

Plano de Atividades 2026



Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro

Documento sujeito à apreciação da Assembleia Geral

Cuidar dos idosos é honrar o passado, valorizar o presente e construir um futuro mais humano.

Em cada ruga, há uma história; em cada sorriso, a sabedoria de quem já percorreu longos caminhos.

Índice

Introdução.....	5
Enquadramento Institucional	6
Política de Ética	7
Política de Qualidade	7
Respostas Sociais	8
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).....	8
Centro de Dia (CD)	9
Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD)	10
Serviços.....	12
Enfermagem.....	12
Serviço Social	14
Objetivos Gerais	14
Áreas de Intervenção	14
Contributo para a Missão da ERPI	15
Animação Sociocultural.....	16
○ ATIVIDADES FÍSICAS	16
○ ATIVIDADES COGNITIVAS/MENTAIS.....	17
○ TREINO DE ESCRITA	17
○ ATIVIDADES LÚDICAS.....	17
○ SESSÃO DE CINEMA.....	17
○ EXPRESSÃO PLÁSTICA	18
○ VISITAS CULTURAIS.....	18
○ ATIVIDADES RELIGIOSAS / MOMENTOS DE ORAÇÃO	18
Plano de atividades transversal às diversas respostas sociais	19
JANEIRO.....	19
FEVEREIRO	19
MARÇO	20
ABRIL	20
MAIO	21
JUNHO.....	21
JULHO.....	22
AGOSTO.....	22
SETEMBRO	23

OUTUBRO.....	23
NOVEMBRO.....	24
DEZEMBRO	24
Considerações Finais.....	25

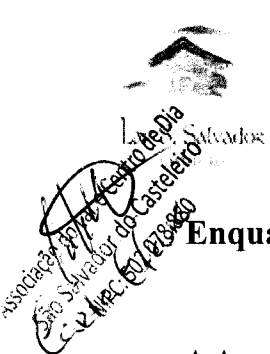
Introdução

A Direção da Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro apresenta o Plano Anual de Atividades para o ano civil de 2026, documento que se assume como referência fundamental para a orientação da prática diária da instituição. Este plano, para além de enquadrar a gestão e a organização interna, constitui-se como guia estratégico para a concretização da missão da Associação.

Através deste instrumento definem-se as linhas de atuação, planificam-se as atividades a realizar e procede-se à distribuição dos recursos humanos, materiais e financeiros necessários. Pretende-se, deste modo, assegurar que a missão, visão e valores orientadores da Associação se traduzem em ações concretas e consistentes, diariamente colocadas ao serviço dos nossos utentes.

Reforça-se a vontade de promover iniciativas que favoreçam o bem-estar, a participação e a qualidade de vida dos utentes, valorizando simultaneamente os recursos endógenos da instituição e a experiência dos seus dirigentes e profissionais.

A Associação reafirma ainda o compromisso de continuar a honrar as responsabilidades assumidas com utentes, famílias, colaboradores, fornecedores, voluntários, associados e comunidade local. Para tal, continuará a ser essencial o empenho, a dedicação e o profissionalismo de todos quantos contribuem para a vitalidade e sucesso da instituição.



Enquadramento Institucional

A Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro (ALCDSSC) é uma IPSS sediada na rua das escolas sem número 6320-121 Casteleiro, freguesia do Casteleiro, Concelho do Sabugal.

As IPSS adquirem personalidade jurídica no ato de constituição, no qual deve constar a escritura pública que deverá especificar as quotas, donativos ou serviços com que os associados concorrem para o património social.

A ALCDSSC é uma instituição com capacidade de preceber e responder às necessidades apresentadas pela comunidade, o que impulsionou a criação de respostas sociais adequadas às mesmas necessidades. Tem capacidade de crescimento de uma forma sustentável e equilibrada, existindo relações coesas com os seus trabalhadores e fornecedores.

