

2026

# PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO

CENTRO COMUNITÁRIO DA PARÓQUIA DE S. PEDRO DE ARADAS

APROVADO EM REUNIÃO DE DIREÇÃO DE 28 DE NOVEMBRO DE 2025

O PRESIDENTE DA DIREÇÃO

Centro Comunitário da Paróquia de  
S. Pedro de Aradas  
Largo Acácio Rosa - Verdesulho  
3810-804 Aveiro  
NIPC: 501 140 183



## ÍNDICE

Introdução/ Mensagem da Direção .....	2
O Centro Comunitário da Paróquia de S. Pedro de Aradas .....	3
1. Contextualização .....	3
2. Orientações estratégicas .....	4
3. Respostas e serviços .....	5
4. Estrutura Organizacional .....	5
5. Área da Infância .....	6
5.1. Áreas de intervenção da Área da Infância .....	7
5.1.1. Creche .....	7
5.1.2. Pré-Escolar .....	7
5.2. Calendarização e plano de atividades para 2026 .....	8
5.3. Projetos de investimento para 2026 (Área da Infância) .....	8
6. Área Sénior .....	9
6.1 Áreas de Intervenção do Lar Paroquial Amélia Madail .....	9
6.2 Calendarização e Plano de Atividades para 2026 .....	10
6.2.1 Equipa de Enfermagem .....	10
6.2.2 Educação Social   Animação (ERPI) .....	11
6.2.3 Centro de Dia .....	11
6.3. Projetos de Investimento (Lar Paroquial Amélia Madail) .....	11
7. Orçamento .....	12
7.1 Rendimentos – Classe 7 .....	12
7.2 Gastos – Classe 6 .....	13
7.3 Resultados – Classe 8 .....	14
7.4 Investimentos previsionais .....	14
8. Anexos .....	15
ANEXO 1  Projeto Curricular 25/26 – “Aprender a Cuidar de Si, dos outros e do Mundo” ...	16
ANEXO 2  Plano anual de atividades 2026 – “Sentidos que Contam Estórias” .....	38
ANEXO 3  Plano de Atividades no âmbito de Saúde 2026 .....	51
ANEXO 4  Animação – “Sentir, faz sentido” .....	62

## Introdução/ Mensagem da Direção

Um dos princípios básicos da atual Direção do Centro Comunitário da Paróquia de S. Pedro de Aradas é a prestação de um serviço *Premium* com todos os seus Utentes Jovens e Séniores, pelo que para tal, é de extrema importância o cumprimento escrupuloso de todos os compromissos com todos os agentes externos e internos. Este princípio tem servido de base para continuar a ser prestado um serviço de qualidade e proximidade com todos os Utentes, assim como cumprir rigorosamente todos os compromissos assumidos pela Instituição, nomeadamente ao nível dos pagamentos dos salários, faturas, impostos e outros.

Tendo em conta todo o processo de Reestruturação / Reorganização em desenvolvimento desde que os atuais corpos sociais se encontram em funções, os atuais Membros da Direção estão crentes de que o ano de 2026, com o aumento da capacidade ao nível das valências de creche, ERPI e SAD virá colocar à prova a estabilidade económica e a sustentabilidade da Instituição, apesar das contingências verificadas nos últimos tempos e os investimentos em curso ou previstos realizar.

## O Centro Comunitário da Paróquia de S. Pedro de Aradas

### 1. Contextualização

O Centro Comunitário da Paróquia de S. Pedro de Aradas é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, registada sob o número 34/86, no livro 3 das Fundações de Solidariedade Social, folhas 60 verso em 05/03/1986. Tendo a sua natureza jurídica de Pessoa Coletiva Religiosa desde 01/07/1977.

A data de lançamento da primeira pedra para a construção deste Centro data de 28/11/1976.

Esta Instituição está ao serviço da comunidade desde dezembro de 1979. No início acolhia crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos, tendo iniciado as valências de Creche em 1980 e ATL em 1986.

O primeiro acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Aveiro foi assinado em 2 dezembro de 1982, para um total de 90 crianças para as valências de Creche e Jardim de Infância.

Ao longo de mais de quatro décadas que este Centro Comunitário promove um conjunto de serviços e respostas sociais, criadas e pensadas, com o objetivo de responder às necessidades da comunidade no seu todo e a cada uma das pessoas individualmente. O crescimento da Instituição pauta-se pela ampliação das respostas sociais que agora dá à comunidade, o que traz para o seu interior a necessidade de planear, executar e avaliar cada passo e cada etapa da sua ação como momentos de evolução e melhoria de um processo cada vez mais exigente e complexo. Neste momento conta com 5 valências distribuídas por 2 edifícios, situados no lugar de Verdemilho:

**A Área da Infância:** com as respostas sociais de Creche e Pré-Escolar a funcionarem no edifício dito no Largo Acácio Rosa, no lugar de Verdemilho, freguesia de Aradas, concelho de Aveiro.

Refira-se que, está previsto para o ano de 2026, após a execução das obras de adaptação, o alargamento da Creche, para mais 42 crianças na sequência do deferimento da candidatura apresentada ao programa PRR – Plano de Recuperação e Resiliência (alargamento da creche).

Decorrente das obras de ampliação atrás referidas, a área da Infância do Centro Comunitário de S. Pedro de Aradas, passará ter um total de 222 lugares, sendo 134 lugares na valência creche e 88 lugares na valência Pré-escolar.

**A Área Sénior:** conhecida como Lar Paroquial Amélia Madaíl, a funcionar no edifício sito na Rua Padre Daniel Correia Rama, no lugar de Verdemilho, freguesia de Aradas, concelho de Aveiro, com as valências de Estrutura Residencial para Idoso (ERPI), Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e Centro de Dia (CD).

A construção deste último edifício teve início em março de 2008 e a sua atividade iniciou-se em dezembro de 2012. Em 2021 iniciou-se, a empreitada de ampliação do ERPI, a qual permitiu no decurso do ano de 2025 um alargamento da capacidade instalada para mais 10 camas, perfazendo assim, uma capacidade total instalada de 46 camas.

Acresce referir, que está previsto para o ano de 2026, na sequência da conclusão de toda a empreitada para ampliação da lavandaria e cozinha e após a conclusão do plano de investimento para

apetrechamento de equipamentos para as referidas lavandaria e cozinha, o alargamento da capacidade instalada do Serviço de Apoio Domiciliário, para mais 10 Utentes, perfazendo, assim, uma capacidade total instalada de 30 lugares, na sequência do deferimento da candidatura apresentada ao programa PRR – Plano de Recuperação e Resiliência e programa PARES 3.0, respetivamente.

Esta Instituição tem como principal apoio financeiro ao funcionamento os subsídios da Segurança Social em sede de Acordos de Cooperação, sendo que a Instituição tem utentes extra-acordo nas valências de Pré-Escolar, ERPI, SAD e CD, em que a capacidade é superior ao número de utentes acordados.

Dada a dimensão Institucional, há uma enorme necessidade de gerir de forma racional a utilização de recursos, tendo em conta a sustentabilidade organizacional num esforço de equilíbrio quotidiano, sem perda do foco nas pessoas e nas suas necessidades. Ambicionamos ainda a articulação entre as Áreas da Infância e a Área Sénior, considerando que mais há a ganhar com o trabalho colaborativo e cooperativo entre todos.

Perspetivamos para 2026 um conjunto de ações e iniciativas capazes de permitirem a continuidade do trabalho realizado até então, acrescentando nesta dinâmica a introdução de novas iniciativas, ações e projetos decorrentes da capacidade criativa de cada colaborador e das oportunidades decorrentes do contexto.

## 2. Orientações estratégicas

### Missão

Concretizar, através da prestação de serviços e de outras iniciativas, a satisfação de carências sociais através de serviços personalizados e qualificados a crianças, pessoas idosas e respetivas famílias, em articulação com os serviços públicos competentes e outras Instituições.

### Visão

Alcançar níveis de excelência organizacionais, apostar no potencial humano da Instituição desde cada um dos nossos colaboradores, aos nossos clientes e familiares, olhando cada um de nós como um ser humano capaz de acrescentar potencial à comunidade, otimizando as nossas áreas de intervenção.

### Valores

**Solidariedade:** para aqueles que mais precisam, combatendo fenómenos de pobreza e de todo o tipo de exclusão social;

**Respeito:** pela individualidade de cada cliente, de cada colaborador;

**Qualidade do serviço:** dedicação e trabalho focado nas pessoas e nas suas necessidades;

**Cooperação:** Procurar um serviço cooperativo entre os setores da Instituição e a comunidade circundante;

**Equidade:** garantir proporcionalidade na prestação dos serviços aos clientes, bem como no tratamento dos colaboradores;

**Ética:** Atuar de acordo com os nossos princípios morais, reconhecendo o valor do outro enquanto pessoa.

**Comunicação:** garantir clareza e transparência na transmissão de informação com os nossos clientes, com as famílias e colaboradores;

### 3. Respostas e serviços

Na busca da concretização dos objetivos institucionais o Centro Comunitário da Paróquia S. Pedro de Aradas, definiu um conjunto de áreas de intervenção que, são pensadas e orientadas para intervirem de forma articulada, com propósito de responderem de forma completa às pessoas e à comunidade.

Desta forma, para 2026 o centro Comunitário de Aradas mantém e dinamiza as seguintes áreas de intervenção:

**Educação:** Creche e Educação Pré-escolar, com um conjunto de atividades, como música, Artyoga, natação, dança e ginástica.

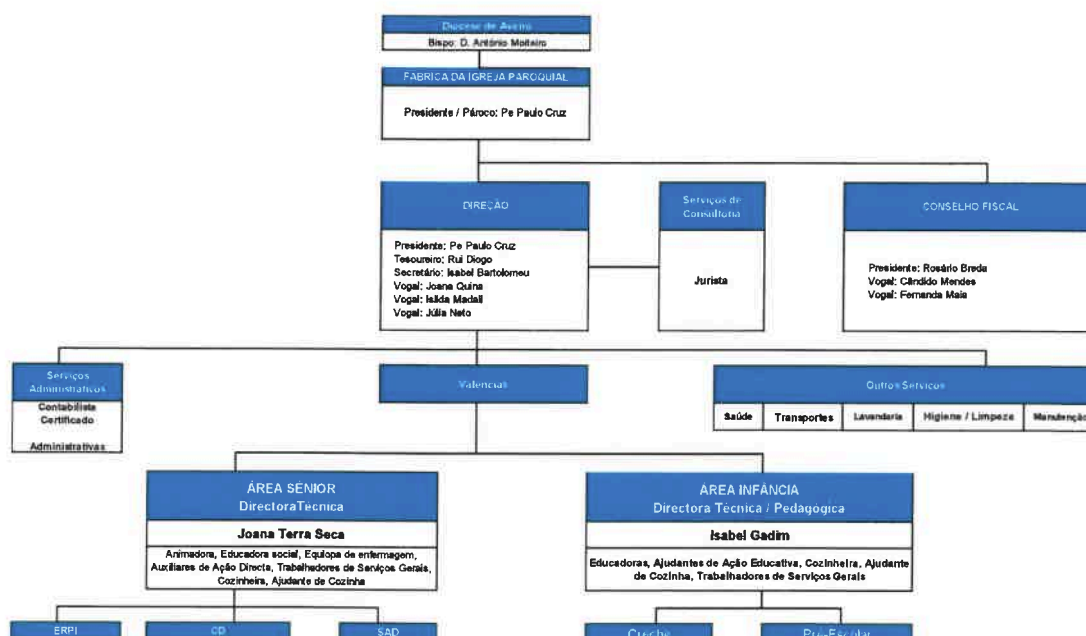
**Solidariedade social:** ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, com uma prestação de cuidados ao nível da saúde.

**Projetos e Desenvolvimento:** Ampliação da valência SAD, com mais 10 lugares<sup>1</sup>; realização de obras de adaptação no edifício afeto à área da infância, que irão permitir aumentar em mais 42 crianças na valência creche.

### 4. Estrutura Organizacional

Estando já definidas as áreas de intervenção da Instituição, importa saber como operacionalizá-las, sendo assim, a Direção do CCPARADAS, definiu uma estrutura simples e linear com o objetivo de garantir os processos de tomada de decisão célere e ajustados às necessidades desta Instituição.

Organigrama – Centro Comunitário da Paróquia de S. Pedro de Aradas





## 5. Área da Infância

A área da infância, enquanto espaço educativo afirma-se como sendo uma instituição inclusiva que orienta a sua ação pela promoção do desenvolvimento integral da criança. Assume uma prática pedagógica centrada na criança, sustentada numa atitude de profundo respeito pela sua personalidade, ritmo de aprendizagem e singularidade, reconhecendo cada criança como um ser único, com potencialidades próprias.

O trabalho educativo pauta-se por princípios fundamentais, que orientam todas as dimensões da intervenção pedagógica:

- **Direito universal à educação:** Todas as crianças têm direito a uma educação e cultura adequadas às suas capacidades e necessidades, em igualdade de oportunidades e a todos os níveis educativos. A nossa missão é dar resposta a todas as crianças, assegurando uma educação de qualidade que valorize as suas diferenças e promova a aprendizagem de cada uma, defendendo uma educação inclusiva, equitativa e com significado.
- **Reconhecimento da identidade e da cultura familiar:** A área da infância valoriza o contexto sociocultural de cada criança, reconhecendo a família como o primeiro e o principal agente na educação da criança. O diálogo, a cooperação e a partilha de responsabilidades entre a instituição e a família são considerados fundamentais para a construção de um ambiente educativo coerente, afetivo e enriquecedor, baseado na confiança e no respeito mútuo.  
Atualmente, a instituição acolhe algumas crianças, provenientes de diferentes realidades culturais e geográficas, nomeadamente do Brasil, Venezuela, Guiné, Cabo Verde e Angola, entre outros países. Esta diversidade multicultural constitui uma riqueza pedagógica e humana, que enriquece o quotidiano educativo, promovendo o diálogo intercultural, o respeito pela diferença e o sentido de pertença a uma comunidade plural e inclusiva.  
Desta forma, o reconhecimento e a valorização das identidades familiares e culturais de cada criança são entendidos como elementos essenciais na construção de uma escola verdadeiramente inclusiva, que educa para a cidadania global, valorizando o respeito e a solidariedade.
- **A criança como sujeito e agente ativo do processo educativo:** A criança é entendida como um protagonista da sua própria aprendizagem, com direito a ser escutada e a participar nas decisões que a envolvem. A pedagogia adotada privilegia metodologias participativas e experiências que promovem a autonomia, a curiosidade, a criatividade e o pensamento crítico.
- **Visão holística do desenvolvimento infantil:** O processo educativo valoriza o brincar como forma privilegiada de aprendizagem. O jogo e a exploração livre são meios fundamentais para o desenvolvimento cognitivo, social, emocional e motor da criança, conforme defendido por autores como Piaget e Vygotsky. Assim, o brincar é entendido não como mero lazer, mas como um instrumento estruturante de aprendizagem e de desenvolvimento global.
- **Melhoria contínua e corresponsabilidade educativa:** A prática pedagógica baseia-se na reflexão contínua e na busca permanente da qualidade. A comunicação entre equipa educativa e encarregados de educação é pautada pela transparência, rigor e colaboração, reconhecendo-se a importância da partilha de responsabilidades na formação integral da criança.

Em síntese, a área da infância assume-se como um espaço educativo inclusivo, participativo e humanista, que valoriza o respeito, a diversidade e o desenvolvimento pleno da criança, promovendo aprendizagens significativas e sustentáveis, alicerçadas em princípios éticos, democráticos e pedagógicos sólidos.



## 5.1. Áreas de intervenção da Área da Infância

Atualmente a área da infância é constituída pelas seguintes respostas sociais:

### 5.1.1. Creche

A creche, na presente data, tem a capacidade máxima para 92 crianças: duas salas de Berçário com capacidade para 20 crianças, duas salas de 1 ano com um total de 32 vagas e duas salas de 2 anos com um total de 40 vagas. Destas vagas, a creche tem acordo de cooperação para 70 vagas, sendo as restantes vagas consideradas como vagas extra- acordo.

Na Creche cada educadora planifica e desenvolve atividades pedagógicas que promovem o bem-estar físico, emocional e social das crianças, constituindo-se esta resposta social como uma extensão natural da família, assegurando a continuidade dos cuidados e da educação proporcionados no seio familiar. Na creche estão disponíveis as seguintes atividades Sociopedagógicas: Artyoga, música e dança. Estes serviços são prestados por entidades externas à Instituição e custeadas pelos pais.

Está previsto para 2026 a conclusão das obras de adaptação do edifício, permitindo que todas as crianças do Berçário passem para o piso térreo e beneficiem de melhores acessos, de uma maior segurança e utilização facilitada dos espaços exteriores. Com esta intervenção, a Creche passará a ter 134 vagas para crianças dos 0 aos 36 meses, representando um aumento de 42 lugares, o que permitirá reduzir significativamente as listas de espera e responder de forma mais eficaz às necessidades das famílias.

A ampliação do número de vagas nas salas de 1 e 2 anos possibilitará que mais crianças usufruam do serviço, tendo em conta que crianças tão pequenas devem permanecer na creche apenas pelo tempo estritamente necessário. A Creche funciona entre as 7h30 e as 19h15, de segunda a sexta-feira, proporcionando um horário alargado que facilita a conciliação da vida familiar e profissional.

Neste momento o grupo de crianças é multicultural, embora muitas delas tenham já nascido em Portugal, os seus pais são provenientes de diversos países: Brasil, Venezuela, Cabo Verde, Guiné, Angola, etc. Esta diversidade representa uma riqueza pedagógica significativa, ao mesmo tempo que promove o diálogo intercultural, o respeito pelas diferenças e a valorização das diversas culturas.

