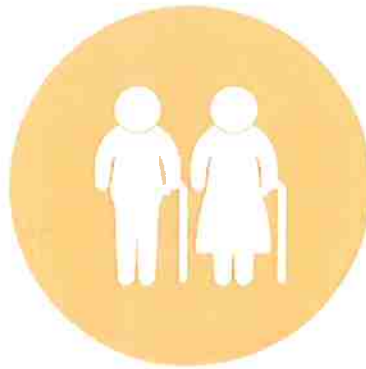


PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2026





Morada | Loteamento da Bouça, Lote 11, 4690-683 Souselo

Telefone | 255696587

Correio eletrónico | geral@asssouselo.pt

Site | <https://www.asssouselo.pt/>



ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL.....	4
1.1. ESTRUTURA E COMPOSIÇÃO DOS ÓRGÃOS SOCIAIS DA ASSSOUSELO (Quadriénio 2023-2026)	5
1.2. CARATERIZAÇÃO DA ATIVIDADE	7
2 - TERCEIRA IDADE	7
2. SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL (SAAS)	8
2.1. ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS	9
2.2. CENTRO DE DIA.....	10
2.3. SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO	11
3. INFÂNCIA.....	12
3.1. CRECHE	12
4. PROGRAMA DE EMERGÊNCIA ALIMENTAR – CANTINAS SOCIAIS, BANCO ALIMENTAR, PESSOAS+	13
5. SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL (S.A.A.S.)	14
6. PSICOLOGIA	15
6.1. PLANO DE ATIVIDADES 2026	16
7. ENFERMAGEM	18
8. ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL.....	19
9. FISIOTERAPIA	20
9.1. PLANO DE ATIVIDADES 2026	21
10. ANÁLISE SWOT.....	25
11. POSICIONAMENTO ESTRATÉGICO.....	26
11.1. Planeamento Estratégico 2023-2026.....	26
12. PLANO OPERACIONAL 2026	27
12.1. PLANO ATIVIDADES TERCEIRA IDADE	31
12.2. PLANO ATIVIDADES INFÂNCIA	36
APROVAÇÕES DOS ÓRGÃOS SOCIAIS.....	42
ORÇAMENTO 2026	44



1. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

No cumprimento do requisito legal e estatutário e do respeito à Missão, Visão e Valores da **Associação de Solidariedade Social de Souselo**, é apresentado o **Plano de Atividades e Orçamento para 2026 à Assembleia Geral Ordinária**.

Visão

Reconhecimento pela capacidade de melhorar a qualidade de vida dos seus clientes proporcionando esperança, perante um Ação expressa da sua competência e capacidade de realizar em prol da comunidade.

Missão

Cuidar dos mais velhos, dos mais novos, dos mais carenciados proporcionando dignidade e qualidade de vida com amor, para realizar a esperança.

Política da Qualidade

Promover a qualidade de vida com base numa estratégia de fomento do envelhecimento ativo;

Garantir uma prestação de serviços qualificados, competentes e certificados, de forma a satisfazer as necessidades dos idosos e respetivas famílias, colaboradores e fornecedores, bem como da comunidade em geral;

Potenciar o trabalho em equipa, incentivando a aprendizagem contínua e valorizando os contributos individuais;

Reconhecer os recursos humanos como fator chave da qualidade e do sucesso;


Satisfazer as necessidades e expectativas das partes interessadas;

Cumprir a legislação em vigor;

Cumprimento dos requisitos (legais, regulamentados e normativos) e melhoria contínua e eficácia do sistema de gestão.

Valores

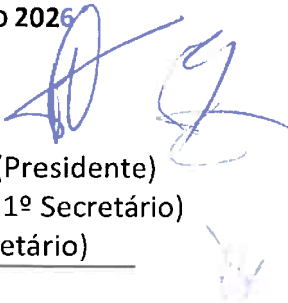
Solidariedade; Partilha (partilha de afetos a quem está só); Competência (com qualidade e profissionalismo); Criatividade (imaginação na procura de soluções e alternativas); Esperança (trabalhar e desenvolver esperança a quem está num processo de perda contínuo).



**1.1. ESTRUTURA E COMPOSIÇÃO DOS ÓRGÃOS SOCIAIS DA ASSSOUSELO
(Quadriénio 2023-2026)**

No quadriénio 2023-2026, a estrutura e composição dos Órgãos Sociais da ASSSOUSELO é a que se apresenta. Decorrente das imposições estatutárias a nova composição destes órgãos, para o quadriénio 2023-2026, foi eleita em Assembleia Eleitoral, realizada em novembro de 2022.

É aqui expresso o agradecimento a todos quanto, ao longo destes anos, contribuíram com o seu trabalho, lealdade, dedicação e competência para que a Missão da Associação de Solidariedade Social de Souselo fosse cumprida.



Assembleia Geral

- Adalmiro Botelho da Fonseca (Presidente)
- Marlene Rei Carvalho Fidalgo (1º Secretário)
- Rui Filipe Fidalgo Silva (2º Secretário)

Direção

- António de Almeida Morgado (Presidente)
- José Luís Moura Fernandes (Vice-Presidente)
- Maria de Lurdes Pereira Pinto Fonseca Castro (Secretário)
- António Pereira da Rocha (Tesoureiro)
- Ofélia Fonseca Tavares (Vogal)

Suplentes

- Carina Alexandra Fonseca Correia Vasconcelos
 - Eduardo de Oliveira Sousa
 - Carla Isabel Pereira Gomes
-

Conselho Fiscal

- Manuel Fidalgo Melo (Presidente)
- José Rogério da Silva Vasconcelos Reis (Vogal)
- Fernando Rodrigues Ferreira (Vogal)

Suplentes

- Arlindo Barbosa Pereira
- Maria de Fátima da Fonseca Adegas
- Carlos Manuel Noronha da Silva

1.2. CARATERIZAÇÃO DA ATIVIDADE

A Associação de Solidariedade Social de Souselo (ASSS) organiza a sua intervenção na área da Ação Social. Esta área desenvolve serviços que funcionam enquadrados por protocolos institucionais, designadamente acordos típicos e atípicos com o Instituto de Segurança Social I.P.