Ao longo dos últimos anos, a estrutura organizacional da instituição foi sofrendo alterações e ajustes, devido às necessidades de crescimento das respostas sociais.

A instituição garante as orientações necessárias para o cumprimento da sua **Missão** que se traduz da seguinte forma:

“ Ser uma Instituição de referência em todos os serviços que presta à população idosa, de modo a proporcionar-lhe a melhor qualidade de vida possível, cuidando de cada utente com o respeito e dignidade que merece.”

Existe uma **Visão** a médio e longo prazo:

“ Fazer da Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro uma Instituição sólida, capaz de fornecer grande conforto e bem estar a todos os que pela idade ou por uma saúde ténue necessitam de cuidados médicos/enfermagem, muito afeto e dedicação.”

A instituição prima a individualidade da pessoa, tendo por base os seguintes **Valores**:

“**Igualdade e Justiça**: respeito absoluto pela individualidade de cada utente e desenvolver uma prática de tratamento e atenção, de igualdade de oportunidades com todos aqueles a quem prestamos os nossos serviços.

Confiança e Honestidade: promover a confiança nas práticas da instituição, cimentada na transparência e seriedade dos serviços prestados.

Profissionalismo e Rigor: os compromissos assumidos perante a comunidade e as entidades competentes são abraçados com profissionalismo, zelo, integridade, confidencialidade e rigor.

Melhoria contínua: fomentar o trabalho em equipa de modo a assegurar a melhoria da qualidade de vida das pessoas que nos procuram, através de um serviço de excelência, com elevado profissionalismo e sujeito a uma avaliação contínua.”

Política de Ética

A Política de Ética seguida nesta Instituição assume-se como uma ferramenta de defesa e salvaguarda dos direitos dos utentes/famílias, colaboradores, parceiros e com todos os que, diariamente colaboramos.

A Política de Ética promove mecanismos de participação nas boas práticas organizacionais, cria dinâmicas internas na Instituição de abordagem sistematizada das questões éticas; incorpora a ética como ferramenta organizacional no seu sistema de gestão da Qualidade; reforça o papel da estrutura residencial para pessoas idosas como Instituição ética de defesa dos direitos dos clientes; identifica e clarifica os valores e princípios éticos da organização, garante a excelência na qualidade de prestação de serviços com base em princípios orientadores e incentiva à realização de boas práticas.

Política de Qualidade

Melhorar continuamente a qualidade dos serviços prestados por esta Instituição, adaptando-se às necessidades da comunidade.

Qualquer processo de melhoria contínua exige cooperação, aprendizagem, dedicação, insistência e autoavaliação, contribuindo para uma maior satisfação e motivação de todos, no exercício das suas funções.

A Qualidade funciona, assim, como catalisador para que possamos continuar a evoluir.

Respostas Sociais

A Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro (ALCDSSC) tem em funcionamento as seguintes respostas sociais:

ERPI: Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas

CD: Centro de Dia (devido à Pandemia ainda não está a funcionar)

SAD: Serviço de Apoio ao Domicílio

Com acordo de cooperação com o centro distrital da segurança social da Guarda.

Valências	Capacidade da valência	Número de utentes com acordo
<i>ERPI</i>	50	40
<i>CD</i>	6	5
<i>SAD</i>	30	8

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

A valência de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas é uma resposta social, destinada a acolher com carácter permanente ou temporário pessoas idosas, de ambos os sexos, desinseridas do meio social e familiar, não autónomos na satisfação das suas atividades da vida diária bem como as necessidades básicas.