Desta forma, a Creche reafirma o seu compromisso em oferecer uma educação de qualidade, inclusiva e humanizada, centrada nas necessidades de cada criança e no seu desenvolvimento integral.

### 5.1.2 Pré-escolar

A resposta Social Pré-escolar tem capacidade para 88 crianças, funciona das 7h30 às 19h15, de segunda a sexta-feira.

Ainda que não haja um currículo definido para o ensino de crianças entre os 3 e os 6 anos, a planificação das atividades e a promoção das aprendizagens baseia-se se nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar (OCEPE, 2016), que constituem um referencial para todos os educadores de infância, fornecendo princípios que orientam a prática pedagógica e a condução do processo educativo. Estas orientações estabelecem os fundamentos da organização educativa, os princípios da avaliação das aprendizagens e os objetivos que se pretende que as crianças atinjam no final desta etapa.

Para além da componente letiva que decorre no período da manhã entre as 9h00 e as 12h30 e no período da tarde entre as 14h00 e as 16h00, as crianças têm acesso a atividades de enriquecimento curricular, realizadas no período da componente não letiva, custeadas pelos encarregados de educação. Entre estas atividades encontram-se a ginástica, natação, música, yoga e dança, promovendo uma oferta variada com o objetivo de promover um desenvolvimento diversificado de competências e interesses.

## **5.2. Calendarização e plano de atividades para 2026**

Para o ano letivo 2025/2026, a Área da Infância definiu como tema do seu Plano Anual de Atividades: **“Aprender a Cuidar de Si, dos Outros e do Mundo”** (Anexo 1). O tema visa promover o desenvolvimento global das crianças, fomentar o respeito pelos outros e pelo ambiente, e incentivar o cultivo de hábitos de empatia, responsabilidade e cuidado no seu dia a dia, proporcionando experiências educativas significativas e inclusivas para todas.

A escolha deste tema reflete ainda o facto de, atualmente, a Instituição acolher um número significativo de crianças, cujas famílias são provenientes de outros países, contribuindo para um contexto multicultural e enriquecedor.

## **5.3. Projetos de investimento para 2026 (Área da Infância)**

### **5.3.1. Conclusão das obras de empreitada de adaptação do edifício da creche**

### **5.3.2. Apetrechamento das salas de Creche e Pré-escolar com mobiliário novo**

O mobiliário existente, em particular nas respostas sociais de Pré-escolar, encontra-se envelhecido e desgastado, sendo necessário substituí-lo para garantir um ambiente seguro, funcional e estimulante para as crianças.

### **5.3.3. Manutenção do parque infantil**

A manutenção regular do parque infantil é fundamental para garantir a segurança das crianças e para garantir o cumprimento das normas de segurança regulamentados.

### **5.3.4. Aquisição de material didático**

É necessário adquirir material didático diversificado de forma a enriquecer e diversificar as aprendizagens, contribuindo para melhorar o ambiente educativo, tornando-o mais estimulante, atrativo, desafiante e atualizado. Este investimento permite que as crianças desenvolvam competências cognitivas, sociais, motoras e criativas, garantindo experiências pedagógicas significativas e ajustadas às necessidades de cada faixa etária.

### **5.3.5. Reparação da cobertura do edifício de pré-escolar e do salão**

Deparamo-nos neste momento com espaços onde se verificam infiltrações de água, nomeadamente no salão, bem como infiltrações nem algumas das salas do pré-escolar.

### **5.3.6. Impermeabilização do telhado do edifício da creche**

São muitos os locais onde nos deparamos com infiltrações no edifício da creche, nomeadamente, no gabinete da coordenação, no dormitório da creche, no refeitório, na sala de apoio ao refeitório, na

escadaria entre a creche e a secretaria, pelo que a empreitada em curso, de adaptação do edifício da creche, já prevê a colocação de uma solução de impermeabilização em toda a sua área.

## 6. Área Sénior

O envelhecimento da população é uma realidade crescente em Portugal e no mundo. À medida que a esperança média de vida aumenta, também se intensificam as necessidades de apoio e cuidados especializados à população idosa. As famílias, muitas vezes limitadas por questões profissionais, económicas ou pela própria estrutura familiar moderna, deixam de conseguir garantir o acompanhamento necessário, tendo que recorrer a estas respostas.

Para melhor as compreendermos, passamos a apresentar, de forma sumária, as respostas sociais que o Lar Paroquial Amélia Madaíl tem para a comunidade.

### 6.1 Áreas de Intervenção do Lar Paroquial Amélia Madail

- Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

O SAD apresenta-se como um serviço de retaguarda, que permite às famílias e ao idoso manter-se no seu ambiente natural, com apoio, estimulando a uma etapa harmoniosa, tranquila e mais autónoma.

Nesta valência oferecemos serviços como apoio na higiene pessoal, cuidados de imagem, higiene habitacional, higiene de roupas e animação/ sociabilização.

Com esta prestação de serviços personalizados e individualizados, apoiamos na satisfação das necessidades básicas de vida dos nossos utentes, mantendo uma relação de apoio e de proximidade, garantindo, assim, o auxílio necessário para o bem-estar e conforto dos nossos utentes.

Para o ano de 2026, o nosso grande objetivo é passarmos a assumir e alargar, junto das famílias que confiam nos nossos serviços, o apoio também ao Sábado, Domingo e feriados, adaptando-nos, assim, às reais necessidades e expectativas dos utentes e famílias.

- Centro de Dia (CD)

Mantendo a nossa preocupação e objetivo de apoiar um envelhecimento ativo, surge o CD, que funciona como uma ocupação do dia-a-dia, com estímulos lúdico-pedagógicos daqueles idosos que frequentam a valência. Este espaço serve, também, para manter e reforçar todas as funcionalidades psicomotoras dos idosos, sempre tendo como base a preocupação com o seu estado de saúde e as orientações médicas que cada um tem.

Para 2026, permanece o objetivo geral de manter a sua ocupação nos 100%, permitindo, assim, manter estes utentes funcionais e capazes de manutenção duma vida independente e autónoma.

- **Estrutura Residencial para Idosos (ERPI)**

Esta resposta social é mais orientada para aqueles idosos que, por motivos de saúde, familiares e/ou socioeconómicos não conseguem ter, no seu ambiente natural, o apoio e acompanhamento necessário para esta específica etapa de vida.

Assim, é promovido um espaço familiar, tranquilo e adaptado às suas necessidades básicas, como a alimentação, higiene, sociabilização e saúde.

É sempre intenção do Lar Paroquial Amélia Madaíl manter uma estreita relação com os familiares dos nossos utentes, promovendo uma união entre estes e a Instituição, e, para tal, contamos com reuniões que são feitas na medida da necessidade, de forma de ir ao encontro das necessidades e expectativas que também aqueles têm.

Em 2026, mantemos como objetivo geral para esta valência a formação. Sendo um bem necessário, e cada vez mais importante em ser administrada de forma contínua e in loco, a formação é a resposta mais direta e objetiva para a concretização dos nossos objetivos primordiais: prestar um serviço e um acompanhamento individualizado, profissional e humanizado, onde impere as boas práticas.

Fruto das obras que decorreram no ano de 2024, cofinanciadas pelo programa PRR, é nosso objetivo mais específico, manter, o ano todo de 2026, a ocupação de 100% das camas que temos (46), prestando um serviço exemplar, adaptado, profissional e exímio, aos utentes que nos são confiados.

## **6.2 Calendarização e Plano de Atividades para 2026**

### **6.2.1. Equipa de Enfermagem**

A formação constitui sempre uma prioridade quando falamos de saúde e de cuidados primários prestados aos utentes. Acreditamos que profissionais bem preparados fazem a diferença na qualidade dos cuidados e no bem-estar das pessoas. Por isso, trabalhamos para que a formação decorra de forma organizada, estruturada e contínua, promovendo o desenvolvimento de competências técnicas e humanas, essenciais ao exercício das funções. Só através de uma aposta constante na qualificação é possível garantir serviços de excelência e uma resposta eficaz às necessidades da população.

No decorrer do ano de 2025, procedeu-se à integração de uma nova equipa de enfermagem, constituída por dois enfermeiros, que assumiram o compromisso de melhorar os procedimentos internos da instituição, introduzindo ideias e metodologias inovadoras. Esta especialidade passou a operar de segunda-feira a sábado, em horário alargado, possibilitando um acompanhamento mais próximo e direcionado aos utentes da ERPI, bem como aos Auxiliares de Ação Direta que aí desempenham as suas funções diariamente. Esta mudança traduziu-se num aumento da responsabilidade e do envolvimento de toda a equipa, potenciando a capacidade de resposta da instituição e promovendo serviços mais personalizados, eficazes e partilhados.

No Anexo 2, poder-se-á encontrar a proposta de “Plano de ação para a área de saúde do Lar Paroquial Amélia Madaíl”.

### 6.2.2. Educação Social | Animação (ERPI)

Também na área da animação verificaram-se mudanças significativas ao longo do ano de 2025. Com a transição da animadora da ERPI para a Direção Técnica do SAD e do CD, foi admitida uma Educadora Social, cuja integração veio enriquecer a equipa. Para além das suas amplas competências no domínio da animação, a nova profissional trouxe uma visão renovada, alicerçada na sua formação académica, que complementa e reforça as valências já existentes na Instituição.

Com a convicção de que apenas uma equipa multidisciplinar pode responder de forma eficaz e humana a objetivos tão nobres e exigentes como os que nos propomos alcançar, apresentamos no Anexo 3 a proposta e visão da Educadora Social para o ano de 2026. O projeto, intitulado **“Sentidos que Contam Estórias”**, e elaborado em harmonia entre a ERPI e CD, convida os nossos utentes a explorar os sentidos como meio de expressão, partilha e valorização das suas vivências pessoais.

### 6.2.3. Centro de Dia

Sob o tema **“Sentir, faz sentido”**, a Animadora sociocultural do Centro de Dia, apresenta a sua proposta de atividades a serem desenvolvidas ao longo de 2026 (Anexo 4).

Fazendo a ponte entre a ERPI e o CD, este projeto propõe-se a levar os utentes numa viagem, que pretende estimular e explorar perceções sensoriais e estímulos multissensoriais que assumem um papel preponderante no processo de envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Através de momentos criativos, lúdicos, comunicacionais e expressivos, pretende-se respeitar e valorizar a pessoa como um todo, promovendo a autonomia e a autoestima. Pode-se explorar mais as propostas para esta resposta social no Anexo 4 do presente plano de atividades.

## 6.3. Projetos de Investimento (Lar Paroquial Amélia Madaíl)

Para o ano de 2026, mantemos a vontade e objetivo de nos financiarmos para a possibilidade de criarmos um espaço coberto, no exterior da Instituição, de forma que seja utilizado com mais frequência e com maior facilidade, pelos nossos Utentes. O que se pretende é a aplicação duma estrutura amovível, de dimensão considerável, no espaço externo aos quartos do piso 0 e refeitório do Edifício da Área Sénior, proporcionando sombra para o desenvolvimento de atividades no exterior, e contribuir desta forma para a dinamização de atividades no exterior.

## 7. Orçamento

### 7.1 Rendimentos – Classe 7

CONTA	RUBRICA	TOTAL	1103-Creche	1104-Pré-Escolar	1202-Lar Idosos	2101-SAD	2103-CD
71	VENDAS	0,00					
72	PRESTAÇÕES SERVIÇOS	926 687,00	1 900,00	141 180,00	633 314,00	67 026,00	83 267,00
721	QUOTAS UTILIZADORES (MATRÍCULAS/MENSALIDADES)	913 077,00	0,00	129 920,00	633 114,00	66 876,00	83 167,00
722/728	OUTROS SERVIÇOS	13 610,00	1 900,00	11 260,00	200,00	150,00	100,00
73	VARIAÇÃO NOS INVENTÁRIOS DA PRODUÇÃO	0,00					
74	TRABALHOS PARA A PRÓPRIA ENTIDADE	0,00					
75	SUBSÍDIOS, DOAÇÕES E LEGADOS À EXPLORAÇÃO	1 267 231,90	642 910,40	310 418,00	260 153,50	35 715,00	18 035,00
751	SUBSÍDIOS ESTADO E OUTROS ENTES PÚBLICOS	1 267 231,90	642 910,40	310 418,00	260 153,50	35 715,00	18 035,00
7511	ISS, IP	1 246 363,90	639 895,40	298 658,00	255 585,50	34 800,00	17 425,00
7512	OUTRAS ENTIDADES PÚBLICAS	20 868,00	3015,00	11760,00	4 568,00	915,00	610,00
752	SUBSÍDIOS DE OUTRAS ENTIDADES	0,00		0			
753	DOAÇÕES E HERANÇAS	0,00					
754	LEGADOS	0,00					
76	REVERSÕES	0,00	0	0	0	0	0
761	DE DEPRECIAÇÕES E AMORTIZAÇÕES	0,00					
762	DE PERDAS POR IMPARIDADE	0,00					
763	DE PROVISÕES	0,00					
764	DE PROVISÕES ESPECÍFICAS	0,00					
77	GANHOS POR AUMENTOS DE JUSTO VALOR	0,00					
78	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	63 290,45	11 227,70	18 915,00	27 947,75	1 840,00	3 360,00
781	RENDIMENTOS SUPLEMENTARES	0,00					
782 / 787	OUTROS RENDIMENTOS EM ATIVOS	265,00	75,00	50,00	90,00	25,00	25,00
788	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	63 025,45	11 152,70	18 865,00	27 857,75	1 815,00	3 335,00
7881	CORREÇÕES DE PERÍODOS ANTERIORES	925,00	100,00	75,00	550,00	100,00	100,00
7883	IMPUTAÇÃO DE SUBSÍDIOS DE INVESTIMENTO	45 290,45	7 512,70	15290,00	19397,75	1070,00	2020,00
7882-7884/788	RENDIMENTOS E GANHOS EM ATIVOS	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7888	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	16 810,00	3540,00	3500,00	7 910,00	645,00	1215,00
79	JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS SIMILARES	890,00	250,00	250,00	300,00	45,00	45,00
7	TOTAL RENDIMENTOS	2 258 099,35	656 288,10	470 763,00	921 715,25	104 626,00	104 707,00