A ASSS disponibiliza, nos diferentes serviços, uma vasta equipa multidisciplinar que atua no âmbito do trabalho em rede, numa articulação constante ao serviço dos utentes e famílias que recorrem à Instituição.





2. SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL (SAAS)

O envelhecimento é uma fase natural e inerente à jornada humana, cheia de potencial e que merece ser vivida com plenitude. Longe de ser sinónimo de estagnação ou dependência, a Terceira Idade representa um período de continuidade do desenvolvimento pessoal, onde a experiência acumulada se torna o maior trunfo. É o momento de colher os frutos de uma vida e de semear novas aprendizagens.

A chave para uma vida longa e satisfatória reside no Envelhecimento Ativo. Este conceito vai além da simples ausência de doença; ele engloba a otimização de oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, garantindo que as pessoas idosas possam manter ou recuperar a sua qualidade de vida e autonomia. Não se trata de desafiar a passagem do tempo, mas sim de abraçá-la com vigor e propósito.

Para que a Terceira Idade seja verdadeiramente rica, o foco deve estar em três áreas essenciais:

1. Bem-Estar Físico: A manutenção de uma rotina de exercícios adaptados, uma alimentação equilibrada e o acompanhamento médico regular são cruciais. A atividade física não só previne doenças, como também promove a autonomia e melhora significativamente o humor e a autoestima.
2. Saúde Cognitiva e Mental: Estimular o cérebro através da aprendizagem contínua, da leitura, de jogos de memória e do envolvimento em atividades intelectuais ajuda a manter a mente afiada. Combater o isolamento social e promover o convívio são igualmente vitais para a saúde emocional.
3. Participação Social e Produtividade: Sentir-se útil e integrado na comunidade é fundamental. Isto pode ser alcançado através do voluntariado, da transmissão de conhecimentos, da participação em grupos de interesse ou simplesmente mantendo fortes laços familiares e de amizade. Esta é uma fase em que o contributo social pode ser enorme, transformando a experiência individual numa mais-valia coletiva.

"Envelhecer é colecionar histórias, não rugas, e transformar cada ano vivido num mapa de sabedoria."

2.1. ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS

A resposta social de ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) é uma modalidade de acolhimento destinada a oferecer cuidados integrados a pessoas idosas que necessitam de assistência permanente, com vista a assegurar a proteção, o conforto e o acompanhamento necessários para um envelhecimento digno e saudável, sobretudo para idosos que não podem ser assistidos em casa. A ERPI deverá proporcionar um ambiente seguro e acolhedor para idosos que necessitam de assistência constante e não conseguem manter a sua autonomia ou cuidados adequados nas suas residências, através de cuidados personalizados, convivência social e estímulo à autonomia possível.

Nesta resposta contamos com uma equipa multidisciplinar, que trabalham de forma integrada para proporcionar cuidados personalizados e atender as diferentes dimensões das necessidades dos residentes. Funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana, proporcionando uma presença contínua de auxiliares e profissionais da saúde para apoiar os residentes e oferecendo serviços de alojamento, alimentação, tratamento de roupas, incluindo cuidados pessoais, clínicos, medicamentosos e de enfermagem.

Atualmente a ERPI tem capacidade para 40 utentes e conta com uma equipa de 21 ajudantes de lar. Um médico, que realiza consultas uma vez por semana acompanhando e definindo os cuidados médicos para todos os utentes; duas animadoras socioculturais; uma técnica auxiliar de fisioterapia; dois enfermeiros presentes 12 horas por dia nos dias úteis e de 5 horas aos fins de semana, que fazem o acompanhamento diário dos utentes integrando as indicações médicas e orientando o trabalho das 21 ajudantes de lar, uma das quais assume as funções de limpeza e higienização de espaços.

2.2. CENTRO DE DIA

A resposta social de Centro de Dia é um serviço disponível no contexto da assistência social para idosos. O principal objetivo dos centros de dia é fornecer apoio e acompanhamento a pessoas idosas que ainda vivem nas suas casas, mas que precisam de apoio durante o dia para garantir sua qualidade de vida e independência.

O Centro de Dia procura promover o bem-estar, a autonomia e a integração social dos idosos, oferecendo apoio nas suas necessidades diárias. Esse serviço permite que os idosos permaneçam no seu ambiente familiar, evitando o isolamento e prolongando a sua independência, enquanto têm acesso aos cuidados necessários durante o dia.

Os Centros de Dia oferecem um conjunto de serviços adaptados às necessidades dos idosos, incluindo a alimentação, o apoio na higiene pessoal, atividades de estimulação física e cognitiva, apoio psicológico, acompanhamento social e transporte. Trata-se de um espaço de socialização, evitando o isolamento, cuidados de saúde e bem-estar. Este apoio contribui para a qualidade de vida, mantém a autonomia e ajuda a prevenir o declínio cognitivo e físico. Oferece suporte aos idosos e às suas famílias, sem exigir a separação do ambiente familiar.

Atualmente o Centro de Dia conta com a integração de 16 utentes, que participam nas dinâmicas programadas.

