



**CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO**

*Handwritten signature in blue ink.*



# **PLANO DE AÇÃO 2022**



## CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO

### Plano de Ação

#### *Promoção da Qualidade de Vida e Saúde Mental*

2022

No decorrer do ano de 2020 e 2021 deparámo-nos com uma doença mundial provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2 – COVID-19 a qual nos fez repensar toda a conduta da Instituição e a sua atuação nas suas respostas sociais. As respostas sociais acordadas continuam a ser o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário.

No decorrer do ano de 2020 realizámos uma candidatura ao Programa Pares 3.0 para a construção da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, da qual aguardamos uma resposta.

No decorrer do ano de 2021 realizámos uma candidatura ao Programa Adaptar + da Segurança Social com a solicitação de apoio para adaptação e ampliação de um espaço exterior e torna-lo numa sala para os nossos utentes.

Fizemos uma candidatura também de Mobilidade de recuperação e resiliência - PRR - Mobilidade Verde Social para a aquisição de um veículo ligeiro de mercadorias com transformação, da qual aguardamos o resultado. Ainda realizámos uma candidatura ao Programa Bairro Feliz do Pingo Doce - "Terapia Multissensorial Snoezelen aliada ao bem-estar e qualidade de vida dos idosos" e fomos selecionados, fomos a votações pela população em loja e fomos vencedores com um valor de 1000€ para aquisição de material para desenvolver este tipo de atividades.

Iremos ter uma nova resposta social com uma psicóloga que irá dar acompanhamento psicológico aos utentes das suas evoluções na demência associada à idade e irá em conjunto com a animadora dar continuidade das atividades de estimulação cognitiva e de relaxamento já existentes e começar novas.

Serão continuados os serviços de Cantina Social e o Centro Social participará ativamente em todos os eventos possíveis que possam contribuir para valorizar os seus colaboradores e melhorar as condições de vida dos seus utentes.



## Respostas Sociais

### Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social desenvolvida em equipamento que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos utentes no seu meio sociofamiliar. Tem capacidade para 30 utentes.

#### Serviços:

- Alimentação (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar);
- Higiene pessoal;
- Lavagem e tratamento de roupa;
- Administração medicamentosa;
- Atividades sociais, culturais e educativas;
- Acompanhamento ao exterior.



### Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos que, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e atividades de vida diária. Tem capacidade para 40 utentes.

#### Serviços:

- Almoço;
- Jantar;
- Higiene pessoal;
- Lavagem e tratamento de roupa;
- Higiene habitacional;
- Atividades sociais e culturais.



## Promoção da Qualidade de Vida e Saúde Mental

“Sem Saúde Mental não há Qualidade de Vida” Christofer Silva

“A Saúde é o resultado não só dos nossos atos como também de nossos pensamentos” Mahatma Gandhi

“O intervalo de tempo entre a juventude e a velhice é mais breve do que se imagina. Quem não tem prazer de penetrar no mundo dos idosos não é digno da sua juventude...” Augusto Cury

“O Idoso é a maior fonte de sabedoria viva que o mundo pode ter, por isso e muito mais, merece todo nosso respeito pelo conhecimento, experiência, sentimento e amor.” André Mansur

“Respeitar a pessoa idosa é tratar o próprio futuro com respeito” s.a

“Cuidar dos nossos idosos é preservar a nossa história” s.a

“O idoso não é só história, conhecimento e experiência, é património!” Sebastião Wanderley

“Trate o idoso assim como você gostaria de ser tratado nesta idade” s.a

### Índice

1. Tema
2. Fundamentação do tema
3. Caracterização do público-alvo
4. Objetivos gerais e específicos
5. Áreas de animação e objetivos gerais
6. Metodologias de divulgação
7. Monitorização e avaliação
8. Anexos
  - 8.1. Cronograma das atividades comemorativas e rotineiras (Anexo 1)
  - 8.2. Planeamento das atividades comemorativas e rotineiras (Anexo 2)



## 1. Tema

Para este ano o tema escolhido para o desenvolvimento de atividades é "Promoção de Qualidade de Vida e Saúde Mental", com o qual pretendemos desenvolver atividades que proporcionem momentos de valorização para todos os idosos.

## 2. Fundamentação do Tema

De acordo com o INE (2021) a população residente em Portugal, em 31 de dezembro de 2020, foi estimada em 10 298 252 pessoas, mais 2 343 pessoas que em 2019. O ligeiro acréscimo populacional em 2020 resultou de um saldo migratório de 41 274 pessoas (44 506 em 2019), que compensou o saldo natural negativo, agravado em 2020 para -38 931 (-25 214 em 2019). Estes resultados traduziram-se em taxas de crescimento efetivo, migratório e natural de 0,02%, 0,40% e -0,38%, respetivamente.

Os dados apresentados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) demonstram-nos que em 2020, o envelhecimento demográfico continuou a acentuar-se. O índice de envelhecimento, que compara a população com 65 e mais anos (população idosa) com a população dos 0 aos 14 anos (população jovem), atingiu o valor de 167,0 idosos por cada 100 jovens (163,2 em 2019). A idade mediana da população residente em Portugal, que corresponde à idade que divide a população em dois grupos de igual dimensão, passou de 45,5 anos em 2019 para 45,8 anos em 2020. Em 2019, ano mais recente para o qual existem dados comparáveis disponibilizados pelo Eurostat, Portugal tinha a terceira idade mediana mais elevada da União Europeia (UE 27: 43,9 anos). (INE, 2021)

Esclarecendo, em termos etários, o que se entende por alguém num processo de envelhecimento, a OMS define como idoso qualquer indivíduo que atinja os 65 anos (WHO, 2002, citado por Rebelo, A, 2015).



