

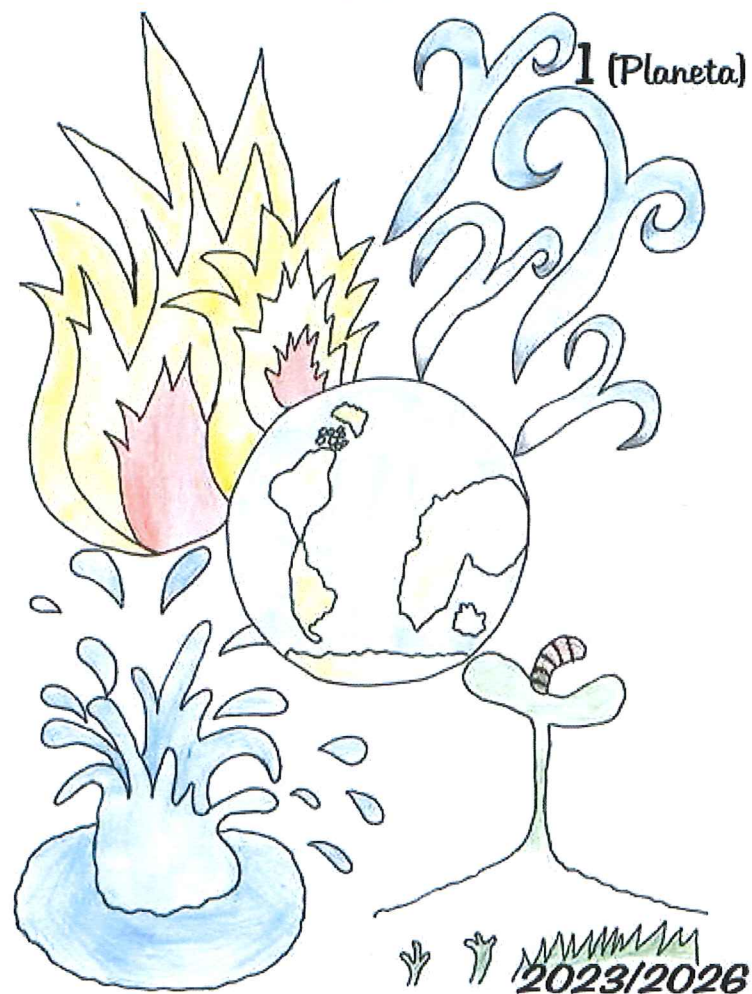


4(elementos)

em



1 (Planeta)



Plano Anual de Atividades

Serviço Apoio Domiciliário

2025-2026



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Idosos

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SERVIÇO APOIO DOMICILIARIO 2025-2026

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/MEDIÇÃO
Setembro	Todo o mês	Domicílios	Estamos Juntos...Damos Voz (Re)apurar juntos dos utentes e seus familiares suas carências/desejos para um novo ano de atividades.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100 % de adesão
Outubro	(qui-16)	Domicílios	Dia Mundial da Alimentação Almoço especial <i>Sopa: creme de abóbora;</i> <i>Prato principal: arroz de frango gratinado no forno;</i> <i>Sobremesa: Gelatina com fruta variada.</i>	Promoção da consciencialização e apelo para dietas nutritivas, saudáveis e acessíveis para todos. Promoção de experiências e vivências gustativas.	100% de adesão.
	(sex-31)	Domicílios	Halloween Entrega de doce tradicional alusivo à data confeccionado e decorado pelas crianças da creche.	Promoção de costumes e tradições. Promoção de experiências e vivências gustativas. Aumento da auto-estima e auto-valorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão.
Novembro	(ter-11)	Domicílios	S. Martinho Almoço especial com a fruta temática A CASTANHA . <i>Sopa: caldo verde;</i> <i>Prato principal: vitela assada com castanhas;</i> <i>Sobremesa: mousse de chocolate e castanhas.</i>	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção de experiências e vivências gustativas. Aumento da auto-estima e auto-valorização.	100% de adesão.
Dezembro	(18-qui)	Domicílios	Almoço de Natal	Promoção de costumes e tradições.	100% de adesão.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Idosos