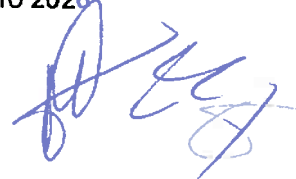
2.3. SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) constitui uma Resposta Social essencial, que visa prestar cuidados e serviços no domicílio a indivíduos e famílias que, por motivo de doença, deficiência, velhice ou isolamento, não conseguem assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou a realização das atividades da vida diária.

Neste serviço é fundamental garantir a manutenção dos clientes no seu meio natural de vida, preservando a sua autonomia, privacidade e laços sociais e familiares, contribuindo, assim, para a melhoria da sua qualidade de vida e bem-estar. Para atingir estes objetivos pretendemos contribuir para a satisfação das necessidades básicas e a realização das atividades da vida diária; prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial, visando o equilíbrio e bem-estar do cliente e da sua família; prevenir e retardar o processo de envelhecimento e o agravamento da dependência; reforçar a autoestima, a funcionalidade e a independência dos clientes; combater o isolamento social e promover a integração na comunidade e facilitar o acesso a outros serviços da comunidade.

O SAD presta serviços de cuidados de higiene e conforto pessoal (apoio na higiene, imagem e mobilidade); fornecimento e apoio nas refeições (confeção, transporte e/ou apoio na ingestão de refeições, respeitando dietas com prescrição médica); higiene habitacional (necessária à natureza dos cuidados prestados); tratamento de roupa (de uso pessoal do cliente); apoio na medicação (administração de medicação, conforme a prescrição médica); atividades de animação e socialização (desenvolvimento de atividades de estimulação cognitiva, lazer e convívio, adaptadas às capacidades e interesses de cada utente); acompanhamento ao exterior (apoio em deslocações a consultas, exames, pagamento de serviços, aquisição de bens) e apoio psicossocial.

No decorrer do ano de 2025 iniciou, em Parceria com a Câmara Municipal de Cinfães, o projeto “**24h Consigo**”, em que o horário do serviço foi alargado para 24h/dia, 365 dias/ano. Atualmente beneficiam deste serviço 42 utentes, distribuídos pelas freguesias de Souselo, Espadanedo e Tarouquela, ao qual estão afetas 13 colaboradoras, das quais 4 fixadas ao SAD24.



3. INFÂNCIA

A infância é uma das etapas do desenvolvimento humano e, em termos biológicos, abrange desde o momento do nascimento até ao início da adolescência.

No entanto, de acordo com as disposições da Convenção sobre os Direitos da Criança, aprovada pela ONU em 1989, uma criança é qualquer pessoa com menos de 18 anos. Como esta convenção foi adotada pela maioria dos países do mundo, e também está estipulada nas suas constituições.

Durante a infância, ocorrem mudanças físicas e psicoemocionais vitais. No entanto, uma das características mais relevantes deste estágio é o desenvolvimento das qualidades cognitivas, que ajudam a moldar a inteligência. Todas essas mudanças são progressivas.

3.1. CRECHE

A Creche é um equipamento de natureza socioeducativa, vocacionado para o apoio à criança e família, acolhendo crianças de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 4 meses e o ingresso no ensino pré-escolar. Rege-se pelo estipulado no Decreto-lei nº64/2007 de 14 de março e pelo Despacho Normativo nº 75/92 de 20 de maio.

Para esta resposta social existe um Acordo de Cooperação com o Instituto de Segurança Social I.P., para 45 utentes, tendo a Instituição capacidade para 45 crianças. Atualmente frequentam a resposta 36 crianças. Os principais objetivos e atividades passam por acolher de forma esclarecedora, cuidada e personalizada as novas crianças e os seus encarregados de educação; promover a integração da criança e esclarecer os encarregados de educação das normas de funcionamento da Creche; apoiar as crianças nas atividades diárias, de forma personalizada bem como nos cuidados de higiene, imagem e alimentares, proporcionando atividades para a convivência social, integração ao meio e à família, com vista ao seu desenvolvimento integral; prevenir e despistar precocemente qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, procedendo ao encaminhamento mais adequado.

4. PROGRAMA DE EMERGÊNCIA ALIMENTAR – CANTINAS SOCIAIS, BANCO ALIMENTAR, PESSOAS+

O Programa de Emergência Alimentar, inserido na Rede Solidária de Cantinas Sociais, pretende dar resposta a situações de carência social. A Associação de Solidariedade Social de Souselo assinou em julho de 2012 um protocolo com o Instituto da Segurança Social IP, para integração na Rede de Cantinas Sociais. Neste âmbito a Instituição tem protocolado 20 refeições diárias, 7 dias por semana, para consumo no domicílio ou na Instituição, em situações excecionais.

A área de abrangência resume-se à zona Sul do Município de Cinfães, mais concretamente às freguesias de Souselo, Espadanedo, Tarouquela, Santiago de Piães, Moimenta, Travanca, São Martinho de Fornelos e Nespereira.

Para dar uma resposta mais eficiente aos beneficiários das freguesias mais distantes da Instituição, foi celebrado protocolo com as IPSS's que operam nesses territórios.

Esta resposta veio colmatar uma lacuna existente no nosso concelho, pois permitiu às pessoas com maiores dificuldades o fornecimento de pelo menos uma refeição quente, que até então não tinham.

Ainda no que se refere ao apoio alimentar de emergência, a ASSS entrega cabazes de bens essenciais a famílias, no âmbito do Banco Alimentar e apresenta 36 indivíduos ativos no Programa Pessoas+.

5. SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL (S.A.A.S.)

O Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social é um serviço personalizado, disponibilizado às pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade social ou de carência, para as apoiar nas resoluções dos seus problemas. Este serviço passa pela informação e orientação assim como a elaboração de um plano de inserção que tem como objetivo ajudar os beneficiários a ultrapassarem as suas dificuldades quotidianas.