## 7.2 Gastos – Classe 6

CONTA	RUBRICA	TOTAL	1103-Creche	1104-Pré-Escolar	1202-Lar Idosos	2101-SAD	2103-CD
61	CUSTO MERCADORIAS E MATÉRIAS CONSUMIDAS	150 789,60	34 315,00	28 074,60	59 530,00	13 935,00	14 935,00
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	237 998,28	43 870,28	42 769,20	114 718,60	13 890,70	22 749,50
621	SUBCONTRATOS	0,00		0,00			
622	SERVIÇOS ESPECIALIZADOS	81 734,50	11 925,00	12 370,00	46 240,50	5 015,00	6 184,00
6221	TRABALHOS ESPECIALIZADOS	30 499,00	6 720,00	5 495,00	13 050,00	2630,00	2604,00
6222	PUBLICIDADE E PROPAGANDA	0,00					
6223	VIGILÂNCIA E SEGURANÇA	2 835,00	0,00	0,00	1990,00	285,00	560,00
6224	HONORÁRIOS	25 345,00	2 130,00	4 400,00	18 195,00	100,00	520,00
6225	COMISSÕES	0,00					
6226	CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO	23 055,50	3 075,00	2 475,00	13 005,50	2000,00	2 500,00
6228	OUTROS	0,00					
623	MATERIAIS	13 931,40	4 797,80	3 019,50	4 247,50	520,10	1 346,50
6231	FERRAMENTAS E UTENSÍLIOS DE DESGATE RÁPIDO	5 437,80	1956,30	650,00	1 750,00	185,00	896,50
6232	LIVROS E DOCUMENTAÇÃO TÉCNICA	0,00					
6233	MATERIAL DE ESCRITÓRIO	3 889,50	1 220,00	996,00	1247,50	120,00	300,00
6234	ARTIGOS PARA OFERTA	510,50	115,00	95,50	200,00	50,00	50,00
6235/6238	OUTROS	4 099,60	1 506,50	1 278,00	1050,00	165,10	100,00
624	ENERGIA E FLUIDOS	81 728,58	15 860,48	11 977,50	38 990,60	4 780,00	10 120,00
6241	ELETRICIDADE	59 026,00	12 893,00	9 550,00	28 908,00	2 125,00	5 550,00
6242	COMBUSTÍVEIS	6 712,60	135,00	110,00	1 782,60	1 680,00	3 005,00
6243	ÁGUA	15 989,98	2 832,48	2 317,50	8 300,00	975,00	1565,00
6248	OUTROS	0,00			0,00		
625	DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES	7 941,00	2202,00	1800,00	2950,00	400,00	589,00
6251	DESLOCAÇÕES E ESTADAS	7 941,00	2202,00	1800,00	2950,00	400,00	589,00
6252	TRANSPORTES DE PESSOAL	0,00					
6253	TRANSPORTES DE MERCADORIAS	0,00					
6258	OUTROS	0,00		0,00			
626	SERVIÇOS DIVERSOS	52 662,80	9 085,00	13 602,20	22 290,00	3 175,60	4 510,00
6261	RENDAS E ALUGUERES	0,00		0,00			
6262	COMUNICAÇÃO	5 486,00	1664,00	1357,00	1800,00	210,00	455,00
6263	SEGUROS	6 707,60	1 857,00	1 520,00	1 710,00	795,60	825,00
6264	ROYALTIES	0,00					
6265	CONTENCIOSO E NOTARIADO	135,00	30,00	30,00	50,00	15,00	10,00
6266	DESPESAS DE REPRESENTAÇÃO	0,00					
6267	UMPEZA, HIGIENE E CONFORTO	33 395,00	5 435,00	4 405,00	18 230,00	2 130,00	3 195,00
6268	OUTROS SERVIÇOS	6 939,20	99,00	6290,20	500,00	25,00	25,00
63	GASTOS COM PESSOAL	1 656 538,13	510 642,00	364 971,14	609 835,17	81 285,36	89 804,46
631	REMUNERAÇÕES DOS ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6311	REMUNERAÇÕES CERTAS	0,00					
6312	REMUNERAÇÕES ADICIONAIS	0,00					
632	REMUNERAÇÕES DO PESSOAL	1 277 662,00	400 139,00	285 745,00	460 364,00	62 394,00	69 020,00
6321	REMUNERAÇÕES CERTAS	1 277 662,00	400 139,00	285 745,00	460 364,00	62 394,00	69 020,00
6322	REMUNERAÇÕES ADICIONAIS	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00
633	BENEFÍCIOS PÓS-EMPREGO	0,00					
6331	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6332	PESSOAL	0,00					
634	INDEMNIZAÇÕES	0,00					
6341	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6342	PESSOAL	0,00					
635	ENCARGOS SOBRE REMUNERAÇÕES	284 918,63	89 231,00	63 721,14	102 661,17	13 913,86	15 391,46
6351	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6352	PESSOAL	284 918,63	89 231,00	63 721,14	102 661,17	13 913,86	15 391,46
636	SEGUROS ACIDENTES TRABALHO E DOENÇAS PROFISSIONAIS	18 700,50	4 880,00	4 130,00	8 490,00	492,50	708,00
6361	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6362	PESSOAL	18 700,50	4 880,00	4 130,00	8 490,00	492,50	708,00
637	GASTOS DE AÇÃO SOCIAL	0,00					
6371	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6372	PESSOAL	0,00					
638	OUTROS GASTOS COM O PESSOAL	75 257,00	16 392,00	11 375,00	38 320,00	4 485,00	4 685,00
6381	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00					
6382	PESSOAL	75 257,00	16392,00	11 375,00	38 320,00	4485,00	4685,00
64	GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO	112 799,57	24 927,16	27 726,50	56 870,91	1 525,00	1 750,00
641	PROPRIEDADES DE INVESTIMENTO	0,00					
642	ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS	112 799,57	24 927,16	27 726,50	56 870,91	1 525,00	1 750,00
643	ATIVOS INTANGÍVEIS	0,00					
65	PERDAS POR IMPARIDADE	0,00	0	0	0	0	0
651	DE DÍVIDAS A RECEBER	0,00					
652	DE INVENTÁRIOS	0,00					
653/658	PERDAS EM OUTROS ATIVOS	0,00					
66	PERDAS POR REDUÇÃO DE JUSTO VALOR	0,00					
67	PROVISÕES DO PERÍODO	0,00					
68	OUTROS GASTOS E PERDAS	2 135,00	545,00	870,00	1 015,00	115,00	115,00
681	IMPOSTOS/ TAXAS	520,00	20,00	20,00	450,00	15,00	15,00
682/687	OUTROS GASTOS E PERDAS EM ATIVOS	0,00					
688	OUTROS GASTOS E PERDAS	1 615,00	525,00	425,00	565,00	50,00	50,00
6881	CORREÇÕES DE PERÍODOS ANTERIORES	350,00	100,00	100,00	150,00	0,00	0,00
6882	DONATIVOS	520,00	150,00	120,00	200,00	25,00	25,00
6883	QUOTIZAÇÕES	715,00	265,00	200,00	200,00	25,00	25,00
6884/6888	OUTROS GASTOS E PERDAS	30,00	10,00	5,00	15,00	0,00	0,00
689	CUSTOS C/ APOIOS FIN. CONCEDIDOS A ASS. OU UTENS	0,00					
69	GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO	0,00	0,00	0,00	0,00		
6	TOTAL GASTOS	2 160 260,58	614 299,44	464 411,44	841 969,68	110 751,06	129 353,96



### 7.3 Resultados – Classe 8

CONTA	RUBRICA	TOTAL	1103-Creche	1104- Pré-Escolar	1202-Lar Idosos	2101-SAD	2103-CD
85	RESULTADOS ANTES IMPOSTOS	97 838,77	41 988,66	6 351,57	79 745,57	-6 125,06	-24 646,96
86	IMPOSTO RENDIMENTO EXERCÍCIO	0					
88	RESULTADO LÍQUIDO	97 838,77	41 988,66	6 351,57	79 745,57	-6 125,06	-24 646,96

### 7.4 Investimentos previsionais

INVESTIMENTOS	VALOR
<b>Ativos Intangíveis</b>	<b>0</b>
Bens domínio público	
Goodwill	
Projetos de desenvolvimento	
Programas de Computador	
Propriedade Industrial	
Outros Ativos intangíveis	
<b>Ativos Fixos Tangíveis</b>	<b>110 000,00</b>
Bens domínio público	
Bens do Património Histórico e Cultural	
Terrenos e Recursos Naturais	
Edifícios e Outras Construções (1)	25 000,00
Equipamento Básico (2)	70 000,00
Equipamento de Transporte	0,00
Equipamento Administrativo	0,00
Equipamentos Biológicos	
Outros ativos fixos tangíveis	15 000,00
Propriedades de Investimento	
Investimentos Financeiros	
Outros ativos Financeiros (não correntes detidos para venda)	
<b>TOTAL INVESTIMENTO</b>	<b>110 000,00</b>

1) Obras Creche

2) Equipamento básico para todas as valências

## 8. Anexos



2025/2026

## PROJETO CURRICULAR



**Aprender a Cuidar de  
Si, dos outros e do  
Mundo**

CENTRO COMUNITÁRIO DA PARÓQUIA S.  
PEDRO DE ARADAS- ÁREA DA INFÂNCIA  
2025/2026

## ÍNDICE

Introdução	2
Destinatários	2
Objetivo Geral	3
Objetivos específicos	3
Estratégias	4
Recursos Materiais	4
Recursos Humanos	4
Atividades	7
Metodologia	9
Sumário dos Projetos Pedagógicos e Curriculares de Grupo	10
Componente não letiva / Pré-escolar	14
Formação e Informação	17
Metodologia de avaliação:	
I- Avaliação dos Projetos	18
II- Avaliação da Criança	18
Conclusão	19
Anexos	20

## **INTRODUÇÃO**

O Plano Anual de Atividades para o presente ano letivo desenvolve-se em torno do tema “Aprender a Cuidar de Si, dos Outros e do Mundo”, que se apresenta como um eixo integrador de todas as experiências educativas propostas às crianças, tanto na creche como no pré-escolar.

A escolha deste tema nasce da importância de promover, desde a infância, valores e atitudes de cuidado, respeito, responsabilidade e empatia, fundamentais para o desenvolvimento integral da criança e para a construção de uma convivência harmoniosa com os outros e com o meio que a rodeia.

Cuidar é um ato educativo e relacional que atravessa todas as dimensões do desenvolvimento humano. Aprender a cuidar de si implica conhecer o próprio corpo, reconhecer emoções, adotar hábitos de vida saudáveis e desenvolver autonomia. Aprender a cuidar dos outros envolve valores de amizade, partilha, solidariedade e respeito pela diferença. Por sua vez, aprender a cuidar do mundo conduz à consciência ecológica, à valorização da natureza e à responsabilidade na preservação do planeta. Assim, o tema anual pretende orientar as práticas pedagógicas no sentido de criar contextos educativos ricos, afetivos e participativos, onde as crianças possam agir, descobrir, experimentar e refletir sobre o seu papel individual e coletivo.

O trabalho em torno do cuidado será desenvolvido de forma transversal e articulada com todas as áreas de conteúdo das Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (DGE, 2016) e das Orientações para a Creche (DGE, 2021), através de projetos, atividades e rotinas quotidianas que envolvem as crianças, as famílias e a comunidade. Mais do que um tema, “Aprender a Cuidar de Si, dos Outros e do Mundo” representa uma atitude educativa e ética, que procura formar crianças conscientes, solidárias e responsáveis — pequenas cidadãs e cidadãos que aprendem, desde cedo, a cuidar e a transformar o mundo em que vivem.

## **DESTINATÁRIOS**

Este projeto destina-se a todas as crianças que frequentam o Centro Comunitário da Paróquia S. Pedro de Aradas nas suas valências de creche e pré-escolar.

À semelhança dos anos anteriores, neste projeto está também integrado o programa intergeracional (Anexo 1), com atividades que estão planeadas e que são desenvolvidas entre os utentes do lar Amélia Madaíl e os utentes da área da infância, pelo que o programa seguirá em anexo a este projeto curricular.

## **OBJETIVO GERAL:**

- Promover o cuidado de si próprio responsabilizando-se pela sua própria segurança e bem-estar, para ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar, o dos outros e do mundo que o rodeia.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Estimular e promover a mudança de comportamentos que favoreçam a melhoria da vida em comunidade;
- Conhecer e aceitar as suas características pessoais e a sua identidade social e cultural, situando-as em relação às dos outros e às do mundo que nos rodeia;
- Desenvolver atividades de cariz experimental diversificadas, inseridas num contexto de uma pequena brincadeira, através das quais, estimulando sensorialmente a criança, se desperte o seu interesse e curiosidade em descobrir ... “porquês”;
- Apropriar-se progressivamente de diferentes técnicas e conhecimentos, através da exploração, experimentação e observação, utilizando-as de modo intencional nas suas produções;
- Utilizar e recriar o espaço e os objetos, atribuindo-lhes significados múltiplos em atividade de jogo dramático, situações imaginárias e de recriação de experiências do quotidiano, individualmente e com outros;
- Valorizar a música como fator de identidade cultural;
- Desenvolver o sentido rítmico e de relação de corpo com o espaço e com os outros;
- Aprimorar a coordenação, o equilíbrio, a noção espacial e temporal, a expressão corporal e a interação social;
- Incentivar a criança a tomar iniciativas, fazer escolhas e expressar suas preferências de forma independente, utilizando a linguagem como ferramenta de comunicação e expressão;
- Aplicar conhecimento matemático para interpretar e intervir em situações do mundo real, promovendo a sustentabilidade e o raciocínio;



## **ESTRATÉGIAS**

- Atividades de Mindfulness e relaxamento;
- Recriar costumes de cada país na feira de outono– Feira Cultural;
- Criar um intercâmbio com crianças de outras escolas noutros países;
- Elaborar o plano de atividades intergeracionais entre a área da Infância e a área Sénior;
- Envolver a família na realização de mini-projetos alusivos ao tema;
- Visitas pedagógicas ao exterior;
- Sessões de formação /informação, para a Comunidade Educativa;
- Envolver a comunidade circundante nas nossas ações; junta de freguesia/ centro de saúde/ comércio local, etc.
- Solicitar a colaboração dos proprietários do espaço da Quinta de Nossa Senhora das Dores, para podermos dinamizar atividades em família;
- Zelar pela nossa Horta e torna-la num verdadeiro jardim sensorial.

## **RECURSOS MATERIAIS:**

- Materiais de desperdício;
- Materiais da Natureza: Folhas; pedras; areia; pinhas etc.;
- Livros de literatura infantil;
- Fantoques;
- Material audiovisual e tecnológico;
- Materiais de expressão plástica;
- Instrumentos musicais;
- Material de expressão motora.

## **RECURSOS HUMANOS**

Para nós os recursos humanos englobam muito mais que apenas os colaboradores recrutados pela instituição. Por isso consideramos recursos humanos:

- Crianças
- Direção da Instituição
- Diretora Técnica
- Educadoras de Infância
- Ajudantes de Ação Educativa
- Administrativa
- Cozinheira e ajudante de Cozinha

- Funcionárias de serviços Gerais
- Estágios profissionais
- Estágios Curriculares (Escola Secundária Homem Cristo e Escola Profissional de Aveiro)
- Família
- Membros da Comunidade
- Professores das várias atividades extracurriculares.

Especificando mais concretamente os recursos humanos recrutado pelo Centro Comunitário da Paróquia de S. Pedro de Aradas, temos ao seu serviço uma diversificada equipa de trabalho, na área da infância, designadamente:

#### **Direção**

- Padre Paulo Cruz
- Abílio Madaíl
- Dorinda Capela
- Isabel Bartolomeu
- Isilda Madail
- Júlia Maria
- Rui Diogo

#### **Diretora Técnica/ Pedagógica**

- Educadora Isabel Gadim

#### **9 Educadoras de Infância**

- Ana Paula Mendes
- Daniela Simões
- Denise Pinho
- Isabel Gadim
- Liliana Carvalho
- Márcia Sousa
- Margarida Tavares
- Sandra Seixas
- Susana Bengalinha

**Responsável de Berçário:** 1 professora do Ensino Básico:

- Conceição Figueiredo Sousa

### **13 Ajudantes de Ação Educativa**

- Ana Lopes
- Andrea Pinhão
- Carla Couto
- Cristina Rafeiro
- Fátima Silva
- Inês Carvalho
- Inês Lopes
- Isabel Maio
- Liliana Oliveira
- Lúcia Lungu
- Mariana Queirós
- Marlene Calisto
- Zulmira Silva

### **3 Colaboradoras de Serviços Gerais**

- Cristina Correia
- Tatiana Matos
- Fátima Araújo

### **1 Cozinheira**

- Cristina Valente

### **1 Auxiliar de Cozinha**

- Delfina Fonseca

### **2 Administrativas**

- Carla Ratola
- Marylene Ramos

### **1 Técnica oficial de contas**

- Fátima Marques

## **ATIVIDADES**

Tendo em conta o tema do plano anual de atividades, estão programadas as seguintes atividades:

**Setembro— Integração/ Adaptação-** Promover a adaptação, segurança emocional e início da autonomia nas rotinas

**1-** Reunião geral de pais

**21 –** Outono— Pequenos jardineiros

**22 –** Dia europeu sem carros- atividade de bicicleta até ao Lar

**Outubro— Cuidar de si e do outro**

**1-** Dia internacional do idoso- cuidar e mimar.

**4 -** Dia do animal

**8-** Feira Cultural de outono

**16—** Dia da alimentação

**31 –** Halloween

**Novembro— Olhar o outro, partilhar**

**11—** S. Martinho

**20 –** Dia internacional dos direitos da criança

**24 a 28—** Semana da Partilha

**Dezembro— Famílias pelo Mundo- Tradições de Natal**

**19 –** Festa de natal

**21 –** Inverno

**Janeiro- Como poderemos Cuidar do planeta**

**6 –** Dia de reis

**14—** Homenagem ao planeta

**30-** Dia ao contrário

**Fevereiro— Raízes e tradições da Freguesia de Aradas**

**13-** Festa de carnaval

**Março – Tesouros da Natureza— Plantar para depois colher**

**19—** Dia do pai

**21/22 - Dia Mundial da Árvore/ Dia Mundial da Água**

**Abril- Cuidar do meu corpo**

**6-** Dia da atividade Física

**5-** Páscoa

**22-** Cuidados de higiene diária

**Maio- A minha família– Tradições**

**3–** Dia da Mãe

**15 –** Dia da Família

**18 -** Dia Internacional da Reciclagem

**Junho- A brincar muito se aprende**

**1 -** Dia Mundial da Criança

**5–** Dia mundial do Ambiente

**19-** O que plantar no verão

**29 –** Marchas de S. Pedro

**Julho**

**10 –** Festa de finalistas

**13 a 24 –** Praia

## METODOLOGIA PEDAGÓGICA

A metodologia de projeto é a opção educativa da instituição para organizar e sistematizar as diferentes respostas sociais que trabalham com crianças. O projeto educativo da instituição, elaborado para três anos, estabelece objetivos e metas a desenvolver nos diferentes projetos curriculares de grupo, que são elaborados anualmente pelas educadoras tendo em conta o seu grupo de crianças.

Cada elemento da equipa técnica não se apoia numa única teoria metodológica, assentando a sua prática na conjugação de aspetos de alguns modelos.

Desta forma, tendo como base o modelo construtivista e orientadas pelos princípios da Pedagogia-em-participação, utilizam contribuições de:

- **Metodologia de trabalho de projeto:** É uma metodologia que valoriza o trabalho de grupo, respeitando e estimulando a partilha individual em cada criança. A criança coloca questões, procura soluções, resolve situações problemáticas, o que a leva a ter necessidade de trocar ideias e pedir colaboração a outras crianças em pequeno e em grande grupo. Aqui a criança é cada vez mais autónoma e capaz de gerir o seu processo de aprendizagem numa pedagogia em participação. Cabe ao educador o papel de proporcionar meios/recursos acessíveis e adequados e incentivar as crianças a interagirem com pessoas, objetos e com o ambiente, para que as crianças consigam por si procurar mais informação até atingirem o conhecimento satisfatório sobre o tema em questão. Durante o processo do projeto, o educador traduz-se num mediador e orientador de informação e de atividades, rentabilizando meios disponíveis para a concretização com êxito. Com efeito, o educador define apenas, quais são os objetivos que pretende atingir para o decorrer do projeto, com o seu grupo de crianças e após ter realizado a recolha de materiais conjuntamente com as crianças, definem atividades possíveis que levem à concretização do projeto para que o enriquecimento seja total.

- **Movimento da Escola Moderna (MEM):** Assenta numa prática democrática da gestão das atividades, dos materiais, do tempo e do espaço e pretende, através da ação do educador que dele faz parte, proporcionar uma vivência democrática das crianças, garantindo a sua participação na gestão da vida da sala e da escola. Esta gestão é apoiada por instrumentos de pilotagem, registo e avaliação, tais como: Quadro de Presenças, Mapa de Aniversários, Quadro do Tempo, Quadro de Regras e Diário de Sala.