De acordo com Cardão (2009), a representação social de velhice, é um acontecimento individual, não convoca somente aspetos negativos, relacionados com o desgaste e a eventual dependência, mas também tem uma vertente positiva. Temos de ver o lado positivo das pessoas nestas fases, pois, as pessoas durante a vida vão acumulando experiência e conhecimento, e quando se encontram na terceira idade possuem um largo rol de experiências e conhecimento, revestindo-se como uma mais-valia para a comunidade (Rodríguez, 2006).

Contudo, o envelhecimento é vivenciado de forma diferente por cada indivíduo, sofrendo influência não só da sua idade, como da personalidade, do contexto sociocultural e, principalmente, da capacidade de adaptação a esta nova realidade (Lorde, 2004, citado por Rebelo, A, 2015).

O Dr. Ashton Oxenden explica que a velhice não trás consigo apenas provações, deveres e tentações peculiares à idade. Trás também privilégios e bênçãos que devem servir de conforto e encorajamento para o crente viver alegre e de maneira frutífera os últimos anos da sua vida neste mundo. (Oxenden, A. 2008). Há uma consciência cada vez maior da necessidade de unir o interior e o exterior; a mente e o corpo. É o equilíbrio que conduz à harmonia. Para um envelhecer feliz, precisamos de reforçar os escudos protetores do nosso corpo, porque senão ele acaba por se tornar um íman para as emoções tóxicas com que somos bombardeados no dia-a-dia.

A vida do ser humano é dividida em etapas: infância, vida adulta e velhice, sendo que cada etapa tem suas próprias características do desenvolvimento psicológico, biológico e social. Na última etapa velhice, há uma fragilidade biológica na qual os idosos necessitam de mais atenção e cuidados recebendo direitos diferentes, tais como vagas especiais, assentos reservados nos transportes públicos além da isenção do pagamento dos mesmos, entre outras coisas. Porém grande parte dos idosos continua a ter uma vida independente e sendo útil para a sociedade. Muitos com a sua pensão ajudam ou até mesmo sustentam os seus filhos e netos. (Juliano. 2016)

Juliano (2016), refere também que é sabido que o fator da fragilidade física com o avanço da ciência consegue ser minimizado com remédios, vitaminas, boa alimentação, exercício físico e controle do stress. Porém há uma grande dificuldade de conquistar tal condição derivado à baixa remuneração da pensão, na maioria dos casos. Mas o importante é que as pessoas tenham como envelhecer com saúde e qualidade de vida.



Pretendemos proporcionar o envelhecer com saúde e qualidade de vida também através de atividades multissensorial como o Snoezelen, principalmente para pessoas com demência.

“O Snoezelen surgiu na Holanda, nos anos 70, e vem da junção de duas palavras, SNUFFELEN = cheirar e DOEZELEN = relaxar. Jan Hulsegge e Ad Verheul, do De Hartenberg Institute, foram os mentores desta terapia, inicialmente direcionada a pessoas com deficiência mental. Recentemente disseminou-se por todo o mundo, comprovando-se os efeitos benéficos transversais a todo o tipo de pessoas, com ou sem patologia. Em Portugal é comumente utilizada no tratamento dos efeitos causados por deficiências, doenças mentais, demência, alterações de comportamento, hiperatividade, autismo, entre outras. Em casos mais acentuados, é mesmo a única intervenção possível e alternativa ou complementar às atividades tradicionais. Os resultados revelados pelos estudos de investigação são muito positivos e têm potenciado o reconhecimento da terapia Snoezelen.

Objetivos e benefícios:

O ambiente Snoezelen é repleto de materiais e equipamentos multissensoriais, permitindo:

- . a estimulação sensorial e/ou a promoção do relaxamento;
- . a estimulação/desenvolvimento de competências cognitivas, comunicativas, sociais, motoras e educacionais;
- . a promoção de atividades lúdicas e de lazer.

A Terapia Snoezelen proporciona conforto – através de estímulos controlados – e oferece uma grande quantidade de sensações ao paciente. Esta técnica usa efeitos de forma individual ou combinada, cruzando música, sons, luzes, cores, vibrações suaves, texturas e aromaterapia.

O ambiente é seguro, promovendo o autocontrolo, autonomia, exploração e descoberta, trazendo efeitos terapêuticos e pedagógicos consideráveis. Permite estimular os sentidos primários sem necessidade de recorrer às capacidades intelectuais, privilegiando as sensoriais.

A variedade de atividades permite que as terapias sejam únicas e adaptadas a cada pessoa, explorando, ao mesmo tempo, as necessidades e preferências do paciente, aumentando a autoestima, emoções positivas, a capacidade de iniciativa, aprendizagem e autoexpressão. Tem, por isso, um grande impacto na qualidade de vida de quem a vivencia.” (Zensenses)





Pretendemos, através desta temática, proporcionar aos clientes do Centro Social de Santo Estêvão uma continuidade das suas vidas com

qualidade e da sua saúde mental.