No âmbito deste acompanhamento estão também integradas as famílias beneficiárias do Rendimento Social de Inserção (R.S.I).

A equipa é composta por dois técnicos superiores que intervêm nas Freguesias de Souselo, Moimenta, Travanca e Santiago de Piães, estando no momento a acompanhar cerca de 214 processos de Ação Social e de R.S.I.

6. PSICOLOGIA

O serviço de Psicologia continuará a centrar a sua atividade na melhoria do bem-estar e da qualidade de vida dos seus utentes, familiares e colaboradores fornecendo uma resposta de proximidade a todos os que dela necessitem.

O serviço de Psicologia é transversal a todas as valências da Associação de Solidariedade Social de Souselo.

O aumento e as constantes mudanças do perfil da população idosa exigem uma visão e ponderação pluridimensional, de modo a proporcionar-lhes uma vida feliz, saudável com qualidade e bem-estar, implementando novas formas de contribuir para o envelhecimento sustentável, não só para que vivam mais anos, mas sobretudo para que estes anos sejam plenos de sentido.

A Associação de Solidariedade Social de Souselo considera essencial continuar a incluir um serviço que permita a manutenção da saúde cognitiva, não só como uma forma de prevenção do comprometimento cognitivo, mas também no sentido de atuar em situações em que o diagnóstico de demência já existe. Pretende-se que esta prática siga a lógica de um processo contínuo, que se inicia com a integração do idoso na instituição e se prolongue no tempo.

Neste sentido, torna-se fundamental a intervenção do serviço de Psicologia, tendo como principais atividades e objetivos os abaixo descritos.

[Handwritten signatures]

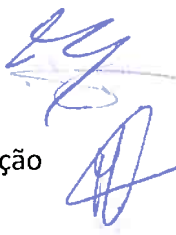
6.1. PLANO DE ATIVIDADES 2026

PLANO DE ATIVIDADES PSICOLOGIA 2026	
ATIVIDADES	OBJETIVOS
Avaliação psicológica	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar o estado cognitivo e emocional dos utentes com recurso a escalas e testes cientificamente validados; - Identificar necessidades de intervenção individual ou em grupo; - Elaborar relatórios/informações clínicas; - Orientar o plano individual de cuidados.
Acompanhamento Psicológico/Intervenção	<ul style="list-style-type: none"> - Monitorizar o estado mental e emocional dos utentes; - Prevenir ou desacelerar deterioração mental e física; - Intervir em situações de crise; - Aumentar conforto e segurança do utente; - Fornecer ferramentas e estratégias para ajudar na resolução de problemas.
Trabalho com a Equipa/ Reuniões	<ul style="list-style-type: none"> - Articular informações importantes com a equipa multidisciplinar; - Promover práticas de cuidado centrado na pessoa; - Aumentar a eficácia e qualidade do serviço prestado.
Envolvimento familiar	<ul style="list-style-type: none"> - Prestar apoio à família do cliente sempre que necessário e se justifique.
Apoio psicológico aos colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> - Intervir na resolução de conflitos; - Monitorizar, pontualmente, sintomatologia depressiva e/ou ansiosa de forma a prevenir situações futuras.

No próximo ano pretende-se manter o Protocolo de Estágio com a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), de forma a permitir estágios profissionais de acesso à OPP, em parceria com o IEFP.

Compete ao Psicólogo orientador:

- Realizar o acompanhamento técnico e pedagógico do estagiário, supervisionando o seu progresso face às atividades indicadas no plano individual de estágio;
- Assegurar o registo de assiduidade do estagiário;
- Proceder à classificação, de acordo com a grelha de avaliação, onde conste a aprendizagem/ desempenho e os resultados finais obtidos pelo estagiário.



7. ENFERMAGEM

Tendo em conta o leque de patologias dos utentes da Instituição, é necessário fazer uma avaliação sistemática da saúde dos utentes com vista a manter/melhorar o estado geral de cada utente.

De acordo com as problemáticas dos utentes, a equipa de enfermagem como promoção da saúde e prevenção da doença propõe as seguintes atividades:

1. Elaborar planos de cuidados de enfermagem, de acordo com as necessidades dos utentes;
2. Pesquisas de glicemia capilar e administração de insulina;
3. Avaliação regular de sinais vitais;
4. Reconhecimento de alteração comportamental e hemodinâmica dos utentes;
5. Prevenção de úlceras de pressão através de vigilância e ensinamentos sobre os cuidados a efetuar de forma a preveni-las;
6. Prevenção de feridas traumáticas através dos ensinamentos realizados sobre as transferências dos utentes;
7. Tratamento de feridas traumáticas, úlceras de pressão cirúrgicas;
8. Identificação dos utentes que necessitam de observação médica emergente e programada;
9. Cuidados de S.B.V. e desobstruções da via aérea em situações de convulsão, engasgamentos, entre outras.
10. Colocação de sondas nasogástricas, vesicais, de acordo com as necessidades do utente;
11. Realização de colheitas de sangue;
12. Vigilância dos cuidados de higiene, posicionamentos e refeições dos utentes;
13. Acompanhamento biopsicossocial dos utentes;
14. Elaboração e reavaliação do plano de intervenção de cuidados dos utentes da ERPI e SAD;
15. Comunicação com o utente e a família;
16. Ajustes de débitos de oxigénio de acordo com as necessidades do utente e das requisições dos mesmos.

8. ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

A animação sociocultural está presente nas valências da Associação de Solidariedade Social de Souselo: Estrutura Residencial para Idosos (ERPI), Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). Tem como principal objetivo promover o bem-estar e o envelhecimento ativo da pessoa idosa, por meio do estímulo permanente na vida - a nível físico, emocional e social.