- **Modelo pedagógico Reggio Emilia** - defende que as crianças aprendem através dos cinco sentidos e de todos os instrumentos possíveis (o corpo, a palavra e o pensamento). As crianças são encorajadas a explorar o que está à sua volta e a

expressar-se através de todas as suas cem linguagens naturais ou formas de expressão. O ambiente físico é considerado o terceiro educador. A Pedagogia de Escuta denota a importância de dar voz à criança, de escutá-la para saber o que diz e como pensa.

No entanto, apesar de cada elemento técnico atuar de acordo com diversas metodologias pedagógicas, deveremos salientar que acreditamos que o Brincar é um meio privilegiado para promover a relação entre crianças e entre estas e o educador, facilitando o desenvolvimento de competências sociais e comunicacionais e o domínio progressivo da expressão oral. O Brincar proporciona, de igual modo, outras conquistas, tais como, ter iniciativas, fazer descobertas, expressar as suas opiniões, resolver problemas, persistir nas tarefas, colaborar com os outros, desenvolver a criatividade, a curiosidade e o gosto por aprender, que atravessam todas as áreas de desenvolvimento e aprendizagem na educação de infância, constituindo condições essenciais para que a criança aprenda com sucesso.

Acreditamos que deverá haver um período estruturado, planificado pelo educador/facilitador de aprendizagens e que deverá existir igualmente vários momentos em que há a escuta ativa das vozes das crianças e se planifica e trabalha de acordo com as suas ideias e iniciativas.

## PROJETOS PEDAGÓGICOS- RESPOSTA SOCIAL CRECHE

### **Berçário**

#### **Projeto pedagógico: “Acolher, cuidar e mimar”**

“...espera-se que o projeto “Acolher, Cuidar e Mimar” responda de forma harmoniosa, às necessidades de todas as crianças e que estas se sintam acolhidas, cuidadas e mimadas na proporção certa e adequada para que possam desenvolver as suas capacidades crescendo apoiadas por todos: Família e escola num clima de estreita colaboração e mútua compreensão.”

Professora Conceição Sousa

### **Sala 1 Ano A**

#### **Projeto Pedagógico: “A explorar aprendemos a cuidar de nós e dos outros”**

O projeto de sala intitulado “A explorar aprendemos a cuidar de nós e dos outros” tem como propósito fomentar a autonomia, a empatia e o sentido de responsabilidade nas crianças, promovendo experiências que favoreçam o seu envolvimento ativo e



consciente. Para tal, comprometemo-nos a observar atentamente os interesses manifestados pelas crianças, bem como as suas necessidades emergentes, ajustando as propostas pedagógicas de forma intencional e contextualizada.

Educadora Susana Bengalinha

### **Sala 1 ano B**

#### **“A brincar vamos cuidar”**

O Projeto “A brincar vamos cuidar”, surgiu do facto de as crianças se encontrarem numa fase de descobertas, sendo estas fundamentais para a sua experimentação, indispensáveis ao seu desenvolvimento enquanto pessoa.

Nas brincadeiras a criança experimenta pessoas e coisas, armazena na sua memória, estuda causas e efeitos, resolve problemas, constrói o vocabulário útil, aprende a controlar as suas emoções, adaptando o seu comportamento aos hábitos sociais do seu grupo social. Para a criança a brincadeira é a coisa mais séria do mundo, porque lhe permite o contacto com o mundo exterior. A primeira brincadeira da criança, já tem um carácter funcional: é a descoberta do seu próprio corpo, o poder dos seus sentidos e as possibilidades dos seus membros.

É nossa intenção que a criança aprenda a conhecer-se e a cuidar, não só a si, como da sua família e dos outros, como também a interagir e cuidar do mundo que a rodeia. Assim, pretendemos proporcionar às crianças um ambiente que estimule e incentive os seus interesses e curiosidade através do seu corpo que é o seu veículo de aprendizagem e vivência por excelência.

Educadora Denise Pinho

### **Sala 2 anos A**

#### **“EU SOU, e contigo somos o mundo!”**

“EU SOU, e contigo somos o mundo!” está orientado para o conhecimento do eu enquanto pessoa e ser individual, mas não esquecendo a importância do outro na vida de cada um.

Passa essa descoberta pela exploração do que é importante no dia a dia da criança, sendo uma boa alimentação, o sono e o descanso, assim como a higiene e conhecimento do esquema corporal e exercita-lo. Habitamos um mundo, onde dificilmente seremos alguém sem o outro. A importância de cada um na nossa vida, a família, os amigos, e todos os que contribuem para a evolução enquanto pessoa. Abordaremos as profissões e a sua função sempre presente no dia a dia de cada um.

Este mundo em que habitamos, não é infinito, e por isso dele devemos cuidar e proteger, igualmente, todos os dias. Tomaremos uma maior consciência do que devemos preservar e evitar para um mundo melhor.

Educadora Daniela Simões

### **Sala 2 anos B**

#### **“A BRINCAR APRENDEMOS A CUIDAR”**

Este projeto pedagógico pretende assim ser uma iniciativa educativa focada no desenvolvimento integral das crianças, abrangendo o autocuidado físico e emocional, o respeito pelo outro e pelo ambiente, e a construção da autonomia e cidadania. Pretende incluir atividades como o reconhecimento das emoções, o desenvolvimento da empatia, a promoção da sustentabilidade ambiental e criar ambientes de aprendizagem mais propícios e acolhedores.

Educadora Ana Paula Mendes

## **PROJETOS CURRICULARES- RESPOSTA SOCIAL PRÉ-ESCOLAR**

### **Sala Amarela**

#### **“Cuidar da terra é cuidar de nós”**

No jardim-de-infância é imprescindível definir formas de pensar e organizar a intervenção do educador, o que implica uma profunda reflexão sobre a importância das atividades, experiências e vivências a proporcionar à criança.

O Projeto Curricular de sala em questão, diz respeito ao grupo de crianças que frequenta a “sala amarela” e intitula-se «Cuidar da terra é cuidar de nós”.

Dai, que caiba a mim, assumir um papel de autenticidade, intencionalidade, mas sempre reflexiva.

O próprio projeto curricular poderá sofrer alterações segundo os interesses e as necessidades das crianças.

O conhecimento é adquirido pela experiência e as crianças devem ser motivadas a experimentar tudo quanto desejam.

Um dos grandes princípios deve ser, despertar na criança a afetividade, a sociabilidade e a autonomia reflexiva.

Cabe à criança escolher as estratégias e ser capaz de avaliar as suas escolhas.

Educadora Márcia Sousa

### **Sala Laranja**

#### **“Para o nosso Bem-estar, quem nos pode aludar?”**

Ao elaborar este projeto penso numa educação globalizadora, integrante que potencia, valoriza e promove a capacidade de observação, sentido crítico, transformação, exploração, vivências das emoções e desenvolvimento da criatividade das crianças, possibilitando-lhes diversidade de experiências educativas e curiosidade em conhecer o mundo que as rodeia.

Educadora Margarida Tavares

### **Sala Verde**

#### **“ Eu sou... uma janela aberta para o mundo ”**

São, portanto, minhas intenções:

Valorizar cada descoberta em cada dia, pois cada dia deve ser vivido como único: novos desafios, novas descobertas...

Manter a relação afetiva com cada criança do grupo.

Valorizar o jogo espontâneo.

Valorizar aquilo que a criança já consegue fazer e partir daí para novas descobertas e/ou aprendizagens.

Ajudar a criança a ultrapassar as suas dificuldades aos diversos níveis: sócio emocional, grupal, motor, físico-cognitivo, tendo em conta o que a criança é como ser único.

Tornar a criança num ser ativo, criativo e dinâmico.

Dar à criança espaço para autodescobertas.

Estimular o sentido de comunicação estética no domínio das várias formas de expressão: verbal, musical, rítmica, dramática, plástica.

Levar a criança a adquirir normas e regras estabelecidas para um bom funcionamento de grupo.

Facilitar o convívio em grupo, intervindo no momento próprio, num clima de respeito mútuo.

Estar atenta no sentido de detetar dificuldades (sensoriais, motoras, cognitivas e outras) de modo a encaminhar ou alertar para o tratamento adequado.

Respeitar a forma como a criança interage com os outros, com o espaço e consigo própria.

Proporcionar à criança oportunidades de desenvolver capacidades sociais como cooperar, ajudar e solucionar problemas.

Promover a auto-estima de cada criança

Levar a criança a aceitar as noções de proibição e permissão de regras... que são a expressão da vida em sociedade.

Educadora Liliana Carvalho

### **Sala Azul**

### **“Vivendo e aprendendo as profissões”**

O Projeto Profissões é uma ferramenta poderosa para enriquecer o currículo da educação infantil, oferecendo às crianças uma oportunidade única de explorar o mundo do trabalho de forma lúdica e educativa. Ao proporcionar experiências significativas e inspiradoras, esse projeto ajuda a preparar as crianças para um futuro de sucesso e realização.

Educadora Sandra Seixas

## **COMPONENTE NÃO LETIVA | PRÉ-ESCOLAR**

### **COMPONENTE DE APOIO À FAMÍLIA**

A Componente de Apoio à Família (CAF) constitui uma resposta educativa complementar de natureza não letiva, destinada a assegurar o acolhimento das crianças fora do horário das atividades educativas desenvolvidas no âmbito da componente letiva da educação pré-escolar.

Esta componente integra-se no conjunto de medidas de apoio às famílias, previstas nas orientações do Ministério da Educação e que são devidamente implantadas na Instituição. O seu principal objetivo é promover a conciliação entre a vida familiar e profissional dos encarregados de educação, garantindo a continuidade do acompanhamento das crianças num ambiente educativo, seguro e estimulante.

A CAF desenvolve-se em dois grandes momentos:

- Acolhimento realizado pela manhã (antes do início da componente letiva);
- Prolongamento de horário (após o término da componente letiva);

As atividades realizadas no âmbito da CAF são de carácter lúdico, favorecem o bem-estar e o desenvolvimento global das crianças, respeitando os seus ritmos e interesses. Embora não integrem o “currículo” formal da educação pré-escolar, estas atividades devem manter coerência com os princípios pedagógicos que regem a prática educativa, assegurando uma continuidade de cuidados e intencionalidade educativa.

A dinamização da CAF é da responsabilidade das ajudantes de ação educativa, sob a orientação da educadora de infância de cada um dos grupos. Sendo importante que as atividades disponibilizadas sejam diversificadas e do interesse das crianças.

Assim, a CAF representa uma extensão do contexto educativo, promove a estabilidade emocional da criança e contribui para o seu bem-estar físico, afetivo e social, num ambiente de confiança e proximidade com os adultos que as acompanham.

Os momentos da componente de apoio à família estão organizados da seguinte forma:

Dias da semana	Sala Amarela	Sala Laranja	Sala Verde	Sala Azul
2ª Feira	Salão	Ludoteca (Música e jogos de mesa)	Biblioteca	Sala Lego
3ª Feira	Ludoteca (Música e jogos de mesa)	Biblioteca	Sala Lego	Salão
4ª Feira	Biblioteca	Sala Lego	Salão	Ludoteca (Música e jogos de mesa)
5ª Feira	Sala Lego	Salão	Ludoteca (Música e jogos de mesa)	Biblioteca
6ª Feira	Salão	Ludoteca (Música e jogos de mesa)	Biblioteca	Sala Lego

#### O que podem fazer em cada espaço?

A Ludoteca é um espaço apetrechado com instrumentos musicais e jogos de mesa.

O Salão pode ser utilizado para jogos de movimento, gincanas, jogos e danças de roda e ou brincadeiras livres.

A Biblioteca possui uma estante cheia de livros/histórias, é um espaço onde as crianças podem ir buscar livros e ver de forma livre, individualmente, a pares ou em grupo ou também podem escutar uma história contada pelo adulto.

A sala Legotech é para exploração e construções livres com legos de diferentes tamanhos.

Assim sendo, todos os grupos têm um espaço alternativo às suas salas, que pode ser explorado durante os períodos não letivos. Nesses espaços as atividades serão implementadas pelas Ajudantes de Ação educativa afetas a cada um dos grupos, sob orientação das educadoras de infância.

A equipa educativa deverá avaliar o decorrer destas atividades e tentar adaptar as necessidades do grupo que forem surgindo. Há ainda a possibilidade dos utilizarem o Claustro exterior, o pátio sensorial e o parque infantil, sempre que as condições meteorológicas o permitam.

Além das atividades e espaços consignados aos momentos da componente de apoio à família existem atividades extracurriculares em que apenas algumas crianças do grupo estão inscritas e participam, nomeadamente a Natação, Ginástica, Música, Dança Criativa e ArtYoga. As atividades extracurriculares decorrem dentro do horário da componente não letiva e estão organizadas da seguinte forma:

	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
12h30 às 13h15			<u>Música</u>		<u>Dança</u>
16h00 às 16h45 (Sair às 15h40 para a piscina)	<u>Nata�o</u>	<u>Nata�o</u>		<u>Ginástica</u>	
16h45 às 17h30		<u>ArtYoga</u>	<u>Música</u>	<u>Ginástica/ Dança</u>	

### Creche

Na creche temos as seguintes atividades Sociopedagógicas:

Atividades Dias Da Semana	Música Amiga	Dança criativa	Artyoga
Terça- feira			10h- Salas de 1 ano

			10h30- Salas de 2 Anos
Quarta-feira	9h15- Berçário 9h50- 10h20- sala 1 ano A 10h20- 10h50- sala 1 ano B 14h30- 15h- sala 2 anos A 15h-15h30- sala 2 anos B		
Sexta-feira		9h30-10h- sala 2 anos A 10h- 10h30- sala 2 anos B	

## FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO

As estratégias de divulgação de informação adotadas pelo Centro Comunitário de Aradas são:

- Horário de atendimento aos pais e Encarregados de Educação: entre as 16h30 e as 17h30, mediante agendamento prévio com as respetivas educadoras/professora.
- Reuniões de pais - à semelhança dos anos anteriores existirão três momentos de reuniões com os pais: setembro, janeiro e junho.
- A consulta dos documentos Institucionais poderá ser realizada quer na secretaria, quer nas salas ou até mesmo no site da Instituição: <http://ccparadas.pt/site/>
- Utilização da plataforma Educabiz para divulgação de formação/ informação aos pais.

Para o ano letivo 2025-26 temos projetado as seguintes estratégias de formação/Informação:

- Formação trimestral de procedimentos de higiene/ produtos de higienização
- Formação para e com os pais:
  - a) Alimentação Saudável



## **METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO**

### **I- AVALIAÇÃO DO PROJETO**

Constituindo a avaliação um elemento de apoio estratégico ao desenvolvimento / regulação da ação educativa, permite, por um lado, analisar o percurso efetuado, na sua globalidade, e, por outro lado, perspetivar o futuro.

A avaliação em concreto do Projeto Curricular da Instituição é realizada mensalmente nas reuniões de pessoal técnico. Nas reuniões avaliamos as atividades realizadas e realizamos a planificação das que estão programadas no plano anual de atividades.

No que se refere à avaliação do Plano Curricular de Grupo, esta far-se-á através da produção de relatórios semestrais, realizados pelas respetivas educadoras, no qual se torne evidente as aprendizagens efetuadas durante cada período, as potencialidades e dificuldades encontradas na operacionalização do Projeto Curricular de Grupo.

### **II- METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO DA CRIANÇA**

No que se refere concretamente à avaliação das crianças que frequentam a Instituição, esta, compreende o seguinte processo;

- Avaliação diagnóstica- realizada em setembro, com a participação do responsável parental;
- Autoavaliação da criança, realizada diariamente nas produções que faz na sala, nos seus trabalhos, nos diálogos em grupo com os colegas e com a educadora;
- Construção do portefólio com a criança. Este documento visa transparecer em si a criança, as suas potencialidades e dificuldades;
- Avaliação do 1º período, que é comunicada aos pais, através da plataforma Educabiz até 31 de janeiro de 2026;
- Avaliação do 2º período que é comunicada aos pais, através da plataforma Educabiz, até dia 30 de junho de 2026;

Esta calendarização não invalida o atendimento aos pais, sempre que este seja necessário e que pode ser agendado com a educadora no período entre as 16h30 e as 17h30.

É realizada uma síntese de avaliação de cada uma das crianças que chegam ao final da Educação pré-escolar.

Tendo como principal função a melhoria da qualidade das aprendizagens, a avaliação implica, no quadro da relação entre a Instituição, a família e a escola, uma construção partilhada que passa pelo diálogo, pela comunicação de processos e de resultados, tendo em vista a criação de contextos facilitadores de um percurso educativo e formativo de sucesso.

## CONCLUSÃO

Com o projeto curricular **“Aprender a Cuidar de Si, dos Outros e do Mundo”**, pretende-se que as crianças aprendam que cuidar é algo muito importante e que começa em cada um de nós. Aprendam a cuidar de si próprias, a alimentar-se bem, a brincar, descansar e expressar os seus sentimentos. Pretende-se que descubram também que cuidar dos outros é partilhar, ajudar os amigos e ter atitudes de respeito e amizade.

Além disso, é fundamental que compreendam a cuidar do mundo, a proteger a natureza, não deitar lixo no chão, cuidar das plantas e dos animais, e valorizar tudo o que nos rodeia.

Com este projeto, pretende-se que as crianças percebam que o cuidado está presente em cada gesto, palavra e atitude do dia-a-dia. Assim, espera-se que aprendam que, quando cuidamos de nós, dos outros e do mundo, tornamos tudo à nossa volta mais bonito, feliz e cheio de amor.