Os objetivos da valência são os seguintes:

- Promover os direitos e deveres dos utentes;
- Proporcionar aos utentes novas experiências que lhe permitam uma valorização pessoal e social;
- Fomentar a integração social dos utentes, bem como potenciar a inclusão social;
- Proporcionar alojamento, alimentação, cuidados de saúde, cuidados de higiene/imagem e conforto, ajuda psicológica, social e ocupação dos tempos livres;
- Assegurar a prestação de cuidados adequados à satisfação das necessidades, tendo em conta a autonomia e independência, retardando o processo de envelhecimento;

- Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar;
- Responder às necessidades do utente, como o centro da ação, demonstrando interesse e consideração por este, enquanto pessoa, e não apenas na efetiva prestação de serviços;
- Garantir e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e a livre expressão de opinião;
- Contribuir para a estimulação de um envelhecimento ativo;
- Promover atividades de entretenimento e lazer;
- Potenciar a participação do utente na resolução dos seus próprios problemas e na vida social e cultural da comunidade;
- Encaminhar e acompanhar as pessoas idosas para soluções adequadas à sua situação;
- Facultar ao utente o acesso a componentes lúdicos e audiovisuais, de leitura, assim como a festas, passeios e visitas a localidades e monumentos;
- Proporcionar convívios intergeracionais, religiosos e culturais.

Centro de Dia (CD)

A valência de Centro de Dia é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados, a indivíduos e famílias quando por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou as atividades da vida diária.

O Centro de Dia, funciona diariamente, das 08h até as 16h, todos os dias do ano.

Os objetivos da valência são os seguintes:

- Promover os direitos e deveres dos utentes;
- Fomentar a permanência do idoso no seu meio natural de vida;
- Dinamizar relações intergeracionais;
- Proporcionar aos utentes novas experiências que lhe permitam uma valorização pessoal e social;

- Fomentar a integração social dos utentes, bem como potenciar a inclusão social;
- Proporcionar alojamento, alimentação, cuidados de saúde, cuidados de higiene/imagem e conforto, ajuda psicológica, social e ocupação dos tempos livres;
- Assegurar a prestação de cuidados adequados à satisfação das necessidades, tendo em vista a autonomia e independência, retardando o processo de envelhecimento;
- Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar;
- Responder às necessidades do utente, como o centro da ação, demonstrando interesse e consideração por este, enquanto pessoa, e não apenas na efetiva prestação de serviços;
- Garantir e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e a livre expressão de opinião;
- Contribuir para a estimulação de um envelhecimento ativo;
- Promover novas formas de entretenimento e lazer;
- Potenciar a participação do utente na resolução dos seus próprios problemas e na vida social e cultural da comunidade;
- Encaminhar e acompanhar as pessoas idosas para soluções adequadas à sua situação;
- Facultar ao utente o acesso a elementos lúdicos e audiovisuais, de leitura, assim como a festas, passeios e visitas a localidades e monumentos.

Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD)

A valência de Serviço de Apoio ao Domicílio é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito.

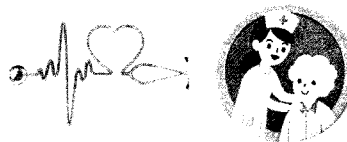
O Serviço de Apoio ao Domicílio funciona das 08h às 16h, todos os dias do ano.

Os objetivos da valência são os seguintes:

- Promover os direitos e deveres dos utentes;
- Concorrer para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais para pessoas idosas;
- Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais dos utentes;
- Assegurar um atendimento individualizado e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;
- Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência do autocuidado e da autoestima.
- Promover oportunidades para a mobilidade e atividade regular, tendo em conta o estado de saúde e recomendações médicas de cada utente;
- Promover a intergeracionalidade;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e outros cuidadores;
- Promover os contactos sociais e potenciar a integração social;
- Facilitar o acesso a serviços.

Serviços

Enfermagem



O envelhecimento está frequentemente associado a situações de dependência funcional, fragilidade e patologias crónicas, pelo que os cuidados de enfermagem assumem um papel crucial na prevenção de complicações, manutenção da funcionalidade e promoção da qualidade de vida.

Na nossa instituição a missão é cuidar da população idosa através de uma abordagem centrada na pessoa, promovendo a dignidade, autonomia e bem-estar.