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/MEDIÇÃO
			Almoço, entrega de prenda de natal e lanche convívio. Atuação especial para os utentes.	Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção da socialização e reforço dos laços afetivos. Desenvolvimento lúdico. Aumento da auto-estima e auto-valorização.	
Janeiro	Durante o mês	Domicílios	Celebrar os Reis Todas as quartas feiras do mês serão sinalizadas com uma sobremesa alusiva às tradições dos Reis: bolo-rei/pão-de-ló, aletria, formigos e rabanadas.	Promoção de costumes e tradições. Quebra da tristeza e depressão. Promoção de experiências e vivências gustativas. Aumento da auto-estima e auto-valorização.	100% de adesão.
Fevereiro	(11-qua)	Domicílios	Dia Mundial do Doente Crianças sem pressa e utentes com todo o tempo do mundo. Visita por parte das crianças do JI e CATL. Entrega de uma lembrança elaborada pelas crianças.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção do respeito, intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos entre diferentes gerações. Promoção da socialização e reforço dos laços afetivos.	100% de adesão.
	(12-qui)	Domicílios	Carnaval Serviço de Almoço para todos os utentes (cozido à portuguesa).	Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Aumento da auto-estima e auto-valorização. Promoção de costumes e tradições.	100% de adesão.
	(20-sex)	Salão paroquial de Carvalhosa	Aniversário CSPC Celebração do 30º aniversário da Instituição. Espectáculo para utentes e comunidade. Bolo de comemoração e atuação especial por parte de alguns utentes.	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção de experiências e vivências gustativas. Aumento da auto-estima e auto-valorização.	100% de adesão.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Idosos

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/Medição
Março	(6-sex)	Domicílios	Dia da Mulher (08/03) Sessão de manicure.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão.
	(19-qui)	Domicílios	Dia do Pai Entrega de uma lembrança alusiva à data.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão.
Abril	(2-qui)	Domicílios	Pascoa Entrega de folar.	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Aumento da auto-estima e auto-valorização.	100% de adesão.
	(24-sex)	Domicílios	25 de Abril Entrega de cravo com mensagem alusiva à data.	Promoção de costumes e tradições. Promoção da consciencialização e apelo.	100% de adesão.
	(30-qui)	Domicílios	Dia da Mãe Entrega de uma lembrança alusiva à data.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão.
Maio	A definir	Pólo de Fontão	A Arte de Viver, é a Arte de Conviver Utentes mais autónomos são convidados a integrar as rotinas do CD por um dia.	Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Aumento da auto-estima e auto-valorização. Promoção da socialização e reforço dos laços afetivos.	100% de adesão por parte dos utentes mais autónomos.
Junho	(24-qua)	Domicílios	São João Sardinhada para todos.	Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Aumento da auto-estima e auto-valorização. Promoção de costumes e tradições.	100% de adesão.
Julho	(1-qua)	Domicílios	Dia Mundial das Bibliotecas Reconhecer a importância da leitura. Entrega de um livro.	Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Aumento da auto-estima e auto-valorização. Fortalecimento da memória e cognição.	100% de adesão.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Idosos

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Agosto	(19-qua)	Domicílios	Dia Mundial da Fotografia Entrega de fotografia do utente durante ano 2025/2026.	Aumento da auto-estima e auto valorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Encerramento das Atividades 2025-2026.	100% de adesão.

Este plano de atividades poderá ser sujeito a alterações durante o ano 2025-2026.

OUTRAS ATIVIDADES

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
Dia de aniversário dos utentes	Domicílios	Aniversários Entrega de um bolo de aniversário.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção dos costumes e tradições.	100% de adesão.

Baixa dependência- apenas necessitam de alguma supervisão, pois possuem alguma autonomia no que respeita à mobilidade e à realização das AVD e AIVD.

Média dependência- não necessitam apenas de supervisão, mas também de apoio de terceira pessoa para desempenho de algumas atividades diárias.

Elevada dependência- requerem apoio extensivo e intensivo, o que quer dizer, que "não têm capacidade para desempenhar um conjunto de tarefas 'básicas': são pessoas que estão acamadas ou que têm fortes restrições ao nível da mobilidade, tendo algumas delas outras incapacidades associadas como, por exemplo a diminuição de aptidões cognitivas e do controlo esfinteriano.

Assinaturas:

Diretora Técnica/Assistente social:

Direção do C.S.P.C.

Carolina Elodie Gomes Costa
António Augusto Pacheco Santos

Data: 28.08.25

Data: 28.08.25