Aradas, novembro de 2025

A Diretora Técnica/ Pedagógica: Isabel Gadim

---

## ANEXOS

## ANEXO 2 | Plano anual de atividades 2026 – “Sentidos que Contam Estórias”





SAÚDE

---

## Plano de Atividades no âmbito de Saúde

2026

Equipa Técnica | Lar Paroquial Amélia Madaíl

## Nota Introdutória

A Equipa de Enfermagem é atualmente constituída pelos seguintes elementos:

- Enfermeira Carolina Ribeiro (n.º de cédula profissional 111662)
- Enfermeiro Duarte Teixeira (n.º de cédula profissional 111663)

Atendendo à necessidade de estipular, definir e explicitar os objetivos a curto, médio e longo prazo a que nos propomos, bem como as atividades que pretendemos desenvolver e os resultados que esperamos alcançar, apresentamos o Plano de Atividades da Equipa de Enfermagem para o ano de 2026.

Este plano reflete o compromisso contínuo da equipa com a melhoria da qualidade dos cuidados de enfermagem, a promoção da segurança do utente, o desenvolvimento profissional contínuo e a otimização dos recursos disponíveis. Constitui, igualmente, um instrumento orientador da prática diária, permitindo alinhar as ações da equipa com os objetivos estratégicos da instituição e com as necessidades reais dos utentes.

Assim, as atividades propostas para 2026 foram delineadas com base na análise dos resultados do ano anterior, na identificação de oportunidades de melhoria e na prossecução de uma prática de enfermagem assente na evidência científica, na humanização dos cuidados e na colaboração interdisciplinar.

### 1. Formação contínua

A formação, de forma continua e integrada, é essencial para aprimorar o processo de melhoria nos procedimentos práticos, no dia-a-dia, numa Instituição.

Face ao exposto, a Equipa de Enfermagem propõe-se, no decurso do ano de 2026, centrar a sua atenção na continuidade do plano de formação interna, com foco prioritário nas Equipas de Ação Direta da ERPI, abrangendo posteriormente as restantes equipas (Serviços Gerais e AAD's em CD ou SAD). Acredita-se que, através de uma intervenção conjunta e articulada, será possível promover a melhoria contínua dos cuidados de saúde prestados aos utentes — tanto a nível físico como emocional —, potenciando simultaneamente o reforço das relações interpessoais estabelecidas com os mesmos.

Nesta projeção, é fundamental reconhecer a existência de fatores condicionantes que poderão, ao longo do tempo, influenciar diretamente a prossecução do objetivo final. Assim, a formação será desenvolvida de forma contínua, integrada e adaptável, ajustando-se às necessidades e circunstâncias emergentes. Entre os principais condicionantes destacam-se:

- A instabilidade persistente ao nível dos Recursos Humanos, particularmente na Equipa de Ação Direta;
- O interesse, responsabilidade e empenho individual de cada profissional envolvido no projeto.

Cumprindo ainda salientar que a atual Equipa de Enfermagem iniciou funções no dia 07 de julho de 2025, tendo, a partir dessa data, dado início à sua intervenção. Contudo, as ações de formação interna tiveram início apenas três meses após a entrada em funções, período durante o qual se procedeu à integração na equipa de prestação de cuidados e na restante Equipa Técnica, bem como à identificação das necessidades formativas específicas, preparação dos conteúdos e metodologias de formação, elaboração das grelhas de avaliação e formalização da documentação associada.



Considerando as dificuldades identificadas na Equipa de Prestação de Cuidados Diretos (AAD's), esta Equipa de Enfermagem reconhece a necessidade urgente de uma intervenção formativa centrada nos conceitos fundamentais da prática assistencial. Apenas após a consolidação destes princípios basilares será possível elevar o nível de complexidade e abrangência temática da formação, capacitando os formandos não só com conhecimentos técnico-práticos, mas também com competências crítico-reflexivas, essenciais à valorização e desenvolvimento profissional dos colaboradores da área e melhoria dos cuidados prestados.

No decurso do ano de 2026, as ações de formação previstas dirigidas às Auxiliares de Ação Direta (AAD's) serão centradas em temas de elevada relevância para o contexto dos cuidados a pessoas idosas, nomeadamente:

- **Alimentação e nutrição no idoso** – visa reforçar o conhecimento sobre as necessidades nutricionais específicas desta faixa etária, a importância da hidratação e a prevenção da desnutrição e disfagia, promovendo hábitos alimentares adequados e seguros;
- **Consequências do envelhecimento** – pretende aprofundar a compreensão sobre as alterações fisiológicas, cognitivas e emocionais inerentes ao envelhecimento, permitindo uma abordagem mais sensível e adaptada às necessidades individuais dos utentes;
- **Comunicação interpessoal** – tem como objetivo melhorar a interação entre profissionais e utentes, reforçando a empatia, a escuta ativa e a clareza na transmissão de informações, aspetos determinantes para um cuidado humanizado;
- **Ética e deontologia profissional** – aborda os princípios éticos que regem a prática diária, reforçando o respeito pela dignidade, privacidade e autonomia dos utentes, e a responsabilidade profissional no exercício das funções;
- **Técnicas de Socorrismo** – formação essencial que permitirá aos auxiliares adquirir e consolidar competências para atuar de forma correta e segura em emergências, contribuindo para a rápida e eficaz resposta a eventuais intercorrências.

A pertinência destes temas decorre da necessidade de assegurar cuidados seguros, baseados na evidência científica e orientados para o bem-estar do utente, sendo fundamental que todos os profissionais compreendam a importância das suas ações no resultado global dos cuidados.

A Equipa de Enfermagem, enquanto responsável pela supervisão e garantia da qualidade assistencial, tem o dever de assegurar que estes conhecimentos são transmitidos, compreendidos e corretamente aplicados, acompanhando a sua implementação prática e avaliando os resultados decorrentes.

Desta forma, reforça-se o compromisso com a melhoria contínua, a valorização profissional das AAD's e, acima de tudo, com a prestação de cuidados humanizados, competentes e seguros, centrados nas necessidades e dignidade de cada utente.

A implementação deste plano de atividades será operacionalizada através de um conjunto de ações complementares, nomeadamente formação contínua dos profissionais, auditorias internas, supervisão técnica das práticas e avaliação contínua dos resultados obtidos.

## **2. Supervisão, Auditorias e Avaliação do Desempenho das AAD's**

A supervisão e avaliação contínua das Auxiliares de Ação Direta (AAD's) constituem uma componente essencial da garantia da qualidade dos cuidados prestados e da promoção de um ambiente de trabalho colaborativo e eficiente com a responsabilização das auxiliares que não cumpram os requisitos estipulados pós formação.

Em 2026, pretende-se reforçar os mecanismos de supervisão, privilegiando uma abordagem formativa e de proximidade, que promova a melhoria contínua das práticas, o cumprimento dos procedimentos instituídos e a valorização do desempenho individual e coletivo.

Serão realizadas auditorias periódicas aos diferentes domínios da prática das AAD's — nomeadamente higiene e conforto, apoio à alimentação, mobilização (transferências e posicionamentos), primeiros socorros, administração de medicação e organização do espaço e materiais — com vista à identificação de inconformidades e oportunidades de melhoria.

A avaliação de desempenho será desenvolvida de forma sistemática e transparente, com base nas “Grelhas de Auditoria”, ou seja, em critérios objetivos previamente definidos, permitindo reconhecer o mérito, detetar novas necessidades de formação e delinear planos de desenvolvimento individual.

Paralelamente, será promovida a reflexão conjunta sobre os resultados obtidos, incentivando a participação ativa das AAD's no processo de melhoria contínua e no cumprimento dos padrões de qualidade e segurança exigidos pela instituição.

## **3. Reabilitação e Estimulação Motora e Cognitiva**

A reabilitação e a estimulação motora e cognitiva assumem-se como dimensões essenciais na promoção da autonomia, funcionalidade e bem-estar dos utentes, particularmente daqueles que apresentam potencial de evolução e/ou se encontram em condições de beneficiar de um acompanhamento específico e continuado na área em questão.

A equipa de enfermagem desempenha um papel central e insubstituível neste processo, pela sua presença constante junto dos utentes, pela observação sistemática do seu estado funcional e cognitivo, e pela capacidade de adaptar as intervenções de acordo com as necessidades individuais e a resposta às terapêuticas implementadas.

Este trabalho requer planeamento rigoroso, conhecimento técnico-científico e tempo de dedicação, uma vez que a identificação de pequenas alterações na mobilidade, na coordenação, na força muscular ou na capacidade de resposta motora constitui a base para o delineamento de intervenções ajustadas e eficazes.

Em estreita colaboração com o elemento de fisioterapia, a equipa de enfermagem participa ativamente na avaliação inicial, na execução de planos de reabilitação e na implementação de atividades regulares de estimulação motora e cognitiva, assegurando a continuidade dos cuidados e a coerência das ações ao longo do processo.

As intervenções incluirão, entre outras, a mobilização assistida e orientada, o apoio à realização de exercícios de reabilitação funcional, a estimulação sensorial e cognitiva através de atividades estruturadas, e a promoção da participação do utente em tarefas do quotidiano que favoreçam a autonomia.

Neste contexto, prevê-se ainda a reutilização e valorização do espaço do ginásio localizado no 1.º andar, atualmente com reduzida utilização, como área dedicada ao desenvolvimento das atividades de reabilitação e estimulação motora e cognitiva. A recuperação deste espaço permitirá criar um ambiente mais adequado, seguro e estimulante para a execução das intervenções, potenciando o envolvimento dos utentes e favorecendo a atingimento dos objetivos terapêuticos definidos.

Para garantir a qualidade e eficácia das ações desenvolvidas, será igualmente valorizada a avaliação contínua da evolução dos utentes, com registos sistemáticos e partilha de informação entre os profissionais envolvidos, fomentando o trabalho multidisciplinar e permitindo ajustar estratégias e reforçar os resultados positivos obtidos.

A enfermagem, pela sua natureza integradora e pela visão holística do cuidar, tem neste domínio uma função determinante: contribuir para a manutenção, e em alguns utentes possível recuperação, das capacidades funcionais e cognitivas, preservando a dignidade, identidade e qualidade de vida de cada utente.

Em suma, o que se pretende com a implementação deste Plano de Atividades é potenciar o desenvolvimento de competências das Auxiliares de Ação Direta, promover a estimulação motora e cognitiva dos utentes, e criar planos de reabilitação através da implementação de um trabalho estruturado, contínuo e interdisciplinar.

Espera-se que, ao longo do ano de 2026, a concretização das atividades planeadas — incluindo a reutilização do ginásio do 1.º andar como espaço de reabilitação — permita evidenciar resultados mensuráveis, tais como o aumento do número de utentes com ganhos funcionais, a melhoria da mobilidade, a diminuição da dependência nas atividades de vida diária e a maior participação em atividades cognitivas e sociais.

Importa ainda salientar que a Enfermagem tem sido incansável neste domínio, dedicando tempo, acompanhamento e orientação técnica constante à categoria das AAD's, promovendo o seu desenvolvimento de competências e garantindo que as intervenções decorram de forma segura, eficaz e humanizada.

Deste modo, reafirma-se que o utente permanece o principal foco da ação de enfermagem — assegurando, em todas as etapas do processo, a segurança, o bem-estar e a saúde de cada pessoa sob os nossos cuidados.

## 1. Proposta de Formação e cronograma

No decorrer do ano de 2026, será promovido o trabalho multidisciplinar entre os diversos elementos da equipa técnica e operacional, com o objetivo de fortalecer a articulação interna e garantir uma resposta mais integrada e eficaz às necessidades dos utentes. Pretende-se potenciar a partilha de saberes e experiências entre profissionais de diferentes áreas, valorizando a complementaridade das intervenções e promovendo o bem-estar global dos utentes.

Paralelamente, prevê-se a possível colaboração de convidados externos — profissionais e entidades parceiras — que poderão juntar-se à Equipa Técnica dinamizar ações de formação e sensibilização dirigidas a colaboradores e utentes, abordando temas relevantes no âmbito da prevenção e promoção da saúde, tais como o Dia Mundial do AVC, Prevenção de Quedas, Saúde Oral e Dia Mundial do Coração, Dia Mundial da Hipertensão Arterial, entre outros.

Estas iniciativas visam reforçar a cultura institucional de trabalho em equipa, a atualização contínua de conhecimentos e a adoção de boas práticas de promoção da saúde, segurança e qualidade de vida no contexto institucional.

Em relação ao cronograma de atividades para 2026: entre os meses de março e setembro, decorrerá um período de supervisão e acompanhamento contínuo das equipas, com vista ao reforço das competências adquiridas, monitorização das práticas implementadas e promoção da melhoria contínua.

Posteriormente, de setembro a dezembro, e em função das necessidades identificadas durante o processo de supervisão, poderão ser promovidas novas ações de formação complementar, abrangendo até oito temas distintos, ajustados às áreas prioritárias de desenvolvimento profissional e às dinâmicas observadas no terreno.

Estas iniciativas visam reforçar a cultura institucional de trabalho em equipa, a atualização contínua de conhecimentos e a adoção de boas práticas de promoção da saúde, segurança e qualidade de vida no contexto institucional.

Formação	Objetivos Gerais	Destinatário	Cronograma		
			1º Semestre		
			Janeiro	Fevereiro	Março
<b>Alimentação e Nutrição</b>	Promover o conhecimento e a capacitação da equipa de ação direta na área de Alimentação e Nutrição, visando assegurar uma alimentação segura, equilibrada e adequada às necessidades específicas dos idosos, contribuindo para o seu bem-estar, saúde e qualidade de vida.	AAD		X	
<b>Consequências do Envelhecimento</b>	Promover o conhecimento sobre as alterações físicas, cognitivas e emocionais que ocorrem com o envelhecimento, capacitando a equipa de ação direta para uma intervenção adequada, segura e humanizada, que favoreça o bem-estar, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas idosas.	AAD (ERPI SAD CD)			X
<b>Comunicação em Equipa</b>	Incentivar a interação entre profissionais e utentes, reforçando a empatia, a escuta ativa e a clareza na transmissão de informações, aspetos determinantes para um cuidado humanizado;	AAD	X		

<p><b>OTL</b></p> <p><b>(Ocupação de Tempos Livres)</b></p>	<p>Capacitar as auxiliares de ação direta com conhecimentos e estratégias práticas que lhes permitam planear, dinamizar e avaliar atividades de ocupação dos tempos livres adequadas às diferentes faixas etárias e necessidades dos utentes, promovendo o bem-estar, a socialização e o desenvolvimento pessoal.</p>	<p><b>AAD</b> <b>(CD</b> <b>+ ERPI)</b></p>	<p><b>X</b></p>		
<p><b>Suporte Básico de Vida (SBV) + Posição Lateral de Segurança (PLS) + Obstrução de Via Aérea (OVA)</b></p>	<p>A formação em SBV + PLS + OVA visa capacitar os profissionais para uma atuação eficaz, segura e padronizada em situações de emergência médica, promovendo a prevenção de complicações e a estabilização da vítima até à chegada dos meios de emergência.</p> <p>De forma global, pretende-se reforçar as competências teóricas, práticas e comportamentais dos formandos, assegurando uma resposta atempada, coordenada e baseada em evidência perante situações críticas.</p> <p>Simultaneamente, a formação contribui para o aumento da confiança e autonomia dos profissionais, para a valorização das boas práticas institucionais e para a melhoria contínua</p>	<p><b>AAD</b></p>	<p><b>X</b></p>		
<p><b>Sistematização de registos em Saúde</b></p>	<p>Capacitar os colaboradores para a correta utilização da plataforma <b>SoftGold</b>, promovendo a uniformização, rigor e qualidade dos registos em saúde, de forma a garantir a continuidade e segurança dos cuidados prestados aos utentes.</p>				<p><b>X</b></p>

<p><b>Socorrismo</b></p>	<p>A formação em Socorrismo visa capacitar os profissionais para uma atuação eficaz, segura e padronizada em situações de emergência médica, promovendo a prevenção de complicações e a estabilização da vítima até à chegada dos meios de emergência.</p> <p>De forma global, pretende-se reforçar as competências teóricas, práticas e comportamentais dos formandos, assegurando uma resposta atempada, coordenada e baseada em evidência perante situações críticas. Simultaneamente, a formação contribui para o aumento da confiança e autonomia dos profissionais, para a valorização das boas práticas institucionais e para a melhoria contínua da qualidade e segurança dos cuidados prestados aos utentes.</p>	<p><b>AAD</b></p>	<p><b>X</b></p>	
--------------------------	---	-------------------	-----------------	--