**Saúde Mental do Idoso**

Com o passar dos anos as dificuldades causadas naturalmente pela envelhecimento podem trazer algum tipo de doença mental, por isso, separamos estes 5 passos:

- 01** Manter as rotinas diárias, mesmo quando não estivermos bem. Manter o ritmo das atividades ajuda a manter a mente ativa e a controlar os sintomas.
- 02** Procurar estabelecer uma rotina de sono regular. Dormir bem ajuda a controlar os sintomas e a manter a mente ativa.
- 03** Seguir as instruções do médico e tomar os medicamentos corretamente. Isso ajuda a controlar os sintomas e a manter a mente ativa.
- 04** Procurar manter uma alimentação saudável e equilibrada. Isso ajuda a controlar os sintomas e a manter a mente ativa.
- 05** Procurar manter uma vida social ativa e participar de atividades sociais. Isso ajuda a controlar os sintomas e a manter a mente ativa.

(UPorto,2020)



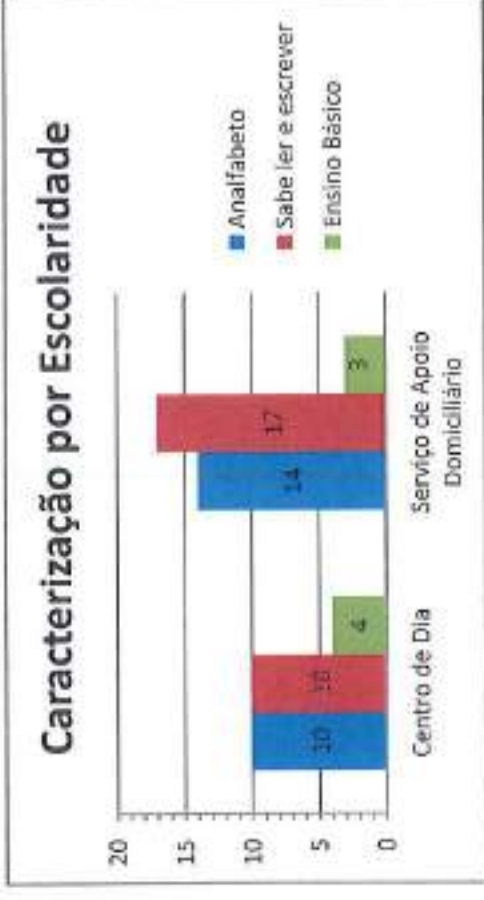
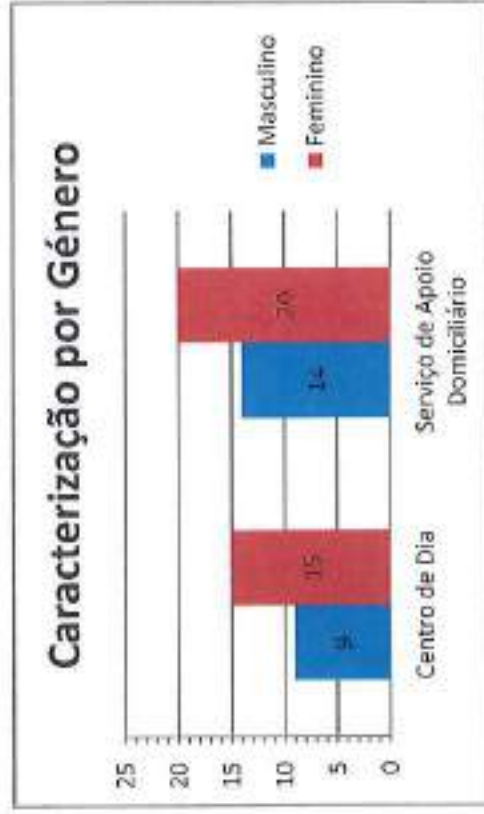
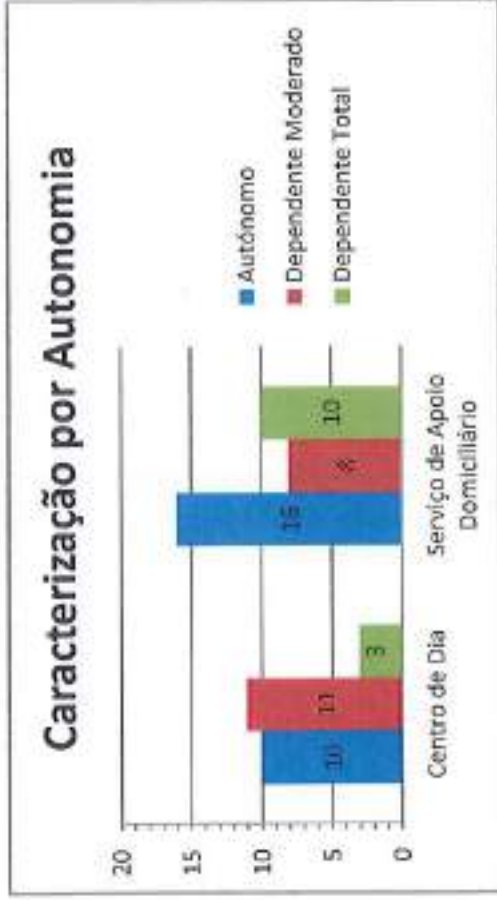
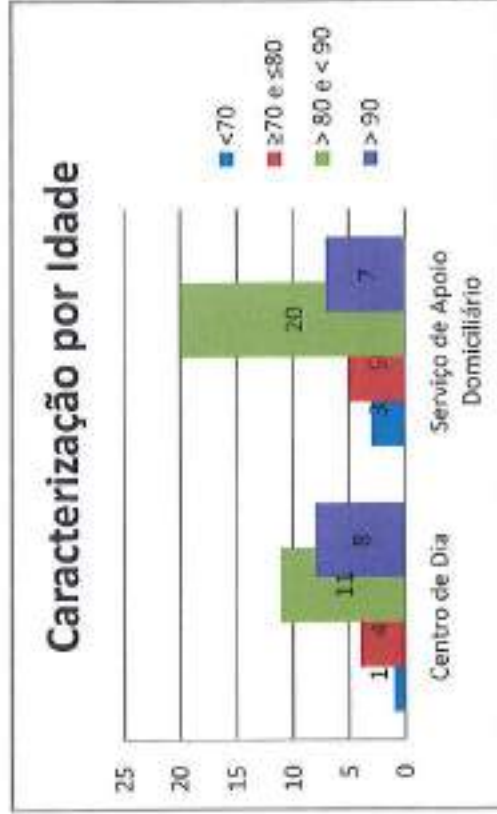
Inicialmente desenvolvíamos as nossas atividades com base em Jacob (2007), que dividia a animação para idosos em sete partes: (Animação física ou motora, incluindo a animação motora sensorial; Animação cognitiva ou mental; Animação através da expressão plástica; Animação através da expressão e da comunicação; Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social; Animação lúdica; Animação comunitária. Mas este meio de aplicação das atividades de animação não estavam a resultar bem com os nossos utentes. Sendo assim, fazemos atividades com algumas destas temáticas, mas não nestas sete partes.

