboradoras; Momento – “Oh Tempo volta para trás” – Discussão acerca das Mulheres com Destaque na Vida dos utentes;	Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade; Relembrar a importância do dia a celebrar; Valorizar o trabalho da mulher na sociedade.	Clientes Centro de Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora Material diverso
	Dia do Pai / Dia de São José_ Dia 19	Elaborar uma lembrança para o dia do pai; Elaborar um mural alusivo ao dia.	Desenvolver a motricidade fina, a agilidade, a criatividade; Permitir que os utentes vivam com mais emoção este dia.	Clientes Centro de Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora Material diverso
	Primavera _ Dia 20	Atividades de expressão plástica para decoração do mural e Instituição;	Promover a criatividade e a participação dos idosos; Decorar a instituição com o objetivo de diferenciar as estações do ano; Orientar o utente no tempo;	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Material diverso

Mês	Dia comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
ABRIL	Prevenção dos Abusos na Infância _ Dia a Definir	Realização de decoração alusiva à temática do mês de Abril: prevenção dos abusos na infância – laço azul e cartaz temático;	Sensibilizar a população idosa para a problemática dos abusos na infância; Promover a criatividade e a expressão plástica, tal como a motricidade fina;	Clientes Centro de Dia	Colaboradoras Materiais diversos
	Tempo Pascal _ Dia 5	Celebração da Via Sacra; Trabalhos manuais alusivos à Páscoa para decoração da Instituição; Realizar lembranças para oferecer aos clientes; Elaborar Árvore da Páscoa;	Desenvolver a criatividade dos clientes; Proporcionar o espírito de grupo; Sensibilizar os utentes para a importância da comemoração da Páscoa; Proporcionar aos clientes o convívio e a prática religiosa.	Clientes Centro de Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Materiais diversos Ramos de árvore Amêndoas
	Dia da Liberdade _ Dia 25	Pinturas alusivas ao tema para decorar mural; Elaborar um cravo para oferecer aos clientes.	Desenvolver a motricidade fina; Relembrar a importância que este dia teve para o país; Promover a cultura e desenvolver o raciocínio cognitivo.	Clientes Centro de Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Material diverso

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
MAIO	Dia da Mãe_ Dia 3	Elaborar mural alusivo ao tema; Realizar uma lembrança para oferecer às clientes.	Valorizar os sentimentos maternos e o papel da mãe na família; Desenvolver as capacidades cognitivas e intelectuais, a criatividade e motricidade fina.	Clientes Centro de Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora Material diverso
	Comemoração do Dia de N ^a Sr ^a de Fátima _Dia 13	Assistir às transmissões de Fátima; Oração do terço.	Vivenciar atos religiosos; Promover a prática religiosa/ momentos de oração.	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Televisão
	Dia Internacional da Família _ Dia 15	Atividade a definir em parceria com IPSS's/Entidades da Comunidade.	Fomentar o convívio entre clientes, familiares e comunidade. Promover laços afetivos.	Clientes CD/SAD Clientes IPSS's Familiares clientes	Equipa técnica Colaboradoras Câmara Municipal Sabrosa IPSS's do Concelho
	Passadeiras em Flor _ Dia 30	Apanhar flores; Elaborar um tapete/passadeira na rua da Instituição.	Dar a conhecer à comunidade o trabalho realizado pelos Idosos/Colaboradores; Manter as tradições culturais e de cariz religioso.	Clientes Centro de Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário Comunidade	Transporte Tesouras Flores/verdes Colaboradoras

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
JUNHO	Dia Mundial da Criança _ Dia 1	Colorir desenhos alusivos ao tema; Tertúlia acerca da temática de modo a recordar vivências pessoais antigas;	Promover a estimulação cognitiva orientada para as vivências pessoais; Proporcionar o convívio entre utentes; Orientar o utente no tempo.	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Material diverso
	Verão _ Dia 21	Atividades de expressão plástica para decoração do mural e Instituição;	Promover a criatividade e a participação dos idosos; Decorar a instituição com o objetivo de diferenciar as estações do ano; Orientar o utente no tempo.	Clientes Centro de Dia	Colaboradoras Material diverso
	Santos Populares _ Dia a Definir	Decoração da instituição alusivo ao Santos Populares; Sardinhada; Baile Popular.	Desenvolver a criatividade; Viver as tradições populares; Promover o convívio entre clientes e comunidade institucional.	Clientes Serviço de Apoio Domiciliário Direção Colaboradoras	Materiais diversos Música variada Almoço Direção Colaboradoras