## 2. Detalhe das formações

Formação	Objetivos Específicos
<b>Técnicas de Socorrismo</b>  <b>Enfermeiro Duarte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Compreender a estrutura e funcionamento do Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM), reconhecendo a importância da correta ativação e comunicação com os meios de socorro.</li> <li>✘ Realizar o exame à vítima, incluindo a avaliação secundária e medição dos sinais vitais, identificando alterações compatíveis com situações de emergência.</li> <li>✘ Reconhecer e intervir adequadamente perante hemorragias externas, aplicando técnicas corretas de controlo e prevenção de choque.</li> <li>✘ Identificar e prestar cuidados imediatos a vítimas com lesões das extremidades, nomeadamente fraturas, entorses e luxações.</li> <li>✘ Aplicar medidas de primeiros socorros em casos de queimaduras, de acordo com o grau e extensão da lesão.</li> <li>✘ Reconhecer as emergências médicas mais comuns no contexto de uma ERPI (ex.: hipoglicemia, síncope, convulsões, AVC, entre outras) e atuar conforme os protocolos de emergência definidos.</li> <li>✘ Conhecer e utilizar adequadamente o material de primeiros socorros existente na instituição, assegurando a sua correta manutenção e disponibilidade.</li> <li>✘ Adquirir conhecimentos teóricos e práticos em Suporte Básico de Vida (SBV) e Posição Lateral de Segurança (PLS), aplicando corretamente as manobras e sequências de atuação em situações de paragem cardiorrespiratória.</li> <li>✘ Executar de forma segura as manobras de desobstrução da via aérea, adaptadas à idade e condição da vítima.</li> </ul>
<b>Sistematização de registos em Saúde</b>  <b>Enfermeiro Duarte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Reforçar a importância dos registos em saúde como ferramenta essencial de comunicação e coordenação entre profissionais;</li> <li>✘ Assegurar a utilização adequada e padronizada da plataforma SoftGold, de acordo com as orientações e procedimentos institucionais;</li> <li>✘ Desenvolver competências técnicas na introdução, atualização e consulta de dados clínicos e funcionais dos utentes;</li> <li>✘ Promover o cumprimento das normas de confidencialidade e proteção de dados pessoais;</li> <li>✘ Melhorar a qualidade e fiabilidade da informação registada, facilitando a monitorização e a tomada de decisão pela equipa técnica;</li> <li>✘ Sensibilizar para a responsabilidade individual e coletiva no registo de informação fidedigna e atempada.</li> </ul>

<p><b>Alimentação e Nutrição</b></p> <p><i>Enfermeira Carolina</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Compreender os princípios básicos da alimentação saudável para idosos.</li> <li>✘ Identificar e compreender a disfagia e suas implicações.</li> <li>✘ Aprender sobre as porções e quantidades adequadas dos alimentos.</li> <li>✘ Conhecer os tipos de dietas hospitalares e em ERPI.</li> <li>✘ Compreender o papel dos suplementos alimentares.</li> <li>✘ Garantir boas práticas de higiene e segurança alimentar.</li> <li>✘ Promover uma abordagem humanizada durante a alimentação.</li> </ul>
<p><b>Ocupação de Tempos Livres</b></p> <p><i>Drª. Diana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Desenvolver competências para organizar atividades lúdicas, recreativas e culturais que estimulem a autonomia e a participação ativa dos utentes;</li> <li>✘ Proporcionar ferramentas para identificar interesses e potencialidades individuais, ajustando as atividades às características de cada grupo;</li> <li>✘ Sensibilizar para a importância do tempo livre como espaço de aprendizagem, socialização e equilíbrio emocional;</li> <li>✘ Promover a criatividade e o espírito de iniciativa na criação e dinamização de atividades;</li> <li>✘ Incentivar o trabalho em equipa e a partilha de boas práticas entre profissionais;</li> <li>✘ Reforçar o papel das auxiliares de ação direta como agentes promotores de bem-estar e qualidade de vida no quotidiano institucional.</li> </ul>
<p><b>Consequências do Envelhecimento</b></p> <p><i>Enfermeira Carolina</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Compreender as principais alterações fisiológicas e funcionais associadas ao envelhecimento.</li> <li>✘ Identificar as mudanças mais comuns nos sistemas corporal, cognitivo e emocional do idoso.</li> <li>✘ Reconhecer as consequências da perda de mobilidade e da imobilidade prolongada.</li> <li>✘ Identificar os fatores que contribuem para a dependência e perda de autonomia.</li> <li>✘ Compreender a diminuição da sensação de sede e o risco de desidratação.</li> <li>✘ Reconhecer alterações no apetite, digestão e metabolismo decorrentes da idade.</li> <li>✘ Sensibilizar para a importância da vigilância nutricional e da hidratação adequada.</li> <li>✘ Promover atitudes de respeito, empatia e estimulação da autonomia do idoso.</li> <li>✘ Aplicar estratégias práticas para prevenir complicações decorrentes do envelhecimento (quedas, desnutrição, etc.).</li> </ul>
<p><b>Comunicação em Equipa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Promover o desenvolvimento de competências comunicacionais que favoreçam um clima de cooperação e respeito entre os membros da equipa;</li> </ul>

*Dr<sup>a</sup>. Patrícia*

- ✘ Reforçar a importância da escuta ativa, da empatia e da assertividade na comunicação interpessoal;
- ✘ Melhorar a troca de informação entre profissionais, garantindo a coerência e continuidade dos cuidados prestados;
- ✘ Sensibilizar para o impacto da comunicação verbal e não verbal na relação com os utentes e entre colegas;
- ✘ Incentivar a gestão positiva de conflitos e a adoção de estratégias de comunicação eficazes em contexto institucional;
- ✘ Contribuir para a criação de um ambiente de trabalho mais colaborativo, harmonioso e centrado na pessoa.





*Sentidos que contam estórias*

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES | 2026**  
**LAR PAROQUIAL AMÉLIA MADAÍL | ERPI**

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	3
I. FUNDAMENTAÇÃO .....	4
II. EIXOS DE INTERVENÇÃO .....	5
III. OBJETIVOS GERAIS .....	5
IV. PLANIFICAÇÃO DE ATIVIDADES .....	6
V. AVALIAÇÃO .....	9
CONCLUSÃO .....	10

## INTRODUÇÃO



O envelhecimento representa o culminar do desenvolvimento humano, traduzido na longevidade dos indivíduos, na sua experiência e sabedoria, mas é também um processo que pressupõe transformações físicas, cognitivas, sociais e emocionais.

Este processo deve ser entendido como um fenómeno multidimensional que acarreta responsabilidade interdisciplinar acrescida na resposta às necessidades das pessoas mais velhas, garantindo o respeito pela dignidade da pessoa idosa e a promoção de um envelhecimento saudável e inclusivo.

Neste contexto e tendo em consideração a intervenção desenvolvida na ERPI, é fundamental desenvolver um plano de atividades que promova o envelhecimento ativo e saudável e que procure estimular a autonomia, a participação e o bem-estar dos nossos idosos.

Assim, o presente plano de atividades tem como finalidade contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes, através de ações direcionadas para as dimensões físicas, cognitivas, emocionais e sociais, respeitando os seus interesses, experiências, potencialidades e limitações.

## **I. FUNDAMENTAÇÃO**



As alterações inerentes ao processo de envelhecimento estão intrinsecamente ligadas a mudanças relacionadas com os sentidos, tende a observar-se uma diminuição gradual da sensibilidade nas diferentes dimensões – visão, audição, olfato, paladar e tato.

Atendendo ao facto dos sentidos se constituírem como os principais canais de perceção do mundo, trabalhar com estes é, portanto, uma forma de reconectar o utente às suas histórias e vivências, atenuando os efeitos naturais do processo de envelhecimento.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o envelhecimento ativo está associado à otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, permitindo que a população idosa mantenha o seu bem-estar físico, social e mental.

Desta forma, estimular os sentidos por meio de atividades lúdicas, interativas e significativas nos diversos eixos de intervenção contribuirá para a estimulação global do utente, promovendo-se, assim, um envelhecimento ativo.

As atividades sensoriais permitem despertar emoções positivas, fortalecer a autoestima e favorecem a socialização e a expressão emocional. A exploração de sons, aromas, sabores, texturas e imagens, convidarão os utentes a revisitarem o passado, favorecendo a evocação de memórias positivas; estimulam áreas cerebrais associadas à emoção e linguagem e promovem a socialização.

Em suma, pretende-se que este plano constitua uma estratégia terapêutica e educativa que valorize a experiência de vida, a memória e o sentir, promovendo um equilíbrio entre o passado e o presente através do sentir que os sentidos despertam.

## **II. EIXOS DE INTERVENÇÃO**

A implementação do plano de atividades socioculturais estrutura-se em diferentes áreas de intervenção, a saber:

- ❖ Lúdico-recreativa
- ❖ Cultural
- ❖ Intelectual
- ❖ Social
- ❖ Desportiva
- ❖ Espiritual
- ❖ Outras – Estimulação Cognitiva e Snoezelen

As atividades do plano são definidas numa planificação mensal e semanal, tendo em conta as diferentes áreas de intervenção e, também, a temática do plano anual.

Ressalva-se que a planificação atende, não só aos horários e rotinas da ERPI e dos utentes, mas sobretudo, respeita as capacidades, interesses, limitações e ritmos dos residentes, revestindo-se da flexibilidade necessária para que seja sujeita a alterações e eventuais readaptações de forma a garantir o melhor resultado.

### III. OBJETIVOS GERAIS

A animação sociocultural no contexto da ERPI centra a sua intervenção na promoção do bem-estar, na valorização pessoal e na integração social dos utentes, privilegiando a manutenção e/ou reforço da sua autonomia e qualidade de vida. Rege a sua ação pelos seguintes objetivos gerais:

- ❖ **Promover o bem-estar físico, mental e emocional;**
- ❖ **Valorizar a identidade e fomentar a participação ativa;**
- ❖ **Manter e melhorar a autonomia funcional;**
- ❖ **Estimular a socialização e o convívio;**
- ❖ **Favorecer a aprendizagem ao longo da vida;**
- ❖ **Fortalecer a integração comunitária.**

### IV. PLANIFICAÇÃO DE ATIVIDADES

A implementação deste plano de atividades visa promover o envelhecimento ativo e saudável, proporcionando aos idosos oportunidades de participação, expressão e convívio. As atividades foram pensadas de acordo com as capacidades, interesses e necessidades que têm vindo a ser manifestadas.

#### 4.1. ATIVIDADES PERIÓDICAS

Eixo de intervenção	Atividades	Objetivos Específicos	Periodicidade	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Lúdico-recreativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Culinária</li> <li>. Jogos de Mesa</li> <li>. Trabalhos Manuais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercitar a atenção, concentração e sequenciação de tarefas;</li> <li>. Favorecer a partilha de saberes;</li> <li>. Reforçar a perceção sensorial;</li> <li>. Estimular a comunicação e a entreaajuda;</li> <li>. Promover a coordenação motora fina.</li> </ul>	Semanal	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Ingredientes e utensílios de cozinha;</li> <li>. Jogos de mesa diversos;</li> <li>. Materias de desgaste e recicláveis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Educadora Social</li> <li>. Cozinheira/ Ajudantes de cozinha</li> <li>. AAD's</li> </ul>
Cultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Expressão Musical</li> <li>. Cinema e Fotografia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Estimular funções cognitivas e a memória;</li> <li>. Proporcionar um ambiente de partilha e alegria;</li> <li>. Incentivar o gosto por diferentes estilos musicais e manifestações culturais;</li> <li>. Desenvolver a perceção visual e a capacidade de observação.</li> </ul>	Mensal	<ul style="list-style-type: none"> <li>. PC</li> <li>. Projetor</li> <li>. Telemóvel</li> <li>. TV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Educadora Social</li> <li>. AAD's</li> </ul>
Intelectual	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Leitura</li> <li>. Escrita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fomentar a autoconfiança na expressão oral e escrita;</li> <li>. Utilizar a leitura e a escrita como meios de expressão de sentimentos e emoções;</li> <li>. Estimular a recordação de experiências pessoais e memórias afetivas.</li> </ul>	Semanal	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Livros, revistas e jornais</li> <li>. PC</li> <li>. Material de escrita (folhas, lápis, canetas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Educadora Social</li> <li>. AAD's</li> </ul>
Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Atividades intergeracionais</li> <li>. Convívios</li> <li>. Saídas/Passeios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Criar espaços de convivência que incentivem o respeito, a empatia e a solidariedade entre gerações;</li> <li>. Favorecer a troca de conhecimentos, valores e histórias de vida;</li> <li>. Promover momentos de lazer e partilha;</li> <li>. Proporcionar o contato com a riqueza cultural e natural do meio envolvente.</li> </ul>	Mensal	<ul style="list-style-type: none"> <li>. PC</li> <li>. Projetor</li> <li>. Telemóvel</li> <li>. Transporte</li> <li>. Reforço Alimentar</li> <li>. Primeiros Socorros</li> <li>. Meios de incontinência</li> <li>. Materiais de desgaste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Educadora Social</li> <li>. Motorista</li> <li>. AAD's</li> </ul>
Desportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Ginástica Geriátrica</li> <li>. Treino de marcha/Caminhada</li> <li>. Estimulação motora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Melhorar a mobilidade e a coordenação motora;</li> <li>. Desenvolver o fortalecimento muscular para manutenção de autonomia nas AVD's;</li> <li>. Minimizar riscos de quedas;</li> <li>. Melhorar a postura corporal.</li> </ul>	Semanal	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Cadeiras</li> <li>. Material desportivo (pedaleiras, bolas, elásticos)</li> <li>. Jogos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Educadora Social</li> <li>. Fisioterapeuta</li> <li>. AAD's</li> </ul>
Eixo de intervenção	Atividades	Objetivos Específicos	Periodicidade	Recursos Materiais	Recursos Humanos

<b>Espiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Oração Mariana - Terço</li> <li>. Eucaristia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Proporcionar momentos de conexão com a fé e espiritualidade;</li> <li>. Oferecer oportunidades de oração e devoção de acordo com a crença religiosa institucional;</li> <li>. Preservar e partilhar práticas, rituais e festividades religiosas significativas;</li> <li>. Estimular o bem-estar emocional.</li> </ul>	<b>Semanal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. PC</li> <li>. Sistema de som</li> <li>. Elementos religiosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Educadora Social</li> <li>. AAD's</li> <li>. Pároco e Diácono</li> <li>. Voluntários</li> </ul>
<b>Estimulação Cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercícios e jogos de estimulação cognitiva</li> <li>. Dinâmicas de grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Desenvolver exercícios que retardem alterações relacionadas com o envelhecimento;</li> <li>. Favorecer a flexibilidade cognitiva e a plasticidade cerebral;</li> <li>. Promover a autoconfiança;</li> <li>. Fomentar o sentido de pertença e integração social.</li> </ul>	<b>Semanal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. PC</li> <li>. Impressora</li> <li>. Lápis e canetas</li> <li>. Outros materiais de desgaste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Educadora Social</li> <li>. AAD's</li> </ul>
<b>Estimulação Sensorial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Snoezelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Proporcionar experiências sensoriais que envolvam os sentidos;</li> <li>. Criar um ambiente acolhedor e tranquilo que promova o relaxamento.</li> </ul>	<b>Mensal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Carrinho Snoezelen</li> <li>. Materiais Diversos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Educadora Social</li> <li>. AAD's</li> </ul>
<b>Formação Contínua</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Comunicação e trabalho de equipa</li> <li>. Cuidar com Amor</li> <li>. A importância da OTL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Aumentar a produtividade e a qualidade do serviço prestado;</li> <li>. Promover a aprendizagem e atualização de conhecimentos;</li> <li>. Promover o desenvolvimento pessoal e profissional;</li> <li>. Fortalecer a comunicação interpessoal e organizacional;</li> <li>. Reconhecer e responder às necessidades específicas dos utentes.</li> </ul>	<b>Semestral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. PC</li> <li>. Projetor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Equipa Técnica</li> </ul>

#### 4.2. ATIVIDADES PONTUAIS

Para além das atividades regulares, são também planeadas e desenvolvidas, mensalmente, iniciativas pontuais que assinalam diferentes efemérides. Estas ações incluem ainda atividades intergeracionais, promovidas em colaboração entre as áreas da infância e sénior, reforçando o convívio e a partilha de experiências entre gerações. Para o ano de 2026, está igualmente prevista a realização de iniciativas dedicadas à promoção da saúde, em parceria com a equipa de enfermagem. Os utentes participam, ainda, em atividades dinamizadas pela Rede Aveiro Sénior e pela Divisão de Cultura e Turismo da Câmara Municipal de Aveiro. No quadro seguinte apresentam-se as datas comemorativas que se prevê celebrar ao longo do referido ano.

Calendarização	Efemérides	Atividades intergeracionais
janeiro	. Ano Novo	. Dia de Reis

	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia de Reis</li> <li>. Dia Internacional do Obrigado</li> <li>. Dia Mundial do Queijo</li> <li>. Dia Mundial do Puzzle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Homenagem ao Planeta</li> <li>. Dia ao contrário</li> </ul>
fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia Mundial da Nutela</li> <li>. Dia Mundial da Rádio</li> <li>. Dia dos Namorados/Amor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Carnaval</li> </ul>
março	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia Mundial da Audição</li> <li>. Dia Internacional da Mulher</li> <li>. Dia do Pai</li> <li>. Dia Mundial do Teatro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia Mundial da Água</li> </ul>
abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia Mundial da Saúde</li> <li>. Dia Mundial da Terra</li> <li>. Dia Mundial da Dança</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Páscoa</li> <li>. Dia Mundial da Atividade Física</li> <li>. Cuidados de Higiene Diária</li> </ul>
maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia da Mãe</li> <li>. Dia da Família</li> <li>. Dia Internacional dos Museus</li> <li>. Dia Internacional do Chá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia Internacional da Reciclagem</li> </ul>
junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Santos Populares</li> <li>. Dia Internacional do Piquenique</li> <li>. Dia Internacional do Yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia da Criança</li> <li>. Marchas de S. Pedro</li> </ul>
julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia Mundial do Chocolate</li> <li>. Dia Mundial do Cérebro</li> <li>. Dia Mundial dos Avós</li> </ul>	
agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia Mundial da Fotografia</li> </ul>	
setembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia Internacional da Paz</li> <li>. Dia Mundial da Gratidão</li> <li>. Dia Mundial do Sonho</li> <li>. Dia Mundial do Coração</li> </ul>	
outubro	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia Internacional do Idoso</li> <li>. Dia Mundial do Sorriso</li> <li>. Dia Mundial do Ovo</li> <li>. Dia Mundial da Alimentação</li> <li>. Dia Internacional da Maçã</li> </ul>	
novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia Mundial do Cinema</li> <li>. Dia Mundial da Diabetes</li> <li>. Dia Mundial da Ciência</li> </ul>	
dezembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dia da Bolacha</li> <li>. Dia Internacional dos Direitos Humanos</li> <li>. Natal</li> <li>. Passagem de Ano</li> </ul>	

## V. AVALIAÇÃO



O processo de avaliação permite o acompanhamento da nossa atuação/intervenção, possibilita a melhoria do método de gestão e operacionalização da mesma e permite realizar os ajustes necessários.