Através de um conjunto diversificado de atividades adaptadas às capacidades e interesses individuais, pretende-se assegurar o acompanhamento adequado às necessidades de cada indivíduo, retardar as dificuldades características da faixa etária e incentivar as potencialidades dos idosos, aumentando, consecutivamente, a sua autonomia.

Deste modo, as atividades são organizadas de forma regular e estruturada, abrangendo diferentes áreas de intervenção, nomeadamente:

- Atividades lúdicas e recreativas;
- Expressão artística e cultural;
- Estimulação cognitiva;
- Movimento e atividade física.

Incluem-se, neste âmbito, atividades de estimulação física, ateliers de expressão plástica, culinária, jardinagem, jogos tradicionais, sessões de cinema, sessões de leitura, assim como vários momentos de convívio e lazer, como festas de aniversários, celebrações de datas festivas e valorização das tradições populares.

A planificação das atividades será efetuada mensalmente, com base num calendário previamente definido, mas com flexibilidade para se adaptar às necessidades e interesses das pessoas idosas. O envolvimento dos idosos será constantemente incentivado, não apenas na participação, mas também na sugestão e coorganização das atividades, com o objetivo de reforçar o seu papel ativo na instituição e promover um sentimento de pertença.

9. FISIOTERAPIA

O envelhecimento é acompanhado de perdas biológicas e alterações complexas, sendo que em muitos casos pode levar os idosos a dependência de terceiros na realização de tarefas da vida diária. Para prevenir esta dependência a fisioterapia tem um papel fundamental em promover o envelhecimento ativo.

A Fisioterapia aplicada à saúde do idoso é uma especialidade que está presente desde a prevenção até à reabilitação das mais diversas patologias e disfunções que surgem no decorrer do processo de envelhecimento, tais como: doenças neurológicas (Doença de Parkinson, esclerose múltipla, AVC), doenças cardiorrespiratórias (Covid-19, DPOC, insuficiência cardíaca e respiratória), doenças psíquicas (Doença de Alzheimer e outras demências), doenças músculo-esqueléticas (artrose, artrite, hérnias de disco, tendinites, bursites, fraturas, luxações, pós-artroplastias), distúrbios do equilíbrio e maior risco de queda.

Esta área da Fisioterapia visa assim desenvolver, preservar e restaurar o máximo de funcionalidade geral do idoso, promovendo a sua autonomia e independência das Atividades da Vida Diária, determinante para uma melhor qualidade de vida. De referir, que a atuação da Fisioterapia é sempre baseada no Modelo Holístico, em que são considerados os aspetos de origem biológica, emocional, mental e social de cada utente.

A abordagem da fisioterapia baseada no modelo referido anteriormente permite um plano de intervenção individualizado, personalizado e direcionado a cada utente, procurando alcançar os objetivos definidos. É um processo dinâmico, que vai sofrendo alterações de acordo com os dados obtidos nas reavaliações e monitorizações realizadas.

O processo de avaliação em Fisioterapia é uma etapa indispensável para compreender a condição clínica do idoso estando dividido em duas componentes: o exame subjetivo e o exame objetivo, onde são aplicados diversos procedimentos e instrumentos de avaliação (exame subjetivo, testes funcionais e específicos, escalas e questionários) para identificarem as reais necessidades do utente. A recolha destes dados permite a elaboração do diagnóstico em Fisioterapia e formulação dos objetivos geral e específicos pelo Técnico de Fisioterapia em conjunto com o utente, tendo em conta um processo de raciocínio clínico baseado na evidência científica.

46/
40
O serviço de Fisioterapia também está disponível para todos os colaboradores da Instituição e permitirá a identificação mais precoce de lesões neuro-músculo-esqueléticas e a sua reabilitação, assim como a prevenção do aparecimento/agravamento das LMERT's.

9.1. PLANO DE ATIVIDADES 2026



PLANO DE ATIVIDADES FISIOTERAPIA 2026		
Atividade	Objetivos	Frequência e duração
Sessões individuais com os utentes	<p>Avaliação em Fisioterapia adequada às condições clínicas de cada utente;</p> <p>Reabilitação e prevenção através da aplicação de estratégias de intervenção adequadas que procuram alcançarem os objetivos delineados em conjunto com o utente;</p> <p>Aumento da funcionalidade geral do utente, promovendo a sua autonomia e independência nas Atividades da Vida Diária;</p> <p>Aumentar a capacidade cardiorrespiratória que visa melhorar a ventilação e a eliminação de secreções.</p>	Diário, 1h/sessão
Reavaliações em Fisioterapia	Reavaliar a condição do utente, reformular objetivos e redefinir estratégias de intervenção, identificando quando os objetivos já foram alcançados e reconhecendo quando há necessidade de modificação do plano.	Conforme a necessidade de cada utente
Classes de mobilidade geral em grupo	<p>Potenciar a marcha, a cadencia de paços e mudança de direção;</p> <p>Aumentar a mobilidade articular;</p> <p>Aumentar a força muscular;</p> <p>Melhorar a flexibilidade e sinergias motoras de reações posturais;</p> <p>Melhorar o equilíbrio estático e dinâmico;</p> <p>Potenciar a consciência corporal e a respiração basal;</p> <p>Prevenir quedas;</p> <p>Otimizar a aptidão cardiorrespiratória;</p> <p>Potenciar a autonomia funcional, física, cognitiva e social;</p> <p>Diminuir o sedentarismo e aumentar os níveis de atividade física.</p>	De 15 em 15 dias, 1 hora
Caminhada no exterior	<p>Aumentar a mobilidade articular;</p> <p>Aumentar a força muscular;</p> <p>Otimizar a aptidão cardiorrespiratória;</p> <p>Potenciar a autonomia funcional, física e cognitiva;</p> <p>Diminuir o sedentarismo e aumentar os níveis de atividade física.</p>	De 15 em 15 dias, 1 hora