A satisfação dos utentes é avaliada de forma regular, através da observação, da avaliação e nos momentos de escuta ativa, para garantir que os serviços prestados correspondem às suas expectativas e às suas necessidades reais. As necessidades afetivas e sociais dos utentes também são igualmente valorizadas, com uma abordagem centrada na pessoa e no respeito pelas suas preferências e história de vida.

A melhoria contínua da qualidade dos cuidados é um compromisso permanente da nossa instituição.

O processo de envelhecimento exige muito mais do que os cuidados clínicos: exige empatia, escuta ativa e respeito pela história e vivências de cada utente. Por isso, os profissionais de enfermagem são incentivados a atuar com sensibilidade, ética e profissionalismo, contribuindo não só para a saúde física, mas também para a satisfação emocional e social dos utentes.

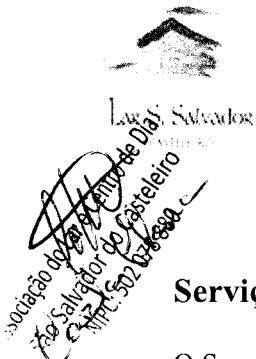
Assim, com base no que concerne à equipa de enfermagem, na diversidade e especificidade de cuidados, nas diferentes valências da ALCDSSC irão ser desenvolvidas as seguintes atividades no decorrer do respetivo horário laboral:

- Realizar cuidados específicos consoante o nível de dependência de cada utente (alimentação, cuidados de higiene e conforto, posicionamentos, prevenção de úlceras por pressão, prevenção de quedas, entre outros);
- Realizar cuidados específicos de enfermagem (algalias, entubações, tratamento de feridas, administração de fármacos e/ou injetáveis, entre outros);
- Promover e avaliar a adesão ao regime terapêutico;

- Identificar sinais e sintomas de problemas referentes a situações agudas e crónicas e que necessitem de tratamento imediato;
- Monitorizar os Sinais Vitais;
- Avaliar a Glicémia Capilar a utentes diabéticos ou não diabéticos se a situação o justificar;
- Gerir de forma eficaz o stock de material e medicação às necessidades de cada utente;
- Estabelecer uma relação de ajuda e empatia com os utentes;
- Encaminhar os utentes para outros profissionais de saúde;
- Promover hábitos de vida saudáveis;
- Incentivar a autonomia nas Atividades de Vida Diárias;
- Prestar apoio aos familiares dos utentes e esclarecer dúvidas sempre que necessário.

São também realizadas outras atividades, em parceria com a equipa de enfermagem do Centro de Saúde do Sabugal, como a vacinação contra a Gripe e contra a Covid-19 em que se realiza numa determinada época do ano com vista a diminuir a circulação de agentes infecciosos e assegurar a máxima proteção contra as formas graves destas duas doenças e a mortalidade associada, bem como a colaboração no tratamento das úlceras de pressão e cuidados de nutrição.

Cuidar do idoso é, acima de tudo, valorizar a sua trajetória de vida e assegurar-lhe um envelhecimento digno, seguro e com qualidade.



Serviço Social

O Serviço Social na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) constitui um eixo fundamental da intervenção institucional, garantindo a resposta organizada, integrada e humanizada às necessidades sociais dos utentes e respetivas famílias. A sua atuação é norteada por princípios de dignidade humana, equidade, solidariedade e justiça social, contribuindo para o bem-estar, a inclusão e a qualidade de vida dos utentes.

Objetivos Gerais

- Assegurar a **avaliação social contínua** das necessidades dos utentes;
- Promover a **articulação entre a instituição, as famílias e a comunidade**, favorecendo a integração social;
- Contribuir para o **envelhecimento ativo e digno**, valorizando as capacidades individuais;
- Garantir a **adequação das respostas sociais** às necessidades dos utentes.

Áreas de Intervenção

1. Avaliação e Diagnóstico Social

- Realização de entrevistas sociais de acolhimento;
- Identificação de necessidades, recursos e expectativas dos utentes;
- Elaboração de relatórios sociais e pareceres técnicos.

