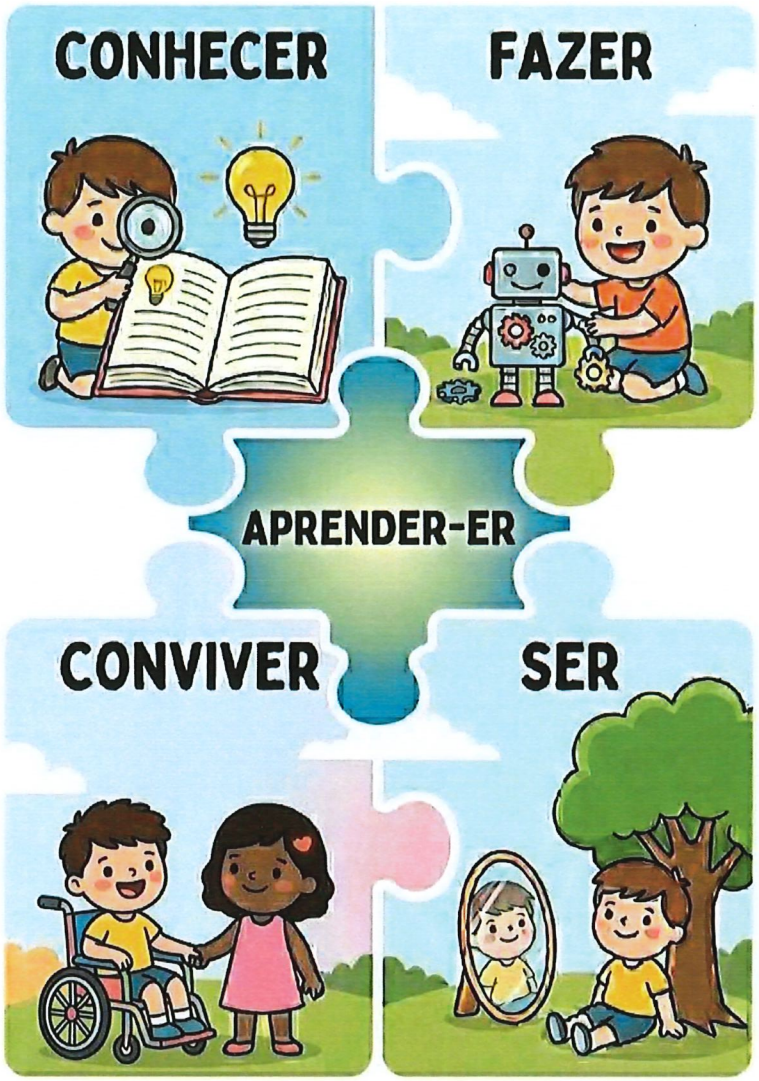


Plano Anual de Atividades

Serviço de Apoio Domiciliário

2026-2027

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SERVIÇO APOIO DOMICILIARIO 2026-2027

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Setembro	(todo o mês)	Domicílios	**Estamos Juntos...Damos Voz** *(Re)apurar junto dos utentes e seus familiares suas carências/desejos para um novo ano de atividades.*	Aumento da autoestima e autovalorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão
Outubro	(sex-16)	Domicílios	**Dia Mundial da Alimentação** *Almoço especial escolhido pelos utentes.* *-Sopa: creme de abóbora;* *-Prato: cozido à portuguesa;* *-Sobremesa: semifrio de morango.*	Promoção da consciencialização e apelo para dietas nutritivas, saudáveis e acessíveis para todos. Promoção de experiências e vivências gustativas. Aumento da autoestima e autovalorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão.
Novembro	(qua-11)	Domicílios	**S. Martinho** Almoço especial com a fruta temática *A CASTANHA.* *-Sopa: caldo verde;* *-Prato principal: carne de porco à alentejana com castanhas;* *-Sobremesa: rabanadas com castanhas.*	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção de experiências e vivências gustativas. Aumento da autoestima e autovalorização.	100% de adesão.
Dezembro	(qui-17)	Sede Domicílios	**Almoço de Natal** *Almoço, entrega de prenda de natal e lanche convívio.* *Atuação especial para os utentes.*	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção da socialização e reforço dos laços afetivos. Desenvolvimento lúdico. Aumento da autoestima e autovalorização.	100% de adesão.

CARVALHOSA

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Idosos

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Janeiro	(todo o mês)	Domicílios	**Os Reis e os Sabores da Tradição** *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 autoestima e autovalorização.	100% de adesão.
Fevereiro	(10-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 da creche.*	Aumento da autoestima e autovalorização. 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.
	(17-qua)	Domicílios	**Aniversário CSPC** **Celebração do 30º aniversário da Instituição.** *Bolo de comemoração.*	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção de experiências e vivências gustativas. Aumento da autoestima e autovalorização.	100% de adesão.
Março	(8-seg)	Domicílios	**Dia da Mulher** *Sessão de relaxamento e cuidado dos pés.*	Aumento da autoestima e autovalorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão.
	(19-sex)	Domicílios	**Dia do Pai** *Entrega de uma lembrança alusiva à data.*	Aumento da autoestima e autovalorização. Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão.
	(25-qui)	Domicílios	**Pascoa** *Entrega de folar.*	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Aumento da autoestima e autovalorização.	100% de adesão.

CARVALHOSA

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Idosos

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Abril	(30-sex)	Domicílios	**Dia da Mãe** *Entrega de uma lembrança alusiva à data.*	Aumento da autoestima e autovalorização. Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão.
	(todo o mês)	Domicílios	**Reis do Jogo** *Realização de um intercâmbio social onde utentes de CD e CC visitam utentes do SAD para partilhar momentos de convívio e partida de jogos tradicionais.*	Quebra da tristeza e depressão. Promoção da socialização. Aumento da autoestima e autovalorização. Estimulação cognitiva. Promoção da motricidade fina e coordenação. Desenvolvimento lúdico.	100% de adesão.
Maio	(todo o mês)	Domicílios	**Mês das Cantigas** **Guitarra da memória: Cantar o Passado e alegrar o Presente.** *Visita por parte de instrumentista para cantar músicas do outrora.*	Aumento da autoestima e autovalorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Melhoria do estado emocional, mental e físico. Desenvolvimento lúdico.	100% de adesão.
Junho	(24-qui)	Domicílios	**São João** Sardinhada para todos.	Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Aumento da autoestima e autovalorização. Promoção de costumes e tradições.	100% de adesão.
Julho	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 autoestima e autovalorização. Promoção da socialização e reforço dos laços afetivos.	100% de adesão por parte dos utentes mais autónomos.
Agosto	(19-qui)	Domicílios	**Dia Mundial da Fotografia** Entrega de fotografia do utente durante ano 2026/2027.	Aumento da autoestima e autovalorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Encerramento das Atividades 2026-2027.	100% de adesão.

Este plano de atividades poderá ser sujeito a alterações durante o ano 2026-2027.

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 esfincteriano.*

Assinaturas:

Diretora Técnica/Assistente social: Cristina Costa Data: 01.09.2026

Direção do C.S.P.C. António Augusto Pacheco Santos Data: 01.09.2026