Sintetizando, as atividades físicas constam em exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de modo a manter ou melhorar os índices de autonomia do idoso; as cognitivas são as atividades intelectuais e sensoriais que pretendem sustentar o cérebro e o sistema nervoso em ação; a animação através da expressão plástica desenvolve-se com atividades expressivas sendo estas manuais e de expressão artística; as atividades de desenvolvimento pessoal e social têm em conta o aumento das nossas capacidades de relacionamento e evolução pessoal; a animação lúdica é o divertimento per si; e as atividades comunitárias formam-se através de todas as ações que criem e dinamizem as relações interpessoais e sociais dos mais velhos com a comunidade.

Pretende-se contribuir para a valorização do idoso, através da realização de atividades que lhes aumente a autoestima e uma imagem positiva das mesmas, reforcem as identidades culturais e o convívio intergeracional, promovam a socialização, a troca de experiências, aumentem o tempo ocupacional, desenvolvam a destreza física e mental, contribuam para o enriquecimento cultural do idoso, promovam hábitos de vida saudável.



### 3. Caracterização do Público-alvo





#### 4. Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas
1. Promover a autovalorização	1.1. Diminuir em pelo menos 50% a taxa de depressão geriátrica dos utentes	-Taxa de participação	50%
	1.2. Garantir a participação de pelo menos 50% dos utentes em atividades	-Taxa de participação	50%
2. Trabalhar as principais capacidades funcionais, cognitivas e motoras	2.1. Consciencializar pelo menos 20% dos utentes para a importância das atividades de animação	-Taxa de participação	20%
	2.2. Estimular a caminhada em pelo menos 50% dos utentes	-Taxa de participação	50%
	2.3. Proporcionar atividades que ajudem a manutenção e/ou melhoria das capacidades motoras de pelo menos 30% dos utentes	-Taxa de participação	30%



## 5. Atividades de Animação e Objetivos gerais

Atividades de animação	Atividades/Oficina	Objetivos Gerais
<p><b>Animação Física</b></p> <p>Com a idade vamos perdendo capacidades físicas, motoras, sensoriais, chegando ao ponto de se deixar de ter noção do próprio esquema corporal. Podemos auxiliar o idoso a recuperar algumas destas capacidades e a prevenir o seu declínio, através de exercícios psicomotores e também com atividades de estimulação sensorial.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aulas de Ginástica</li><li>- Caminhadas Matinais</li></ul>	<p><b>Aulas de Ginástica Adaptada</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Promover estilos de vida saudáveis</li><li>- Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória.</li></ul> <p><b>Caminhadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Promover estilos de vida saudáveis</li><li>- Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória.</li></ul>
<p><b>Animação Cognitiva</b></p> <p>Apesar de com o envelhecimento haver perdas de capacidades cognitivas, estas podem ser atenuadas através de uma boa atividade cognitiva e contacto social regulares. As aptidões cognitivas podem ser prevenidas com treino frequente e alguns exercícios simples, por exemplo através de exercícios mentais regulares pois</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oficina de Estimulação Cognitiva</li></ul>	<p><b>Estimulação cognitiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Incrementar a agilidade mental</li><li>- Estimular e potenciar a linguagem, a memória, a atenção, o cálculo, as funções executivas e capacidade viso-espacial</li><li>- Combater a deterioração cognitiva</li></ul>



estes aumentam a atividade cerebral, retarda os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade preceptiva e previne o surgimento de doenças degenerativas.