Este procedimento deve envolver todos os intervenientes para que todos se sintam parte integrante do processo e deve acontecer ao longo de todo o ano em momentos diferentes.

Etapas	Objetivos	Indicadores de Avaliação
<b>Avaliação Diagnóstica</b>	. Conhecer o utente, as suas necessidades, interesses, potencialidades e limitações.	. Ficha de Avaliação Diagnóstica de Animação Sociocultural . <b>Plano Individual de Cuidados</b>
<b>Execução</b>	. Acompanhar o desenvolvimento das atividades; . Identificar dificuldades e ajustar estratégias.	. Observação participante . Nível de participação e satisfação dos utentes . Registos fotográficos . Registo da atividade e assiduidade na plataforma Softgold . <b>Plano Individual de Cuidados</b>
<b>Avaliação Sumativa</b>	. Medir os resultados alcançados; . Refletir sobre o impacto do plano de atividades de ASC na intervenção global da ERPI.	. Execução das atividades planeadas . Nível de participação e satisfação dos utentes . Registos na plataforma Softgold

### 5.1. PLANO INDIVIDUAL DE CUIDADOS

O Plano Individual de Cuidados (PIC) é um instrumento de planeamento, monitorização e avaliação das necessidades, potencialidades e expectativas de cada utente e deve integrar os cuidados, serviços e atividades a desenvolver.

Este instrumento é elaborado pela equipa multidisciplinar e revisto semestralmente.

Todos estes momentos e instrumentos de avaliação sustentarão o Relatório Final de Atividades.

## CONCLUSÃO

O envelhecimento é um processo progressivo de transformações biológicas, psíquicas e sociais que se constituem como fatores de desproteção que impactam a autonomia e o estilo de vida de cada indivíduo.

A ERPI assume um papel preponderante na resposta às necessidades desta população-alvo, assegurando os cuidados e apoio biopsicossocial necessários, promovendo a sua dignidade, qualidade de vida e bem-estar.

O plano de atividades de animação sociocultural para 2026 procura ser uma ferramenta de otimização desta resposta, sendo um instrumento de inclusão, dinamização e valorização de cada utente, contribuindo para uma vivência mais ativa, plena e significativa nesta fase das suas vidas.

*“Não importa a pergunta, o amor é sempre a melhor resposta”*







# *Sentir, Faz sentido!*

---

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Equipa Técnica | CENTRO DE DIA | SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO  
CENTRO COMUNITÁRIO DA PARÓQUIA DE S. PEDRO DE ARADAS | 2026



1. TEMA.....	2
2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA .....	2
3. ÁREAS DE INTERVENÇÃO E ATIVIDADES PERIÓDICAS.....	4
4. ATIVIDADES DE CARIZ MENSAL E OBJETIVOS.....	6
5. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO.....	20
6. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO .....	21

## 1. TEMA

O Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal irá incidir no tema “*Sentir, Faz Sentido!*”, surgindo da importância que as perceções sensoriais e estímulos multissensoriais assumem no processo de envelhecimento ativo e bem-sucedido.

O envelhecimento é, frequentemente, acompanhado por um declínio natural das capacidades sensoriais (visão, audição, paladar, olfato e tato), o que pode levar ao isolamento e à diminuição da qualidade de vida. No entanto, a estimulação sensorial é uma poderosa ferramenta que promove a saúde e o bem-estar físico e mental, estimula as capacidades cognitivas e fomenta o convívio e a expressão de emoções e sentimentos.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

Através do Plano Anual de Atividades “*Sentir, faz sentido!*”, pretende-se explorar os sentidos (visão, audição, paladar, olfato e tato), sendo eles reconhecidos como essenciais na promoção de um envelhecimento ativo e na melhoria da qualidade de vida e bem-estar da pessoa idosa.

Naturalmente, com o avanço da idade, verifica-se um declínio natural das capacidades sensoriais, constituindo um risco acrescido para o isolamento social e perda de alguma autonomia. As diminuições auditivas e visuais, por exemplo, determinam um impacto direto na limitação à participação das atividades em grupo e na comunicação entre os pares.

Neste sentido, a exploração dos sentidos assume uma grande importância e revelo nas atividades a desenvolver ao longo do ano. Os participantes serão convidados a explorar e a potenciar as suas capacidades sensoriais, promovendo a manutenção da sua autonomia e a promoção de um envelhecimento mais pleno.

Através de momentos criativos, lúdicos, comunicacionais e expressivos, pretende-se precisamente respeitar e valorizar a pessoa como um todo, promovendo a autonomia e a autoestima. É extremamente importante preencher o tempo da pessoa idosa com atividades que potenciem um estado pleno de harmonia e bem-estar geral.

Tendo em conta esta premissa, o plano de animação “*Sentir, faz sentido!*”, revela ter potencial para proporcionar experiências diversificadas a todos os envolvidos, através das mais diversificadas atividades (culinária, jardinagem, música, trabalhos de expressão plástica, entre outros).

De salientar que, este plano semanal terá em conta os horários e rotinas das respostas sociais e o respeito pelas capacidades, dificuldades e ritmo dos utentes de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. No sentido de proporcionar novas oportunidades e experiências agradáveis.



O presente plano é composto por um conjunto de atividades de cariz periódico (Ateliês) e outros pontuais, vocacionadas para a comemoração de efemeridades (Mensais), organizadas no plano semanal de atividades. Este será afixado semanalmente constando o dia, a hora e as atividades a realizar nessa semana. Mensalmente, realizar-se-ão as atividades comemorativas, bem como diversas saídas e passeios de acordo com a estação do ano e os interesses manifestados pelos utentes.



### 3. ÁREAS DE INTERVENÇÃO E ATIVIDADES PERIÓDICAS

PERIODICIDADE	ÁREA DE INTERVENÇÃO	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS MATERIAIS	RECURSOS HUMANOS
Diária	QUOTIDIANA	- Treino de AVD's (colaboração nas tarefas/ responsabilidades rotineiras)	- Alimentar os animais de estimação; - Promover a participação ativa nas tarefas rotineiras (preparar a mesa de refeição; dobrar guardanapos e babetes); - Criar sentido de pertença; - Manter a capacidade funcional.		- AAD's - Utentes
Semanal	LÚDICO-RECREATIVA	- Culinária - Jardinagem - Jogos de Mesa - Expressão Plástica.	- Promover a ocupação do tempo livre; - Estimular e potenciar as diversas áreas do funcionamento cognitivo. - Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade, a imaginação e concentração; - Promover a precisão manual e a coordenação psicomotora	Utensílios de cozinha; Jogos diversos; Materiais de desgaste.	- ASC - AAD's - Cozinheira/ Ajudantes
Semanal	ESTIMULAÇÃO COGNITIVA / SENSORIAL	- Dinâmicas de grupo - Exercícios / jogos de Estimulação Cognitiva - Snoezelen	- Manter e melhorar a capacidade de atenção, observação, concentração, abstração, perceção e aprendizagem; - Manter e melhorar a memória: curto, médio e longo prazo; - Estimular os sentidos; - Realização de sessões com foco nas emoções e sentimentos; - Favorecer as relações interpessoais e o convívio.	Carrinho de Snoezelen; Jogos de multimédia; Jogos/ exercícios de est. Cognitiva	- ASC - AAD's
Semanal	DESPORTIVA	- Caminhada / treino de marcha - Ginástica de Manutenção	- Desenvolver a psicomotricidade; - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento; - Desenvolver as relações interpessoais e do convívio.	Pedaleira; Jogos de motricidade; Materiais desportivos	- ASC - AAD's Fisioterapeuta



Semanal	ESPIRITUAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oração Mariana</li><li>- Eucaristia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Manter os hábitos religiosos que os utentes tinham antes de ingressar na instituição.</li></ul>	Meios audiovisuais; Terço	<ul style="list-style-type: none"><li>- AAD's</li><li>- Pároco / Diácono</li></ul>
Quinzenal	INTELETUAL / INFORMATIVA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leitura</li><li>- Escrita</li><li>- Formação / Ação de Sensibilização</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estimular a escrita;</li><li>- Desenvolver a capacidade de concentração e de destreza manual;</li><li>- Promover a literacia;</li><li>- Desenvolver a capacidade comunicativa;</li><li>- Promover atividades formativas.</li></ul>	Jornal/ revistas / livros; Meios audiovisuais; Material de desgaste	<ul style="list-style-type: none"><li>- ASC</li><li>- AAD's</li><li>- Equipa Técnica</li><li>- Parceiros</li></ul>
Mensal	SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Convívios</li><li>- Saídas / Passeio</li><li>- Atividades Intergeracionais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar atividades de âmbito cultural;</li><li>- Proporcionar momentos de convívio;</li><li>- Proporcionar o contacto com a riqueza cultural e natural do país,</li><li>- Promover o encontro de gerações;</li><li>- Mudar a perceção da velhice junto dos mais novos;</li><li>- Proporcionar momentos lúdicos e recreativos.</li></ul>	Veículo institucional; Mala com os meios de incontinência	<ul style="list-style-type: none"><li>- ASC</li><li>- AAD's</li><li>- Motorista</li></ul>
Mensal	CULTURAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Expressão Musical</li><li>- Cinema / Fotografia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver as capacidades artísticas e expressivas;</li><li>- Reviver cantares tradicionais e populares.</li><li>- Desenvolver as capacidades artísticas e expressivas;</li><li>- Favorecer as relações interpessoais e o convívio.</li></ul>	Meios audiovisuais; Instrumentos Orff; Máquina Fotográfica	<ul style="list-style-type: none"><li>- ASC</li><li>- AAD's</li></ul>



## 4. ATIVIDADES DE CARIZ MENSAL E OBJETIVOS

JANEIRO				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
6	<b>Dia de Reis</b> <b>Atividade intergeracional</b>  - A infância (pré-escolar) virá ao lar cantar as janeiras.	- Assinalar e comemorar um dia temático; - Preservar tradições locais; - Proporcionar momentos de convívio através da expressão musical; - Promover a partilha intergeracional.	Telemóvel, lembranças de oferta à infância.	ASC ES AAD Educadoras
A definir	<b>Festas de S. Gonçalinho</b> - Ida às festas do São Gonçalinho: visitar à Igreja, apanha das cavacas.	- Vivenciar tradições locais; - Possibilitar o contacto com o meio sociocultural em que estão inseridos; - Proporcionar momentos de lazer e de convívio.	Viatura institucional, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ES Motorista AAD
14	<b>Homenagem ao Planeta</b> <b>Atividade intergeracional</b>  - Construção de um painel alusivo ao tema	- Assinalar e comemorar o dia temático; - Promover a partilha Intergeracional;	- Material de desgaste;	ASC ES AAD Educadoras
19	<b>Aniversário do "Lar Paroquial Amélia Madail".</b> - Almoço convívio; - Eucaristia; - Atualização do mural em homenagem dos utentes falecidos.	- Assinalar uma data; - Proporcionar o convívio e o lazer; - Preservar a memória dos utentes já falecidos.	Almoço, telemóvel, utensílios religiosos e diversos materiais de desgaste.	Todos os colaboradores
21	<b>Dia Mundial da Religião</b>  - Visita ao Centro da Religiosidade Marítima	- Assinalar a data comemorativa; - Vivenciar tradições locais; - Possibilitar o contacto com o meio sociocultural em que estão inseridos.	Viatura institucional, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC Motorista AAD
30	<b>Dia ao Contrário</b> <b>Atividade Intergeracional</b>  - Dinamização Surpresa	- Assinalar a data comemorativa; - Promover momentos de convívio Intergeracional		ASC ES AAD's Educadoras
Data de aniversário	<b>Festa de Aniversário</b>	- Assinalar a data comemorativa;	Bolo; máquina fotográfica.	ASC AAD

	<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b> - Festejo do aniversário	- Valorizar o utente; - Promover momentos de lazer, convívio e diversão.		
<b>A definir</b>	<b>Saídas / Passeios</b> <b>Sugestões</b> - Idas à praia/rio; - Idas a parques/jardins/esplanadas do distrito.	- Promover os passeios e saídas; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro; - Proporcionar o contacto com os recursos da localidade.	Viatura institucional, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC AAD Motorista





FEVEREIRO				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
3	<b>Festas de São Brás</b> - Ida às festas do São Brás: visitar à Igreja, apanha dos rebuçados.	- Vivenciar tradições locais; - Possibilitar o contacto com o meio sociocultural em que estão inseridos; - Proporcionar momentos de lazer e de convívio.	Viatura institucional, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ED AAD Motorista
13	<b>Dia Mundial do Rádio</b> - Sessão de Discos Pedidos	- Assinalar a data comemorativa; - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Potenciar o estímulo sensorial – audição.	Meios audiovisuais	ASC AAD
13	<b>Carnaval</b> <b>Atividade intergeracional</b> - Desfile de Carnaval dos grupos da infância (pré-escolar).	- Proporcionar momentos de lazer, diversão e convívio; -Comemorar um dia temático; - Promover o partilha intergeracional.	Telemóvel, coluna e computador.	ASC ES AAD Educadoras
Data de aniversário	<b>Festa de Aniversário</b> <b>Comemoração do aniversário dos utentes</b> - Festejo do aniversário	- Assinalar a data comemorativa; - Valorizar o utente; - Promover momentos de lazer, convívio e diversão.	Bolo, máquina fotográfica.	ASC AAD
A definir	<b>Passeios</b> <b>Sugestões</b> - Idas à praia/rio; - Idas a parques/jardins/esplanadas do distrito.	- Promover os passeios; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro; - Proporcionar o contacto com os recursos da localidade.	Viatura institucional, telemóvel, mala dos meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ES AAD Motorista



MARÇO				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
3	<b>Dia Mundial da Audição</b> - Ação de sensibilização / Rastreio auditivo	- Assinalar a data comemorativa; - Informar/ sensibilizar para questões de saúde; - Favorecer o conhecimento que potencie o bem-estar e saúde em geral		ASC AAD Entidade parceira
8	<b>Dia Mundial da Mulher</b> - Lanche comemorativo; - Oferta de uma lembrança.	- Comemorar um dia temático; - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Promover a autoestima e valorização do utente.	Lanche, telemóvel e diversos materiais de desgaste.	ASC ED AAD
19	<b>Dia do Pai</b> - Celebração de uma Eucaristia; - Oferta de lembrança;	- Comemorar um dia temático; - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Promover a autoestima e valorização do utente.	Leituras religiosas, lanche, telemóvel e diversos materiais de desgaste.	ASC ED AAD Pároco
20	<b>Dia Mundial da Saúde Oral</b> <b>Equipa de Enfermagem</b> - Sessão dinamizada em equipa	- Elucidar acerca das boas práticas de higiene oral; - Transmitir informações acerca de um envelhecimento saudável; - Favorecer o conhecimento que potencie o bem-estar e saúde em geral		ASC ES Equipa de Enfermagem AAD
27	<b>Teatro de Fantoques</b> <b>Atividade intergeracional</b> - Apresentação de um teatro de Fantoques - História da Gotinha	- Promover momentos de convívio e lazer; - Fomentar o contacto intergeracional; - Favorecer a criatividade e a expressão artística.	Materiais de desgaste (papel de cenário, tintas e balões)	ASC ES AAD
<b>Data de aniversário</b>	<b>Festa de Aniversário</b> <b>Comemoração do aniversário dos utentes</b> - Festejo do aniversário	- Assinalar a data comemorativa; - Valorizar o utente; - Promover momentos de lazer, convívio e diversão.	Bolo ERPI (oferta da SERUNION)	ASC AAD
<b>A definir</b>	<b>Passeios</b> <b>Sugestões</b> - Idas à praia/rio; - Idas a parques/jardins/esplanadas do distrito.	- Promover os passeios; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro; - Proporcionar o contacto com os recursos da localidade.	Viatura institucional, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ED Motorista



ABRIL				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
1	<b>Atividade Temática da Páscoa</b> <b>Atividade intergeracional</b>	- Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Fomentar o contacto intergeracional;		ASC ED Educadoras AAD
2	<b>Dia Internacional do Livro infantil</b> <b>Atividade intergeracional</b>  - Escrita Criativa: Construção de uma pequena história Infantil	- Comemorar um dia temático; - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Fomentar o contacto intergeracional;	Livro infantil	ASC ED Educadoras AAD
7	<b>Dia da Atividade Física</b> <b>Atividade intergeracional</b>  - Realização de uma gincana	- Comemorar um dia temático; - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Fomentar o contacto intergeracional;	Equipamentos / Materiais desportivos	ASC ED Educadoras AAD
22	<b>Cuidados de Higiene Diária</b> <b>Atividade intergeracional</b>  - Jogos e muita diversão	- Comemorar um dia temático; - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Fomentar o contacto intergeracional;	Jogos diversos	ASC ED Educadoras AAD
A definir	<b>Feira de Março</b> - Ida à Feira de Março visitar expositores e comer farturas.	- Vivenciar tradições locais; - Possibilitar o contacto com o meio sociocultural em que estão inseridos; - Proporcionar momentos de lazer e de convívio.	Carrinhas, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC AAD Motorista
24	<b>Dia da Liberdade</b>  - Memórias da minha Liberdade	- Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Favorecer o espírito crítico; - Favorecer a atenção, concentração e memória - Assinalar a data comemorativa.	Material de desgaste Ardósia	ASC AAD
Data de aniversário	<b>Festa de Aniversário</b> <b>Comemoração do aniversário dos utentes</b> - Festejo do aniversário	- Assinalar a data comemorativa; - Valorizar o utente; - Promover momentos de lazer, convívio e diversão.	Bolo; máquina fotográfica.	ASC AAD
A definir	<b>Passeios</b> <b>Sugestões</b>  - Idas à praia/rio;	- Promover os passeios; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro;	Carrinhas, telemóvel, mala dos meios de incontinência, mala	ASC ES Motorista