<p>Levante e treino de marcha (curta distância) com os utentes de mobilidade reduzida (em cadeira de rodas, andarilhos)</p>	<p>Otimizar a qualidade de movimento nas diferentes fases da marcha;</p> <p>Aumentar a mobilidade articular;</p> <p>Otimizar a aptidão cardiorrespiratória;</p> <p>Potenciar a autonomia funcional, física e cognitiva;</p> <p>Diminuir o sedentarismo.</p>	<p>De 15 em 15 dias, meia hora por utente</p>
<p>Atividades motoras em grupo: circuitos funcionais, ...</p>	<p>Otimizar componentes importantes das diferentes fases da marcha: altura e largura do passo, apoio unipodálico, estabilidade e confiança durante o passo;</p> <p>Potenciar o equilíbrio estático e dinâmico, a mobilidade e a atenção;</p> <p>Prevenir a ocorrência de quedas;</p> <p>Simular e treinar Atividades da Vida Diária;</p> <p>Promover a capacitação funcional e a autonomia;</p> <p>Aumentar a amplitude de movimentos das articulações e prevenir a sua rigidez.</p>	<p>1x/mês, 1 hora</p>
<p>Sessões individuais com os colaboradores</p>	<p>Intervir e reabilitar condições neuro-músculo-esqueléticas;</p> <p>Diminuir a sintomatologia em condições agudas e crónicas;</p> <p>Prevenir o aparecimento/agravamento das LMERT's.</p>	<p>Quando os colaboradores apresentam queixas.</p>
<p>Levantamento das necessidades das ajudas técnicas</p>	<p>Realizar uma revisão sobre o estado das ajudas técnicas, como cadeira de rodas, andarilhos, faixas de segurança, sistema de articulação das camas, grades, colchões anti escaras, ...</p>	<p>4 em 4 meses</p>

Visitas ao domicílio	Acompanhamento e avaliação em Fisioterapia; Monitorizar patologias e intervir/reabilitar condições clínicas; Potenciar a marcha e a mobilidade; Avaliar e prevenir o risco de queda; Potenciar a autonomia funcional e a independência nas Atividades da Vida Diária; Combater o isolamento e a solidão; Melhorar a qualidade de vida; Diminuir o distanciamento dos utentes face aos cuidados de saúde primários.	Quando os utentes solicitarem
----------------------	---	-------------------------------

Handwritten signature and initials in blue ink.

10. ANÁLISE SWOT

A análise SWOT permitiu-nos refletir e analisar toda a envolvente da Instituição, identificar elementos-chave para o estabelecimento de prioridades de ação.

	FORÇAS	FRAQUEZAS
AMBIENTE INTERNO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Certificação da qualidade; ▪ Instalações próprias e adequadas às necessidades dos utentes; ▪ Abertura para a realização de estágios; ▪ Equipa multidisciplinar técnica qualificada; ▪ Partilha de recursos entre as diferentes respostas sociais; ▪ Indicadores precisos da gestão financeira. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elevado nível de dependência dos utentes; ▪ Elevada taxa de absentismo nos colaboradores; ▪ Envelhecimento dos colaboradores; ▪ Dependência excessiva do financiamento público; ▪ Dificuldades financeiras; ▪ Insuficiência de vagas.
	OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
AMBIENTE EXTERNO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Protocolos e parcerias estratégicas com outras entidades; ▪ Elevado envelhecimento populacional; ▪ Candidaturas a programas comunitários; ▪ Papel relevante das IPSS's perante o contexto socio-económico da causa; ▪ Gratuidade da creche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dependência económica e financeira ▪ Crise económica e empobrecimento das famílias (acordos de cooperação, aumentos salariais e juros bancários), não acompanhados pelas comparticipações da Segurança Social; ▪ Dispersão geográfica da área de atuação; ▪ Requisitos legais com elevados custos associados; ▪ Meio socioeconómico desfavorecido; ▪ Aumento dos custos operacionais; ▪ Conjuntura económica e social do país.


11. POSICIONAMENTO ESTRATÉGICO
11.1. Planeamento Estratégico 2023-2026

MONITORIZAÇÃO	ANUAL		
PRAZO DE CONCLUSÃO	FINAL 2026		
DOMÍNIO DE INTERVENÇÃO	OBJETIVO ESTRATÉGICO	INDICADORES	METAS
PERSPETIVA FINANCEIRA	Promover a sustentabilidade	Peso gastos financeiros nos rendimentos totais	2%
		Dependência subsídios	60%
		Cobertura encargos financeiros	
	Racionalização custos de funcionamento	Peso dos FSE nos rendimentos totais	>20%
		Custo médio por utente	>10%
		Otimização da utilização dos recursos disponíveis	Custos administrativos/custos totais
PROCESSOS INTERNOS	Desenvolver a comunicação, informação e imagem	N.º de atividades comunitárias	2
		% Parcerias	
PERSPETIVA CLIENTES	Afirmar a melhoria da qualidade dos serviços a prestar aos clientes	N.º de não conformidades	2
	Centrar a atuação na melhoria da qualidade de vida dos clientes	Grau satisfação	75 % Satisfeitos
APRENDIZAGEM E INOVAÇÃO	Assegurar as competências e a motivação dos colaboradores, necessárias à prestação dos serviços aos clientes	Grau satisfação	70% Satisfeitos
		N.º de advertências	
	Melhorar a comunicação com clientes e famílias	Grau satisfação	75% Satisfeitos
		N.º de reclamações	<12
	Desenvolver projetos inovadores na prestação dos serviços aos clientes	N.º de serviços inovadores	2