- Desenvolver a agilidade mental e preceptiva

- Desenvolver a memória

- Desenvolver a memória visual

- Desenvolver a agilidade mental

- Desenvolver a percepção espacial

- Desenvolver a criatividade e

vocabulário

- Fomentar a comunicação escrita

- Promover atividades de educação ao

longo da vida

- Estimular a memória remota



<p><b>Animação através da Expressão Plástica</b></p> <p>Com este tipo de animação pretende-se que o idoso desenvolva atividades onde possa dar largas à sua criatividade e imaginação através de diferentes formas de expressão. Estas formas de expressão ajudam a manter e a desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</p>	<p>- Oficina de Artes Plásticas - Oficina Criativa</p>	<p><b>Trabalhos Manuais</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a criatividade e a expressividade</li><li>- Desenvolver o gosto estético</li><li>- Fomentar a autovalorização</li><li>- Desenvolver a motricidade fina</li><li>- Proporcionar momentos de descontração e diversão</li><li>- Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade</li></ul>
<p><b>Animação através da Expressão e da Comunicação</b></p> <p>As atividades através da expressão de comunicação oral e corporal são uma das principais formas de dar movimento e sentido às necessidades de ocupação de idosos, pois através deste tipo de expressão os idosos podem transmitir os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.</p>	<p>- Oficina Expressão e Comunicação</p>	<p><b>Dança</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Expressão corporal</li></ul> <p><b>Expressão dramática</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Expressão corporal, facial, vocal e orientação espacial</li></ul> <p><b>Teatro</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Expressão corporal, facial, vocal, memorização e orientação espacial</li></ul> <p><b>Música</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Expressão</li></ul>



<p><b>Animação promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social – Apoio Psicossocial por uma Psicóloga</b></p> <p>O desenvolvimento desta parte na animação tem por objetivo desenvolver as competências pessoais e sociais e, principalmente da vivência em sociedade.</p>	<p>-Apoio Psicossocial</p> <p>-Oficina de Desenvolvimento Pessoal e Social</p>	<p><b>Acompanhamento psicológico</b></p> <p>Acompanhamento aos utentes das suas evoluções na demência associada à idade</p> <p><b>Desenvolvimento pessoal</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências, emoções</li><li>- Estimular o autoconhecimento</li><li>- Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança</li><li>- Desenvolver o lado sentimental/espiritual</li></ul> <p><b>Jogos de Apresentação (desenvolvimento social)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer o grupo e o grupo conhecer os elementos</li><li>-Estimular a interação grupal</li><li>- Promover a autovalorização através da expressão dos seus conhecimentos</li></ul>
--	--	---





<p><b>Animação Lúdica</b></p> <p>A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, é uma maneira de ocupação do tempo, de divulgar os conhecimentos, artes e saberes e promove o convívio. Todas as formas de animação têm estes objetivos, mas esta em particular é vocacionada principalmente para a essência da animação, ou seja, o lazer, o entretenimento e a brincadeira.</p>	<p>- Atividades recreativas</p>	<p><b>Jogos de confiança (desenvolvimento social)</b> - Confiar no grupo e nos outros</p> <p><b>Jogos de mesa, tradicionais, recreio</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo e da motricidade fina</li><li>- Promover o convívio e entretenimento</li><li>- Promover a ocupação do tempo livre</li></ul> <p><b>Passeios culturais e interinstitucionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Incentivar ao contacto com o exterior</li><li>- Conhecer novos locais e culturas</li><li>- Conhecer novas e antigas formas de arte</li><li>- Combater o isolamento social</li><li>- Promover o convívio e entretenimento</li></ul>
--	---------------------------------	---



<p><b>Animação Sensorial</b></p> <p>Com a idade vamos perdendo além das capacidades físicas, as motoras e também as sensoriais, chegando ao ponto de se deixar de ter noção do próprio esquema corporal. Podemos auxiliar o idoso a recuperar algumas destas capacidades e a prevenir o seu declínio, através de exercícios de estimulação sensorial.</p>	<p>-Jogos Tradicionais - Oficina Sensorial</p>	<p><b>Jogos/Atividades/Oficina</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Desenvolver a coordenação óculo-manual</li><li>-Desenvolver a concentração</li><li>-Desenvolver a motricidade global</li><li>-Desenvolver a sensibilidade motora</li><li>-Estimular a independência</li><li>-Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo</li><li>-Desenvolver/Manter os sentidos de tato, audição, olfato e paladar</li></ul>
<p><b>Animação Comunitária</b></p> <p>A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.</p>	<p>- Oficina Comunitária</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a solidificação das relações sociais e o desenvolvimento comunitário</li><li>- Promover a divulgação dos seus conhecimentos, artes e saberes</li><li>- Estimular o desenvolvimento de novas competências</li></ul>



<p><b>Saúde</b></p> <p>Ao trabalharmos este assunto com os idosos estes ficam mais sensibilizados para o tema e podem ter ações preventivas através de conhecimentos abordados previamente.</p>	<p>-Oficina de prevenção</p>	<p><b>Medição da Tensão Arterial</b></p> <p>- Contribuir para a promoção da saúde</p> <p><b>Ações de Sensibilização</b></p> <p>Pretende-se sensibilizar o idoso para a importância da higiene oral diária e uma alimentação equilibrada para um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida</p>
---	------------------------------	--



## 6. Metodologias de Divulgação

As atividades planeadas serão divulgadas através da página do Facebook, do site Institucional, das planificações mensais e semanais afixadas na instituição e serão feitos cartazes de divulgação em atividades específicas.