2. Planos Individuais de Intervenção (PI)

- Definição, implementação e monitorização dos PI, em articulação com a equipa multidisciplinar;
- Reavaliação periódica dos objetivos definidos, garantindo a sua adequação à evolução da situação do utente.

3. Apoio e Mediação Familiar

- Promoção do diálogo permanente entre a ERPI e as famílias;
- Apoio na gestão de situações de vulnerabilidade social e/ou emocional;

- Integração da família nas atividades institucionais e no acompanhamento das atividades da vida diária do utente.

4. Gestão Administrativa

- Organização e atualização dos processos sociais dos utentes;
- Cumprimento das normas e legislação da Segurança Social e enquadramentos legais aplicáveis;
- Colaboração na preparação de relatórios de atividade e auditorias externas.

5. Articulação com a Comunidade e Entidades Externas

- Estabelecimento de parcerias com serviços de saúde, instituições particulares de solidariedade social (IPSS) e outras entidades;
- Encaminhamento para recursos sociais e comunitários complementares;
- Participação em comunidades locais de intervenção social.

6. Promoção da Inclusão e Participação Social

- Dinamização de atividades que favoreçam a integração dos utentes na vida institucional e comunitária;
- Incentivo à cidadania ativa, à participação em grupos e projetos coletivos;
- Valorização da história de vida, das competências e dos interesses individuais dos utentes.

Contributo para a Missão da ERPI

A intervenção do Serviço Social é determinante para o cumprimento da missão da ERPI, ao articular as dimensões social, familiar e comunitária do cuidado. A sua ação contribui para a humanização dos serviços, a promoção da qualidade e a eficácia das respostas prestadas, assumindo-se como um pilar estruturante no Plano Anual de Atividades.



Animação Sociocultural

A Animação Sociocultural constitui um eixo fundamental da intervenção em contexto de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), assumindo-se como um processo educativo, participativo e inclusivo que visa promover o bem-estar, a autonomia e a qualidade de vida dos utentes.

Mais do que um conjunto de atividades lúdicas ou recreativas, a Animação Sociocultural procura estimular a participação ativa dos idosos na vida da Instituição, valorizando os seus saberes, histórias de vida e potencialidades. Tem como objetivos principais:

- Fomentar a socialização e prevenir o isolamento;
- Estimular as capacidades cognitivas, motoras e afetivas;
- Incentivar a criatividade, a expressão pessoal e coletiva;
- Reforçar o sentimento de pertença à comunidade;
- Contribuir para um envelhecimento ativo e saudável;

No Plano Anual de Atividades, a Animação Sociocultural será, portanto, entendida como uma área estratégica de intervenção, transversal a todo o funcionamento da ERPI, e desenvolvida em estreita articulação com a equipa técnica, famílias e comunidade envolvente.

As atividades de animação serão diversificadas, integrando dinâmicas culturais, artísticas, recreativas, físicas e intergeracionais, adaptadas às necessidades, interesses e limitações de cada utente. Pretende-se, assim, criar oportunidades de participação significativa, fortalecendo os laços sociais e promovendo um ambiente positivo, de respeito e dignidade.

○ ATIVIDADES FÍSICAS

Promover a mobilidade, prevenir o sedentarismo e contribuir para a manutenção da autonomia funcional dos utentes.

- Exercícios de alongamento e relaxamento;
- Caminhadas acompanhadas nos espaços exteriores da instituição;
- Jogos de motricidade (ex.: bola, argolas...).

○ ATIVIDADES COGNITIVAS/MENTAIS

Estimular as funções cognitivas, prevenindo o declínio das capacidades intelectuais e promovendo o envelhecimento ativo.

- Jogos de memória e concentração;
- Palavras cruzadas e sopas de letras;
- Sessões de leitura e interpretação de textos;
- Exercícios de cálculo mental.