	- Idas a parques/jardins/esplanadas do distrito.	- Proporcionar o contacto com os recursos da localidade.	de primeiros socorros.	
--	--	---	---------------------------	--

MAIO				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
<b>4</b> (a definir)	<b><i>Dia da Mãe</i></b> - Celebração de uma Eucaristia; - Oferta de lembrança;	- Comemorar um dia temático; - Proporcionar momentos de convívio; - Promover a autoestima e valorização do utente.	Lanche, lembrança e telemóvel.	ASC AAD Cozinheira/ Ajudantes
<b>13</b>	<b><i>Dia da Nossa Sª de Fátima</i></b> - Visualização das cerimónias de Fátima.	- Proporcionar um momento diferente de reflexão e de oração religiosa; - Assinalar um acontecimento religioso; - Promover atividades ao encontro das crenças dos utentes.	Terços e televisão	AAD
<b>17</b> (a definir)	<b><i>Dia Mundial da Hipertensão</i></b> <b>Equipa de Enfermagem</b>  - Sessão dinamizada em equipa	- Assinalar a data; - Transmitir informações acerca de um envelhecimento saudável; - Favorecer o conhecimento que potencie o bem-estar e saúde em geral		ASC ES Equipa de Enfermagem
<b>29</b>	<b><i>Dia da Espiga</i></b>  - Criação de raminhos alusivos ao dia	- Proporcionar momentos de convívio; - Valorizar as tradições e crenças	Flores diversas	ASC AAD
<b>28</b>	<b><i>Dia Internacional do Brincar</i></b> <b>Atividade intergeracional</b>  - Jogos de Antigamente	- Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Promover a criatividade; - Fomentar o contacto intergeracional;	Diversos jogos	ASC ES AAD Educadoras
<b>Data de aniversário</b>	<b><i>Festa de Aniversário</i></b> <b>Comemoração do aniversário dos utentes</b> - Festejo do aniversário	- Assinalar a data comemorativa; - Valorizar o utente; - Promover momentos de lazer, convívio e diversão.	Bolo	ASC AAD
<b>A definir</b>	<b><i>Passeios</i></b> <b>Sugestões</b> - Idas à praia/rio; - Idas a parques/jardins/esplanadas do distrito.	- Promover os passeios; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro; - Proporcionar o contacto com os recursos da localidade	Carrinhas, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ES Motorista

JUNHO				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
18	<b><i>Dia Internacional do Piquenique</i></b>  - Piquenique num Parque Verde	- Assinalar a data comemorativa; - Promover momentos ao ar livre; - Favorecer o contacto com a natureza.	Viatura institucional; Refeição e respetivos utensílios	ASC AAD Motorista
24 29	<b><i>Santos Populares:</i></b> - Decoração alusiva à temática; - Visualização na televisão das festividades de cada Santo.	- Proporcionar um momento diferente de reflexão e de oração religiosa; - Assinalar um acontecimento religioso; - Promover atividades ao encontro das crenças dos utentes.	Televisão e diversos materiais de desgaste.	ASC ES AAD
24	<b><i>Dia Mundial de Prevenção de Quedas</i></b> <b>Equipa de Enfermagem</b>  - Sessão dinamizada em equipa	- Assinalar a data; - Transmitir informações acerca de um envelhecimento saudável; - Favorecer o conhecimento que potencie o bem-estar e saúde em geral		ASC ES AAD Equipa de Enfermagem
27	<b><i>Marchas de S. Pedro</i></b> - Apresentação das marchas da área da infância e da área sénior; - Sardinhada;	- Assinalar o dia da freguesia e da instituição; - Proporcionar o encontro intrainstitucional. - Comemorar uma data festiva recorrendo às tradições locais.	Sistema de som, almoço e diversos materiais de desgaste.	ASC ES DT AAD Cozinha
Data de aniversário	<b><i>Festa de Aniversário</i></b> <b>Comemoração do aniversário dos utentes</b> - Festejo do aniversário	- Assinalar a data comemorativa; - Valorizar o utente; - Promover momentos de lazer, convívio e diversão.	Bolo e máquina fotográfica.	ASC AAD
A definir	<b><i>Saborear o Verão</i></b> - Realização de lanches temáticos no exterior.	- Desenvolver a autoestima, o autoconceito e a autoconfiança; - Proporcionar momentos de descontração e de convívio.	Gelados, amendoins, cerveja, sumos, água, tremoços, loiças, guardanapos, máquina fotográfica.	ASC ES AAD
A definir	<b><i>Passeios</i></b> <b>Sugestões</b> - Idas à praia/rio; - Idas a parques/jardins/esplanadas do distrito.	- Promover os passeios; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro; - Proporcionar o contacto com os recursos da localidade.	Viatura institucional, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros	ASC ES Motorista



			socorros e reforço alimentar.	
--	--	--	-------------------------------	--



JULHO				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
7	<b><i>Dia Mundial do Chocolate</i></b>  - Confeção de uma receita com chocolate	- Potenciar o estímulo sensorial – palato; - Promover momentos de partilha; - Confeccionar receitas diversificadas	Utensílios de cozinha; Ingredientes	ASC AAD Cozinheira / Ajudantes de cozinha
17	<b><i>Dia Mundial do Emoji</i></b>  - Exploração das emoções/sentimentos, através dos Emojis	- Explorar os sentimentos/emoções; - Promover momentos de convívio e descontração.	Meios audiovisuais	ASC AAD
24	<b><i>Dia Internacional do Autocuidado</i></b>  - Sessão de massagem, manicure e hidromassagem de pés	- Valorizar o utente; - Promover momentos de relaxamento; - Favorecer o bem-estar geral; - Potenciar o estímulo de sentidos – tato; olfato; visão.	Creme hidratante; Utensílios de manicure; “Banheira” de hidromassagem de pés	ASC AAD
Data de aniversário	<b><i>Festa de Aniversário</i></b> <b>Comemoração do aniversário dos utentes</b> - Festejo do aniversário	- Assinalar a data comemorativa; - Valorizar o utente; - Proporcionar momentos de convívio, lazer e diversão.	Bolo	ASC AAD
A definir	<b><i>Saborear o Verão</i></b> - Realização de lanches temáticos no exterior.	- Promover o contato com o exterior; - Proporcionar momentos de convívio, lazer e diversão.	Alimentos variados; computador, telemóvel, sistema de som e materiais de desgaste.	ASC ES AAD
(A definir)	<b><i>Passeios Sugestões</i></b> - Idas à praia/rio; - Idas a parques/jardins/esplanadas do distrito.	- Promover saídas para o exterior; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro; - Proporcionar momentos de lazer.	Carrinhas, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ES AAD Motorista



AGOSTO				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
11	<b><i>Dia de Brincar na Areia</i></b>  - Exploração e criação de uma peça artística	- Promover a criatividade; - Favorecer o estímulo sensorial, através do manuseio do material; - Potenciar o estímulo do sentido – Tato.	Areia Material de desgaste	ASC AAD
Data de aniversário	<b><i>Festa de Aniversário</i></b> <b>Comemoração do aniversário dos utentes</b> - Festejo do aniversário	- Assinalar a data comemorativa; - Valorizar o utente; - Proporcionar momentos de convívio, lazer e diversão.	Bolo	ASC AAD
A definir	<b><i>Saborear o Verão</i></b> - Realização de lanches temáticos no exterior.	- Promover o contato com o exterior; - Proporcionar momentos de convívio, lazer e diversão.	Alimentos variados; computador, telemóvel, sistema de som e materiais de desgaste.	ASC ES AAD
A definir	<b><i>Passeios</i></b> <b>Sugestões</b> - Idas à praia/rio; - Idas a parques/jardins/esplanadas do distrito.	- Promover saídas para o exterior; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro; - Proporcionar momentos de lazer.	Carrinhas, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ES AAD Motorista



SETEMBRO				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
<b>21</b> (a definir)	<b><i>Dia Mundial da Doença de Alzheimer</i></b>  - Exercícios / Jogos de Estimulação Cognitiva	- Assinalar a data; - Favorecer a atenção, concentração; - Conservar a capacidade cognitiva.	Livro de Estimulação Cognitiva da Associação Portuguesa de Alzheimer	ASC AAD
<b>29</b>	<b><i>Dia Mundial do Coração Equipa de Enfermagem</i></b>  - Sessão dinamizada em equipa	- Assinalar a data; - Transmitir informações acerca de um envelhecimento saudável; - Favorecer o conhecimento que potencie o bem-estar e saúde em geral		ASC ES AAD Equipa de Enfermagem
<b>A definir</b>	<b><i>Dia Nossa Senhora da Saúde (Costa Nova)</i></b> - Participação na Eucaristia dos Doentes.	- Assinalar a data; - Proporcionar momentos de convívio e de encontro; - Fortalecer o espírito religioso.	Carrinhas, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ES AAD Motorista
<b>Data de aniversário</b>	<b><i>Festa de Aniversário Comemoração do aniversário dos utentes</i></b> - Festejo do aniversário	- Assinalar a data comemorativa; - Valorizar o utente; - Promover momentos de lazer, convívio e diversão.	Bolo	ASC AAD
<b>A definir</b>	<b><i>Saborear o Verão</i></b> - Realização de lanches temáticos no exterior.	- Promover o contato com o exterior; - Proporcionar momentos de convívio, lazer e diversão.	Alimentos variados; computador, telemóvel, sistema de som e materiais de desgaste.	ASC ES AAD
<b>A definir</b>	<b><i>Passeios Sugestões</i></b> - Idas à praia/rio; - Idas a parques/jardins/esplanadas do distrito.	- Promover saídas para o exterior; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro; - Proporcionar momentos de lazer.	Carrinhas, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ES AAD Motorista



OUTUBRO				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
<b>1</b>	<b>Dia Mundial da Música / Dia Internacional do Idoso</b>  - Baile Temático	- Assinalar a data; - Proporcionar momentos de convívio, lazer e diversão;	Lanche, carrinhas, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros.	ASC ES AAD
<b>9</b>	<b>Dia Mundial da Visão</b>  - Quem é Quem? Dinâmica de grupo	- Assinalar a data; - Estimular os sentidos (visão), através de uma dinâmica; - Promover momentos de descontração.	Meios audiovisuais	ASC AAD
<b>29</b>	<b>Dia Mundial do AVC Equipa de Enfermagem</b>  - Sessão dinamizada em equipa	- Assinalar a data; - Transmitir informações acerca de um envelhecimento saudável; - Favorecer o conhecimento que potencie o bem-estar e saúde em geral		ASC ES AAD Equipa de Enfermagem
<b>31</b>	<b>Dia das Bruxas - Halloween</b>  - Degustação de papas de abóbora; - Desfile.	-Comemorar data festiva; -Possibilitar momentos de lazer, convívio e diversão. - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural.	Telemóvel, papas de abóbora, abóbora e vários materiais de desgaste e adereços.	ASC ES AAD
<b>Data de aniversário</b>	<b>Festa de Aniversário Comemoração do aniversário dos utentes</b> - Festejo do aniversário	- Assinalar a data comemorativa; - Valorizar o utente; - Promover momentos de lazer, convívio e diversão.	Bolo	ASC AAD
<b>A definir</b>	<b>Passeios Sugestões</b> - Diversos locais no exterior sempre que o tempo permitir; - Museus, locais espirituais, etc.	- Promover saídas para o exterior; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro; - Proporcionar momentos de lazer.	Carrinhas, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ES Motorista AAD

NOVEMBRO				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
11	<b><i>Dia do Origami</i></b>  - Exploração e criação de figuras em papel	- Assinalar a data; - Explorar novas técnicas; - Estimular os sentidos (tato), através de uma nova técnica; - Favorecer a atenção e concentração	Folhas de papel	ASC AAD
11	<b><i>Dia de S. Martinho</i></b> - Magusto.	- Criar um momento de descontração e diversão entre todos os intervenientes; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	Telemóvel, computador, colunas, jeropiga, castanhas, caruma e diversos materiais de desgaste e utensílios de cozinha.	ASC ES AAD
13	<b><i>Dia Mundial da Bondade</i></b>  - Dinâmica de grupo	- Promover momentos de partilha e reflexão; - Favorecer a escuta ativa entre os participantes.	Material de desgaste	ASC AAD
25	<b><i>Mercadinho dos Avós</i></b> - Venda/exposição dos trabalhos elaborados pelos utentes durante o ano	- Promover as atividades desenvolvidas no ateliê "Trabalhos manuais"; - Venda de artesanato elaborado pelos utentes; - Adquirir verba para aquisição de materiais a serem usados no ateliê	Telemóvel	ASC ES AAD
29	<b><i>Decoração de Natal</i></b> - Colocação da decoração de Natal na instituição.	- Vivenciar o espírito Natalício; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Assinalar o Natal; - Desenvolver capacidades criativas, imaginativas e estéticas.	Diversos materiais de desgaste, árvores de Natal, Luzes, bolas, presépios, fitas e diversos elementos decorativos realizados pelos utentes no ateliê artesanato dos avós.	ASC ES AAD
Data de aniversário	<b><i>Festa de Aniversário</i></b> <b>Comemoração do aniversário dos utentes</b> - Festejo do aniversário	- Assinalar a data comemorativa; - Valorizar o utente; - Promover momentos de lazer, convívio e diversão.	Bolo	ASC AAD
A definir	<b><i>Passeios</i></b> - Diversos locais no exterior sempre que o tempo permitir; - Museus, locais espirituais, etc	- Promover saídas para o exterior; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro; - Proporcionar momentos de lazer.	Carrinhas, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ES Motorista AAD

DEZEMBRO				
Data	Atividades	Objetivos	Recursos	
			Materiais	Humanos
<b>1</b>	<b>Calendário do Advento</b> - Elaboração de um calendário alusivo ao advento, com diversas atividades relacionadas com o Natal.	- Assinalar a época Natalícia; - Proporcionar momentos de convívio, partilha e reflexão; - Vivenciar o advento e a preparação para o Natal.	Diversos materiais de desgaste.	ASC AAD
<b>Data de aniversário</b>	<b>Festa de Aniversário</b> <b>Comemoração do aniversário dos utentes</b> - Festejo do aniversário	- Assinalar a data comemorativa; - Valorizar o utente; - Promover momentos de lazer, convívio e diversão.	Bolo	ASC AAD
<b>Durante o mês</b>	<b>Preparação do Natal</b> - Celebração de uma eucaristia; - Confeção de receitas de Natal; - Festa de Natal; - Festa de Réveillon.	- Lembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Estimular momentos de reflexão e oração; - Comemorar o Natal; - Desenvolver capacidades criativas, imaginativas e estéticas.	Leituras religiosas, rádio, telemóvel, televisão, cozinha da instituição, utensílios de cozinha, ingredientes diversos e diversos materiais de desgaste.	ASC ES AAD
<b>A definir</b>	<b>Passeios</b> <b>Sugestões</b> - Diversos locais no exterior sempre que o tempo permitir; - Museus, locais espirituais, etc.	- Promover saídas para o exterior; - Dar a conhecer locais de interesse do distrito de Aveiro; - Proporcionar momentos de lazer.	Carrinhas, telemóvel, mala com os meios de incontinência, mala de primeiros socorros e reforço alimentar.	ASC ES Motorista AAD

O presente plano de atividades pode sofrer alterações, como a introdução de novas atividades, a supressão de atividades e a alteração das datas das mesmas. Estas alterações serão referidas no plano semanal e no relatório de avaliação do plano anual de atividades.

## 5. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

As atividades planeadas serão divulgadas através das planificações semanais (afixadas semanalmente), da página do Facebook e para atividades específicas serão realizados cartazes para divulgação.

## 6. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

A avaliação deste documento será realizada em **três momentos fundamentais**:

O Diagnóstico inicial de cada utente, de forma a perceber os seus gostos, potencialidades e necessidades, durante o processo (no decorrer das atividades) e no final do ano civil, através da apresentação do Relatório Anual de Atividades.

1# A avaliação diagnóstica será realizada no acolhimento do utente através de: i) preenchimento da ficha de avaliação diagnóstica de ASC e aplicação do teste rápido Mini Mental; ii) aplicação da Ficha de Avaliação Diagnóstica- Av. Intermédia e aplicação do teste rápido Mini Mental.

2# A avaliação do processo será realizada mensalmente incidindo nos planos semanais de atividades e terá como principal objetivo conhecer o grau de concretização e possíveis desvios. Diariamente, após a concretização de cada atividade, será realizada a avaliação do participante e da própria atividade, na plataforma SoftGold.

3# A avaliação final consistirá na elaboração do Relatório Anual Atividades, onde se irá referir os aspetos positivos e negativos, os desvios verificados em relação ao que estava programado, bem como sugestões ou observações que se considerem importantes a ter em conta para a definição do plano de atividades para o ano seguinte. Serão usados e analisados os dados disponibilizados na plataforma SoftGold. Desta avaliação sairá o grau de cumprimento do PADP tendo em linha de conta quer a execução das atividades quer o cumprimento dos objetivos.