## 7. Monitorização e Avaliação

A monitorização das atividades é realizada de três formas: semanal, mensal e anual.

Na monitorização semanal a planificação é avaliada tendo em conta as atividades de cada dia e é considerada a sua execução.

Mensalmente é registado o grau de participação dos clientes em cada atividade e verifica-se a execução das atividades programadas recorrendo à monitorização semanal como apoio. Ao fim de 12 meses é feita a avaliação anual e final, em que é realizada uma análise geral e é verificado o nível de concretização dos objetivos e grau de cumprimento das atividades propostas. Nesta apreciação, a equipa técnica traça as linhas gerais para o programa de ação do próximo ano.



# ANEXO 1

## CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS



### Cronograma das Atividades Comemorativas\*

\*Sujeito a alterações devido à Covid-19

Actividades	Meses do ano	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia 6 (Dia de Reis)													
Dia 11 (Dia Internacional Obrigado)													
Dia 18 (Dia do Riso)													
Dia 27 (Dia da Internacional do Vinho do Porto)	Jan.												
Dia 31 (Dia Mundial do Mágico)													
Dia 14 (Dia dos Namorados)													
Dia 15 a 24 (Preparação para o Carnaval)			Fev.										
Dia 25 (Baile Camaval)													
Dia 2 a 7 (Preparação dia da Mulher)													
Dia 8 (Dia da Mulher)													
Dia 16 a 18 (Preparação Dia do Pai)													
Dia 19 /21 (Dia do Pai)													
Dia 22 (Dia Mundial da Água)													
Dia 28 (Dia Nacional dos Centros Históricos)					Mar.								
Dia 1 (Dia das Mentiras)													
Dia 6 (Dia Mundial da Atividade Física)													
Dia 7 (Dia Mundial da Saúde)													
Dia 13 (Dia Mundial do Beijo)													
Dia 14 (Dia Internacional do Café)					Abr.								



























	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia 1 celebrar a 3 (Dia da Música/Dia Mundial do Idoso/Mundial do Sorriso)										Out.		
Dia 7 (Dia Nacional dos Castelos)												
Dia 10 (Dia Mundial Saúde Mental)												
Dia 25 (Dia Mundial das Massas)												
Dia 3 (Dia da Sanduíche)												
Dia 11 (Dia de S. Martinho)											Nov.	
Dia 22 (Dia de Ir Dar uma Volta)												
Dia 24 (Dia Mundial da Ciência)												
Dias 1 e 20 (Fazer a Árvore de Natal e Decorações)												Dez.
Dia 15 (Dia Internacional do Chá)												
Dia 21 (Inverno)												
Dia 22 (Festa de Natal)												
Comemoração de Aniversários												





### Cronograma das Atividades Rotineiras\*

\*Sujeito a alterações devido à Covid-19

Dias da Semana Ateliê	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Saúde				
Atividade Física				
Atividade Sensorial				
Atividade Cognitiva				
Atividade através da Expressão Plástica				
Atividade através da Expressão e da Comunicação 1x por mês à 5ª				
Atividade Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social – Apoio Psicossocial				
Atividade Lúdica				
Atividade Comunitária	(ocasionalmente)			



# ANEXO 2

## PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS



### Planeamento de Atividades Comemorativas\*

\*Sujeito a alterações devido à Covid-19

Mês	Dia Tema Comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégias	Destinatários	Recursos envolvidos		
					Materialis	Humanos	Financeiro 5*
	Dia 6 (Dia de Reis)	Estimular a memória; Fomentar a partilha de conhecimentos; Estimulação Sensorial	Recordar e registar poemas, canções e rimas referentes ao Dia de Reis; Fazer um Bolo-rei; Atuação de um grupo de Charolas; Lanche de Convívio	Utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Papel; Canetas; Utensílios de cozinha; Lanche	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	10 €
	Dia 11 (Dia Internacional do Obrigada)	Aumentar a autoestima dos utentes; Proporcionar momentos de bem- estar	Conversas sobre o que estão agradecidos	Utentes de Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	0 €
	Dia 18 (Dia Internacional do Riso)	Aumentar a autoestima dos utentes; Proporcionar momentos de bem- estar	Tirar fotografias a sorrir e fazer um placar para afixar as fotos	Utentes de Centro de Dia	Cartolina; Máquina Fotográfica; Impressora	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	0 €
	Dia 27 (Dia Internacional do Vinho do Porto)	Estimulação Sensorial	Degustação de vinho do porto	Utentes de Centro de Dia	Vinho do porto	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	10 €
	Dia 31 (Dia Mundial do Mágico)	Aumentar a autoestima dos utentes; Proporcionar momentos de bem- estar	Espectáculo de Magia	Utentes de Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes; Mágico	60 €
Fevereiro	Dia 14 (Dia Namorados)	Aumentar a autoestima dos utentes;	Recordar os tempos em que namoravam; Partilha de histórias e Almoço temático	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola;	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	10€