○ TREINO DE ESCRITA

Manter e/ou recuperar competências de escrita, promovendo a motricidade fina, a concentração e a autoestima.

- Escrita de pequenos textos ou cartas;
- Exercícios de caligrafia;
- Escrita de poemas ou memórias pessoais;
- Registo de provérbios e ditados populares.

○ ATIVIDADES LÚDICAS

Proporcionar momentos de lazer, socialização e bem-estar, reforçando os laços entre utentes.

- Jogos de mesa (dominó, cartas, damas, bingo);
- Dinâmicas de grupo e concursos;
- Tardes de música e dança;

○ SESSÃO DE CINEMA

Estimular a memória afetiva e o convívio social, proporcionando momentos de descontração e partilha.

- Exibição de filmes clássicos ou temáticos;
- Sessões com debate após o visionamento;
- Visualização de peças de teatro ou concertos gravados.

EXPRESSÃO PLÁSTICA

Desenvolver a criatividade e a motricidade fina, promovendo a autoexpressão e a valorização pessoal.

- Pintura em tela ou papel;
- Trabalhos manuais (bordados, colagens, reciclagem criativa);
- Modelagem com barro ou plasticina;
- Criação de peças decorativas para exposições internas.

○ VISITAS CULTURAIS

Favorecer a integração comunitária e o contacto com a cultura e tradições locais, reforçando a cidadania ativa.

- Visitas a museus, bibliotecas e monumentos;
- Passeios a feiras, mercados e festas populares;
- Participação em eventos culturais locais (concertos, exposições);

○ ATIVIDADES RELIGIOSAS / MOMENTOS DE ORAÇÃO

Respeitar e valorizar a espiritualidade dos utentes, contribuindo para o bem-estar emocional e a vivência da fé.

- Celebração de missas na instituição;
- Momentos de oração em grupo ou individuais;
- Celebração de datas religiosas significativas (Páscoa, Natal, etc.);

Plano de atividades transversal às diversas respostas sociais

JANEIRO				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
1	Festa de Ano Novo	Promover a socialização e celebrar o novo ano	ERPI CD SAD	- Animadora Sociocultural
29	Dia Mundial do Puzzle	Estimular as capacidades cognitivas e a concentração, promovendo momentos de lazer e cooperação entre utentes		

FEVEREIRO				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
11	Dia Mundial do Doente	Sensibilizar para a importância do cuidado, solidariedade e empatia, reforçando a humanização no acompanhamento dos utentes	ERPI CD SAD	- Equipa Técnica - Funcionários
17	Baile de Carnaval	Estimular a expressão artística e o convívio		

MARÇO				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
8	Dia Internacional da Mulher	Valorizar o papel da Mulher ao longo da história e reconhecer a sua importância na vida familiar, social e comunitária	ERPI CD SAD	- Lembranças às mulheres existentes na instituição.
19	Dia do Pai	Homenagear os pais, reforçando laços familiares e proporcionar momentos de afetividade e reconhecimento		- Lembranças aos pais existentes na instituição.
20	Equinócio de Primavera (plantar flores e plantas)	Estimular a criatividade e o contacto com a Natureza		- Animadora Sociocultural - Assistente Social

ABRIL				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
1	Dia Internacional da Diversão no trabalho	Promover um ambiente de boa disposição entre utentes e funcionários, reforçando a motivação e os laços de convivência	ERPI CD SAD	- Equipa Técnica - Funcionários
25	Comemoração do 25 de Abril	Valorizar a memória Histórica e cultural		- Animadora Sociocultural

MAIO				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
3	Dia da Mãe	Homenagear as mães, reforçando laços familiares e proporcionar momentos de afetividade e reconhecimento	ERPI CD SAD	- Equipa Técnica - Funcionários
15	Dia Internacional da Família	Fortalecer laços intergeracionais		- Lembranças às mães existentes na instituição.