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
JULHO	Dia Mundial dos Avós _ Dia a Definir	Elaborar uma lembrança; Atividade a definir em parceria com IPSS's/Entidades da Comunidade.	Desenvolver motricidade fina e criatividade; Fomentar o convívio entre clientes; Promover laços afetivos.	Clientes Centro de Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário Clientes IPSS's do Concelho	Colaboradoras Lanche Transporte Camara Municipal Sabrosa
	Dia Internacional do Amigo_ Dia 30	Trabalhos manuais para decorar o mural; Jogo "Teia da Amizade".	Desenvolver motricidade fina e criatividade; Promover relações afetivas entre os clientes; Sensibilizar para a importância da amizade; Promover momentos de diversão.	Clientes Centro Dia Cliente de Apoio Domiciliário	Colaboradora Material Diverso



Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
AGOSTO	Passeios/Visitas a espaços do Concelho de Sabrosa (ao longo do mês)	Visitar jardins/espaços culturais/locais de romarias existentes no Concelho	<p>Proporcionar aos idosos o conhecimento espaços culturais;</p> <p>Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos;</p> <p>Promover o contato com a natureza;</p> <p>Promover a saúde e bem-estar físico e psíquico;</p> <p>Sair do ambiente de rotina;</p> <p>Fomentar os relacionamentos interpessoais.</p>	<p>Cientes Centro Dia</p> <p>Serviço de Apoio Domiciliário</p>	<p>Colaboradoras</p> <p>Transporte</p>



Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
SETEMBRO	Festa N ^a Sr ^a do Rosário de Sabrosa _ Dia 7 e 8	Ir à praça assistir e participar das atividades festivas; Assistir à Missa/Procissão/ Banda de Música Sabrosa.	Reviver as tradições religiosas; Promover o convívio entre clientes e comunidade.	Clientes Centro Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Transporte
	Lagaradas Tradicionais _ Dia a Definir	Visita e Participação na Festividade Local das Lagaradas Tradicionais: - elaboração de materiais alusivos à vindima;	Promover a vivência e participação de festividades nas localidades vizinhas; Estimular a criatividade e a imaginação;	Clientes de Centro Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Material Diverso
	Outono _ Dia 23	Trabalhos manuais: _ Decorar o mural/Instituição; _ Decorar árvore de acordo com a estação.	Promover a criatividade e a participação dos idosos; Decorar a instituição com o objetivo de diferenciar as estações do ano; Orientar o utente no tempo.	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Material diverso

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
OUTUBRO	Dia Internacional do Idoso _ Dia a Definir	Elaborar uma lembrança para oferecer aos clientes. Passeio anual em parceria com IPSS's do Concelho (local a definir).	Promover o convívio e sentimentos diversão;	Clientes Centro de Dia Clientes do Serviço de Apoio Domiciliário Clientes das IPSS's Concelho	Colaboradora Material diverso Camara Municipal de Sabrosa IPSS'S Concelho
	Dia Mundial da Alimentação _ Dia 16	Ação de Sensibilização	Promover e relembrar hábitos saudáveis de modo a promover um envelhecimento mais ativo e com mais qualidade de vida;	Clientes Centro de Dia Clientes do Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora Material Audiovisual Nutricionista
	Dia das Bruxas _ Dia 31	Trabalhos manuais: _ Decorar o mural/Instituição;	Promover a criatividade e a participação dos idosos; Promover momentos de convívio e animação; Decorar a instituição;	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Material diverso