		Proporcionar momentos de bem-estar			Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Cola; Tesouros; Papel; Tecidos; Material de costura	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	10€	
	Dia 15 a 24 (Preparação para o Carnaval)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparação dos adereços para o Carnaval		Utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Músico; Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	60€	
	Dia 25 (Carnaval)	Realização de um baile de Carnaval	Integrar os utentes nas festividades da comunidade; proporcionar momentos de lazer e boa disposição.		Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Tesouros; Fita-cola; Ingredientes para os doces	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	10 €	
	Dia 2 a 7 (Preparação dia da Mulher)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparação das decorações para o Dia da Mulher; Elaboração das lembranças do dia da Mulher; Realização de uns docinhos para o lanche.		Utentes do Centro de Dia	Lanche	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Colaboradores; Utentes	5€	
	Dia 8 (Dia da Mulher)	Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.	Realização de um lanche para as colaboradoras e utentes do sexo feminino		Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	0€	
	Dia 15 (Dia Mundial do Sono)	Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.	Conversa sobre o tema		Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Tesouros; Fita-cola	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	10 €	
	Dia 11 a 15 (Preparação Dia do Pai)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparação das decorações para o Dia do Pai; Elaboração das lembranças do dia do Pai		Utentes do Centro de Dia		Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes		
Março									



							Músicos; Animadora Sociocultural; Psicóloga; Colaboradores; Utentes	70 €
							Lanche	
							Carrinha	5€
							Transporte	5 €
							Café e Amêndoas	10€





	Promover o contacto com o exterior			Utentes do Centro de Dia	Transporte	Utentes	
Dia 24 (Dia Europeu Parques Naturais)	Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior	Passelo à Fuzeta ou Olhão		Utentes do Centro de Dia		Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	10€
Dia 26 (Dia Espiga)	Proporcionar momentos de convívio	Apanhar flores e fazer o ramo da Espiga		Utentes do Centro de Dia	Flores	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	0€
Dia 31 (Dia Irmãos)	Proporcionar momentos de convívio	Partilha de fotos dos irmãos		Utentes do Centro de Dia	fotografias	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	0€
Dia 1 (Dia Mundial da Criança)	Proporcionar momentos de convívio	Convívio intergeracional		Utentes do Centro de Dia		Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes; Pré-primária Sto. estêvão	0 €
Dias 9 a 27 (Preparação para o Arraial; Ensaio da Marcha do Centro Social)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimular a memória	Preparação das decorações para a festa dos Santos Populares; Decoração da Instituição.		Utentes do Centro de Dia	Papel de lustru; Agulhas; Cartolinas; Marcadores	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	5 €
Dia 21 (Dia Internacional do Yoga/Verão)	Proporcionar momentos de convívio	Aula de Yoga		Utentes do Centro de Dia	PC	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	0€
Dia 28 (Arraial)	Integrar os utentes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de convívio	Realização de um arraial de S. João; Atuação da Marcha do Centro Social.		Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Tecidos; Manjericos; Lanche	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Diretora Técnica; Colaboradores; Músico; Motorista;	70 €

Junho



Julho	Dia 1 (Dia Mundial das Bibliotecas/Dia Internacional da Praça)	Estimulação sensorial; Proporcionar momentos de convívio	Ir à Biblioteca em Tavira	Utentes do Centro de Dia	Transporte	Utentes; Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	5 €	
	Dia 7 (Dia Mundial do Chocolate)	Estimulação sensorial; Proporcionar momentos de convívio	Atividade de culinária	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes necessários; Utensílios	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	10€	
	Dia 8 (Dia Mundial da Alegria)	Proporcionar momentos de convívio	Conversa sobre momentos de alegria	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	0 €	
	Dia 17 a 25 (Preparação Dia dos Avós)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimular a memória	Preparar as decorações para o dia dos avós; Elaboração das lembranças para o dia dos avós	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Papel; Canetas; Marcadores	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	10 €	
	Dia 26 (Dia dos Avós)	Proporcionar momentos em família; Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de convívio	Realização de um convívio entre avós e netos; Atuação do Rancho Sênior	Utentes do Centro de Dia	Transporte; Lanche	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Diretora Técnica; Colaboradores; Rancho; Motorista Utentes	30 €	
Agosto	Dia 6 (Dia Internacional da Cerveja)	Estimulação sensorial; proporcionar momentos de convívio	Realizar uma degustação de cerveja em Santa Luzia	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	5€	
	Dia 19 (Dia Mundial da Fotografia)	Estimular a autoestima; Incentivar ao espírito de entresajuda	Fazer uma sessão fotográfica, para terem a oportunidade de tirar fotografias e serem fotografados	Utentes do Centro de Dia	Máquina Fotográfica	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	0 €	
	Dia 24 (Dia do Artista)	Desenvolver a motricidade fina;	Elaboração de pinturas em telas	Utentes do Centro de Dia	Telas; Pinceis;	Animadora Sociocultural;		