JUNHO				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
4	Corpo de Deus	Valorizar tradições religiosas e culturais, promovendo a vivência da fé e o respeito pelas crenças individuais	ERPI CD SAD	- Equipa Técnica - Funcionários
18	Dia Internacional do Piquenique	Favorecer o contacto com o exterior e o lazer		- Animadora Sociocultural - Assistente Social
24	Santos Populares	Promover tradições populares e a alegria coletiva		- Equipa Técnica - Funcionários

JULHO				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
24	Dia Internacional do autocuidado	Incentivar práticas de bem estar físico e emocional, reforçando a importância da autoestima e da saúde preventiva	ERPI CD SAD	- Equipe Técnica - Funcionários
26	Dia Mundial dos Avós	Reconhecer e celebrar a sabedoria, o carinho e a importância dos avós na família e na sociedade		

AGOSTO				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
7	Dia Internacional da cerveja	Proporcionar um momento de convívio social e cultural, promovendo a partilha de memórias e tradições gastronômicas	ERPI CD SAD	- Animadora Sociocultural
19	Dia Mundial da Fotografia	Estimular a memória e a criatividade através da partilha de fotografias antigas e atuais, valorizando histórias de vida		- Animadora Sociocultural

SETEMBRO				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
21	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Sensibilizar para a doença, reforçando a importância da empatia, da estimulação cognitiva e do apoio aos doentes e cuidadores	ERPI CD SAD	- Equipa de enfermagem - Animadora Sociocultural
29	Dia Mundial do Coração	Promover hábitos saudáveis e a importância da prevenção das doenças cardiovasculares		

OUTUBRO				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
1	Dia Internacional do Idoso	Reforçar a autoestima e o reconhecimento social	ERPI CD SAD	- Equipa Técnica - Funcionários
10	Dia Mundial da Saúde Mental	Valorizar o bem-estar psicológico, sensibilizando para a importância do equilíbrio emocional e da partilha de sentimentos		

NOVEMBRO				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
5	Dia Mundial do Cinema	Favorecer momentos de lazer e memória cultural através da visualização de filmes, estimulando a partilha de experiências	ERPI CD	- Animadora Sociocultural
11	Magusto de São Martinho	Promover tradições e convívio	SAD	- Equipa Técnica - Funcionários

DEZEMBRO				
Dia	Atividade	Objetivos	Resposta Social	Responsável
4	Dia da Bolacha	Promover momentos de convívio e prazer gastronómico, relembrando tradições ligadas à doçaria simples e familiar	ERPI CD	- Animadora Sociocultural - Cozinha
25	Natal	Celebrar a época festiva e fortalecer laços familiares	SAD	- Equipa Técnica - Funcionários

Considerações Finais

O presente Plano de Atividades foi elaborado com o propósito de promover, de forma contínua, o bem-estar e a qualidade de vida dos utentes, valorizando sempre a sua individualidade, os seus interesses e a sua participação ativa. Tal como em anos anteriores, as atividades previstas poderão ser ajustadas de acordo com as necessidades, recursos disponíveis ou imprevistos, garantindo sempre a sua adequação ao contexto institucional e ao interesse dos utentes.

A instituição continuará a respeitar e a apoiar as orientações espirituais e religiosas de cada utente, mantendo um ambiente inclusivo e de respeito pelas diferenças. Reafirma-se, igualmente, a disponibilidade em colaborar com o Município do Sabugal e com outras entidades locais ou regionais, sempre que tal cooperação se revele benéfica para os utentes e para o fortalecimento da instituição.

Reconhecendo a importância de articular condições humanas e físicas, a Associação prosseguirá o investimento na melhoria contínua dos espaços, equipamentos e recursos, de forma a garantir maior conforto, segurança e qualidade nos serviços prestados.

Este Plano é, assim, mais do que um documento orientador: é um compromisso renovado com os utentes, famílias, colaboradores e comunidade, sustentado pelo empenho e dedicação de todos os que contribuem diariamente para a vitalidade desta instituição.