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
NOVEMBRO	Dia Mundial do Cinema _ Dia 5	Ida ao Cinema em Parceria com IPSS's Concelho: Visualização de um Filme Português; Pipocas.	Reavivar memórias; Proporcionar momentos de lazer e descontração; Desenvolver o raciocínio e aptidões de cognição.	Clientes Centro de Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário Clientes IPSS's Concelho	Colaboradoras Câmara Municipal IPSS's Concelho
	Dia de S. Martinho _ Dia 11	Trabalhos manuais alusivos ao tema para decorar Instituição/Mural; Realizar convites/ lembrança; Realizar um Magusto; Baile popular.	Desenvolver a motricidade fina; Desenvolver espírito de grupo; Promover entretenimento; Estimular as capacidades motoras, flexibilidade e mobilidade; Reviver a tradição de São Martinho.	Clientes Centro de Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário Direção Colaboradoras	Colaboradoras Materiais diversos Castanhas Sardinhas
	Mercado dos Produtos Durienses _ Dia a Definir	Visita e Participação em Festividades Locais; - elaboração de materiais alusivos aos produtos locais;	Promover a vivência e participação de festividades nas localidades vizinhas; Estimular a criatividade e a imaginação;	Clientes Centro de Dia Clientes de SAD	Colaboradoras Material Diverso



Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
DEZEMBRO	Festa de Sta. Bárbara _ Dia 4	Assistir à Missa/Procissão;	Reviver as tradições religiosas; Promover o convívio entre clientes e comunidade.	Clientes Centro de Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Transporte
	Inverno _ Dia 21	Trabalhos manuais: _ Decorar o mural/Instituição;	Promover a criatividade, a participação e orientação no tempo;	Clientes Centro de Dia	Colaboradoras Material diverso
	Mercado de Natal _ Dia a Definir	Visita e Participação em Festividades Locais; - elaboração de materiais alusivos ao Natal;	Promover a vivência e participação de festividades nas localidades vizinhas; Estimular a criatividade e a imaginação;	Clientes Centro de Dia Clientes de SAD	Colaboradoras Material Diverso
	Época Natalícia	Elaborar trabalhos manuais alusivos à época natalícia para decoração da instituição: _ Elaborar o Presépio e árvore de Natal; _ Realizar convites para os clientes.	Viver o Espírito Natalício; Motivar os clientes para esta época festiva; Desenvolver a criatividade e motricidade fina.	Clientes Centro de Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Material diverso
	Festa de Natal na Instituição _ Dia a definir	Almoço convívio entre clientes de Centro de Dia e SAD, Colaboradores, Direção; _ Atuação de grupo musical/Dança (a definir); _ Lanche convívio; _ Entrega de presentes aos Idosos.	Fomentar as relações interpessoais. Proporcionar o convívio entre clientes, colaboradores, direção.	Clientes de Centro Dia Clientes Serviço de Apoio Domiciliário	Grupo de Música ou Dança Direção Colaboradoras Almoço Presentes

CONCLUSÃO

Finda a apresentação dos trabalhos calendarizados e os quais nos propomos levar a cabo, desejamos ressaltar que o nosso objetivo transversal é complementar a resposta dada ao nível do apoio das tarefas de vida diária dos nossos clientes com uma promoção da saúde mental.

A saúde mental afigura-se como uma das carências nos mais variados setores da população, tal como em várias faixas etárias. Também na 3ª Idade é momento apropriado para trabalhar e promover a mesma, fornecendo inclusivamente o acesso a ferramentas e estratégias que de outro modo talvez os nossos clientes não tivessem acesso.

Com base nas tarefas sugeridas e consequentes objetivos das mesmas pretendemos ser agentes que promovam o incrementar de bons hábitos ao nível da alimentação, higiene e atividade física, ao nível das relações e ainda hábitos de saúde mental que resultem num envelhecimento ativo e com qualidade.

De ressaltar que as atividades propostas estão sujeitas a alterações podendo assim ser substituídas ou realizadas outras atividades que no momento sejam pertinentes.

É intuito sempre proporcionar aos idosos o seu bem-estar, motivando-os com atividades que vão de encontro aos seus gostos e capacidades, mantendo-os ativos.

A Diretora Técnica

(Maria Conceição Lapa)

Sabrosa, 18 de Dezembro de 2025