Setembro	Dia 21 (Dia da Paz/ Alzheimer/Gratidão)	Estimular a criatividade; Estimular a memória	Conversas sobre o tema	Clientes de Centro de Dia	Tintas	Psicóloga; Utentes	10 €		
	Dia 27 (Dia Mundial do Turismo)	Desenvolver o espírito de entreajuda;	Passado	Utentes do Centro de Dia	Transporte	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	0 €		
	Dia 1 (Fazer dia 3 Dia da Música/Dia Mundial Idoso)	Proporcionar momentos de convívio;				Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	5 €		
Outubro	Dia 1 (Fazer dia 3 Dia da Música/Dia Mundial Idoso)	Promover momentos de bem-estar; Contribuir para o enriquecimento cultural dos utentes	Atividade proposta pela Câmara Municipal de Tavira relativa ao mês do idoso	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Lanche	Fadista; Animadora Sociocultural; Psicóloga; Motorista; Utentes	5 €		
	Dia 7 (Dia Nacional dos Castelos)	Proporcionar momentos de convívio; Contribuir para o enriquecimento cultural dos utentes	Visita ao Castelo de Tavira e lanche num café da cidade	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	10 €		
	Dia 10 (Dia Mundial da Saúde Mental)	Sensibilizar os clientes sobre a Saúde mental	Ação de Sensibilização	Utentes do Centro de Dia		Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	0 €		
	Dias 25 (Dia Mundial das Massas)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade;	Elaboração de trabalhos com massas	Utentes do Centro de Dia		Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	0 €		
Novembro	Dia 3 (Dia da Sanduiche)	Desenvolver a motricidade fina; Estimulação sensorial; proporcionar momentos de convívio	Confeção de sandes para o lanche	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes necessários	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	5 €		
	Dia 11 (Dia de S. Martinho)	Promover o convívio; Proporcionar momentos de bem-estar	Realizar um lanche partilhado com castanhas assadas, cozidas e água-pé entre colaboradores e utentes	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Castanhas; Água-pé	Músico; Animadora Sociocultural; Psicóloga;	70 €		



							Diretora Técnica; Colaboradores; Utentes	
	Dia 22 (Dia de Ir dar Uma volta)	Promover o convívio	Passeio	Utentes do Centro de Dia	Transporte	5€	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	
	Dia 24 (Dia Mundial da Ciência)	Proporcionar momentos de convívio;	Experiência de ciência	Utentes do Centro de Dia	Ovos, copos, sal e água	5€	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	
	Dia 1 a 20 (Fazer a Árvore de Natal e Decorações)	Fomentar a motricidade fina; Estimular a criatividade; Promover momentos de convívio	Elaborar as decorações alusivas ao Natal; Fazer a árvore de Natal do Centro com a colaboração dos utentes	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Cola; Tesouras; Árvore de Natal; Decorações de Natal	20 €	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes	
Dezembro	Dia 15 (Dia Internacional do Chá)	Promover o convívio	Lanche	Utentes do Centro de Dia	Chá	0€	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Auxiliar; Utentes	
	Dia 22 (Festa de Natal)	Proporcionar o envolvimento dos utentes na quadra natalícia; Promover momentos de bem-estar	Realização de um almoço de Natal com os utentes	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Almoço	70 €	Músico; Motorista; Animadora sociocultural; Psicóloga; Utentes; Diretora Técnica; Utentes	
Orçamento total								730,00€



### Planeamento das Atividades Rotineiras\*

\*Sujeito a alterações devido a Covid-19

	frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos	
				Materiais	Humanos
Animação Física	2ª a 6ª	Caminhada; Aulas de ginástica; Jogos Tradicionais (malha, petanca, boccea)	Utentes do Centro de Dia	Jogos diversos	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes
Animação Sensorial	2ª a 6ª	Atividades sensoriais e jogos (identificação de objetos, cheiros, sabores) com o objetivo de trabalhar os 5 sentidos	Utentes do Centro de Dia	Objetos do Centro; especiarias; alguns alimentos da cozinha	Cozinheira; Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes
Animação Cognitiva	2ª a 6ª	Jogos de estimulação cognitiva (jogo das diferenças, Reconto do texto, sopa de letras, contos, puzzles)	Utentes do Centro de Dia	Papel; Canetas	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes
Animação através da Expressão Plástica	2ª a 6ª	Realização de atividades de pintura em papel, em tela; Trabalhos manuais de recorte, colagem, escultura	Utentes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Papel; Telas; Material reutilizável; Canetas; Lápis de cor e de cera; Tintas; Pincéis; Tesouras; Colas; Plasticina;	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes



Atuação através da Expressão e da Comunicação	1x / mês	Realização de Atividades de Dança; Música (cantares); Atividades de leitura; Bocca Recontar rimas, provérbios e ditados populares	Utentes do Centro de Dia	Utensílio para trabalhar a plasticina; Feltro; Papel crepe	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes
Atuação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social Apóio Psicossocial	2ª a 6ª	Acompanhamento psicológico; Jogos de apresentação; Atividade de Relaxamento e opiniões positivas	Utentes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	-	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes
Atuação Lúdica	1x/ semana 5ª feira	Realização do Torneio de Boccia; Jornais de Parede; Jogos lúdicos	Utentes do Centro de Dia	Diversos Jogos	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes
Atuação Comunitária	Ocasionalmente	Realização de atividades direcionadas para a partilha de conhecimentos e histórias; Boccia; Leitura	Utentes do Centro de Dia	Livros	Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes;
Saúde	1x/ semana	Realização da Medição da Tensão Arterial; realização de tertúlias informativas de saúde e bem-estar e conversas	Utentes do Centro de Dia	Medidor da Tensão Arterial	Animadora Sociocultural; Utentes



Execução

Nome	Categoria Profissional	Assinatura
Alexandra Loureiro Passos	Animação Sociocultural	
Claudia Cristina F. Lourenço	Diagnóstico Técnico	

Aprovação

Valor total do Plano de Ação: 730,00 euros

Nome	Categoria Profissional	Assinatura
Cláudio Augusto Fernandes	Presidente	
António Augusto Fernandes	1.º Secretário	