12. PLANO OPERACIONAL 2026

DOMÍNIO DE INTERVENÇÃO	OBJETIVO ESTRATÉGICO	OBJETIVOS OPERACIONAIS	ATIVIDADES ESTRATÉGICAS	RESPONSÁVEL (EXECUÇÃO)	MONITORIZAÇÃO	PRAZO DE EXECUÇÃO
PERSPETIVA FINANCEIRA	Promover a sustentabilidade	Aquisição de duas viaturas elétricas	Candidatura ao programa de "Mobilidade Elétrica", para aquisição de viatura de 9 lugares	DAF	Trimestral	dez-26
	Otimização da utilização dos recursos disponíveis	Gerir de forma sustentada os recursos materiais existentes (FP01)	Cumprir o plano de manutenção/calibração	DAF	Trimestral	dez
			Até ao final do ano registar e controlar as avarias dos equipamentos	DAF	Trimestral	dez-26
		Garantir a Manutenção dos Espaços Envolventes	Plantação e manutenção de árvores fruto	DAF	Trimestral	dez-26
PROCESSOS INTERNOS	Afirmar a melhoria da qualidade dos serviços prestados aos clientes	Fornecedores (FP02)	Avaliação fornecedores	Dono do Processo	Trimestral	dez-26
			Inexistência de Não Conformidades graves nas áreas alimentares e da saúde	Responsável Qualidade	Trimestral	dez-26
		Fomentar a política de Melhoria contínua (FP07)	Monitorização de processos, procedimentos e registos	Dono do Processo	Trimestral	dez-26
			Medir a taxa de não conformidades resolvidas com eficácia	Responsável Qualidade	Trimestral	dez-26
		Manter o sistema de gestão concebido, cumprindo os requisitos da norma ISO 9001:2015 (FP07)	Revisão do SGQ	Responsável Qualidade	Trimestral	dez-26
			Realização de auditoria interna e externa		Trimestral	dez-26
		Avaliação satisfação dos clientes (FP 07)	Aplicação e análise dos inquéritos por questionário	DT	Trimestral	dez-26



			Aplicar sugestões apresentadas	DT	Trimestral	dez-26
--	--	--	--------------------------------	----	------------	--------

DOMÍNIO DE INTERVENÇÃO	OBJETIVO ESTRATÉGICO	OBJETIVOS OPERACIONAIS	ATIVIDADES ESTRATÉGICAS	RESPONSÁVEL (EXECUÇÃO)	MONITORIZAÇÃO	PRAZO DE EXECUÇÃO
PERSPETIVA CLIENTES	Centrar a atuação na melhoria da qualidade de vida dos clientes (FP 04)	Realizar atividades que promovam uma ocupação adequada às necessidades individuais de cada utente (idoso ou criança)	Atividades de movimento e estimulação sensorial	Equipa Técnica e Auxiliares	Trimestral	dez-26
			Atividades de ocupação para estimular competências sensoriomotoras, cognitivas e sociais	Equipa Técnica	Trimestral	dez-26
			Cumprir o plano individual de intervenção de cada cliente	Equipa Técnica e Auxiliares	Trimestral	dez-26
		Potenciar as AVD's como atividades de estimulação/ promoção de autonomia e integração social	Reuniões periódicas mensais com as colaboradoras	Equipa Técnica	Trimestral	dez-26
			Incentivar a autonomia e autocuidado nos cuidados de higiene e alimentação	Enfermeiro, Técnica Fisioterapia e Animadora	Trimestral	dez-26
			Serviços clínicos (FP 05)	Minimizar o risco de agudização da situação clínica dos idosos	Visitas domiciliárias para acompanhamento dos utentes S.A.D.	Enfermeiro Técnica Fisioterapeuta
	Sessões de fisioterapia de Reabilitação/manutenção	Técnica Fisioterapia			Trimestral	dez-26
	Monitorização diárias de parâmetros de saúde	Enfermeiro			Trimestral	dez-26
	Cumprir e monitorizar o cumprimento do Plano de cuidados de cada idoso	Enfermeiro		Trimestral	dez-26	

DOMÍNIO DE INTERVENÇÃO	OBJETIVO ESTRATÉGICO	OBJETIVOS OPERACIONAIS	ATIVIDADES ESTRATÉGICAS	RESPONSÁVEL (EXECUÇÃO)	MONITORIZAÇÃO	PRAZO DE EXECUÇÃO
PERSPETIVA CLIENTES	Atividades instrumentais (FP06)	Reduzir o número de não conformidades detetadas e tratadas no processo de higienização, armazenamento e distribuição da roupa	Identificar as situações e diagnosticar as causas	Responsável Qualidade	Trimestral	dez-26
			Aplicar estratégias /medidas			
		Reduzir o número de não conformidades detetadas e tratadas no processo de higienização dos espaços/ equipamentos	Identificar as situações e diagnosticar as causas	Responsável Qualidade	Trimestral	dez-26
			Aplicar estratégias /medidas			
APRENDIZAGEM E INOVAÇÃO	Assegurar as competências, a motivação dos colaboradores, necessárias à prestação dos serviços aos clientes (FP03)	Desenvolver um plano de formação adequado às necessidades identificadas pelos colaboradores	Efetuar o levantamento das necessidades formativas	Dono do Processo	trimestral	dez-26
			Organizar o plano de formação			
			Medir a eficácia das ações de formação			
	Avaliação da satisfação a todos os colaboradores	Inquéritos de satisfação	Equipa Técnica	trimestral	dez-26	
	Melhorar a comunicação com clientes e famílias	Potenciar as reclamações como uma oportunidade de melhoria	Registrar, analisar e categorizar as reclamações	Equipa Técnica	trimestral	dez-26
			Intervir, solucionando as questões que originaram as reclamações			
		Auscultar a família no processo de cuidado ao familiar	Contactos semestrais com familiares	DT	trimestral	dez-26
			Inquéritos de satisfação			



	Iniciativas inovadoras/novos serviços	Potenciar os terrenos envolventes da Instituição	Utilização dos recursos disponíveis para criação de um parque de lazer para benefício dos idosos/crianças da Instituição	Equipa Técnica	anual	dez-26
--	---------------------------------------	--	--	----------------	-------	--------

12.1. PLANO ATIVIDADES TERCEIRA IDADE
1.ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL ERPI / CENTRO DE DIA / SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Mês	Atividade	Objetivos	Ação	Destinatários
Todos os meses	Comemoração do aniversário	<ul style="list-style-type: none"> - Preservar a identidade dos idosos; - Desenvolver as capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; - Fomentar o reviver de vivências do passado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Confeção de bolo para o lanche e celebração dos parabéns; - Visita domiciliária com um bolo de aniversário (SAD). 	- Clientes ERPI; CD; SAD
	Visita de equipa multidisciplinar	<ul style="list-style-type: none"> - Monitorizar cuidados básicos de saúde; - Preservar a autonomia dos utentes; - Sensibilizar para a participação em dinâmicas na Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitorizar peso, tensão arterial, glicemia e cuidados gerais de saúde; - Articulação com os serviços de saúde; - Avaliação e acompanhamento por parte da técnica auxiliar de fisioterapia e técnico social. 	- Clientes CD; SAD
	Ateliers	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o gosto pela comunicação e escrita; - Aumentar a atividade cerebral, atenção e raciocínio; - Fomentar a criatividade e a expressão; - Combater o sedentarismo e o stress; - Promover o gosto pela imagem pessoal; - Preservação das crenças religiosas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ateliers dedicados à leitura, beleza, estimulação cognitiva, psicomotora, práticas religiosas, artes plásticas e culinária. 	- Clientes ERPI; CD.
Janeiro	Ano Novo (02/01/2026)	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar os utentes no tempo; - Promover um momento de convívio, reflexão e partilha. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conversa sobre desejos e votos para o Ano Novo; 	- Clientes ERPI; CD.
	Comemoração do Dia de Reis (06/01/2026)	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas. Estimular a destreza manual e a motricidade fina; - Promover o convívio entre utentes, funcionários da Instituição e restante comunidade; - Promover os encontros intergeracionais. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de coroas e ensaio de cânticos alusivos ao tema; - Cantar os Reis pela comunidade. 	- Clientes ERPI; CD; SAD



	Dia Internacional do Obrigado 13/01/2026	<ul style="list-style-type: none"> - Agradecer e reconhecer por toda a ajuda prestada pelos nossos colaboradores; - Sensibilizar para a importância da palavra "Obrigado"; - Desenvolver o espírito crítico dos utentes; - Promover momentos de partilha. 	<ul style="list-style-type: none"> - Distribuição de mensagens de agradecimento aos colaboradores; - Criação de um mural de agradecimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clientes ERPI; CD; SAD
Fevereiro	Celebração do Dia dos Namorados/Afetos 13/02/2026	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a criatividade, imaginação e as capacidades técnico-manuais dos idosos; - Expressar emoções e sentimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração da sala de atividades; - Elaboração e entrega de uma lembrança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clientes ERPI; CD; SAD
	Comemoração do dia do Carnaval 16/02/2026	<ul style="list-style-type: none"> - Reavivar hábitos e costumes provenientes do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Realizar atividades criativas e recreativas; - Desenvolver a capacidade lúdica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração da sala da Instituição; - Elaboração de fatos de carnaval; - Realização de um desfile de Carnaval; - Lanche convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clientes ERPI; CD; SAD
Março	Dia Internacional da Mulher 06/03/2026	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o papel da mulher na sociedade atual; - Promover a interação e a união grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier de beleza alusivo a tema; - Entrega de lembranças, a todas as mulheres da instituição; - Lanche convívio com a comunidade feminina institucional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clientes ERPI; CD; SAD
	Dia do Pai 19/03/2026	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar e preservar os laços familiares; - Estimular para a exteriorização de afetos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lanche convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clientes ERPI; CD; SAD
Abril	Dia da Árvore 20/03/2026	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o gosto pela natureza; - Sensibilizar para a preservação do meio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier de Jardinagem. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clientes ERPI; CD; SAD
	Comemoração da Páscoa 02/04/2026	<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar que a Ressurreição é o renascimento de sentimentos bons como o amor, a esperança, a fraternidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Visualização do Filme "A Vida de Cristo"; - Entrega de lembrança alusiva ao tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clientes ERPI; CD; SAD
	Dia do Livro 24/04/2026	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o gosto pela leitura; - Promover a escuta ativa e a partilha de histórias e de recordações do seu passado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sessão de contos intergeracional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clientes ERPI; CD; SAD; Creche.
	25 de Abril Dia da Liberdade (24/04/2026)	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar a memória e enfatizar a relevância atual destes acontecimentos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de cartazes alusivos ao tema; - Oferta de cravos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Clientes ERPI; CD; SAD

		- Explicar e fazer refletir sobre a importância do 25 de Abril.		
Maio	Dia da Dança 02/05/2026	- Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; - Promover um momento de convívio.	- Apresentação de um grupo de dança.	- Clientes ERPI; CD; SAD
	Dia da Mãe 04/05/2026	- Valorizar e preservar os laços familiares; - Estimular para a exteriorização de afetos.	- Lanche convívio.	- Clientes ERPI; CD; SAD
	Comemoração do Dia Mundial do Riso 07/05/2025	- Promover o convívio e o bem-estar; - Estimular momentos de descontração e riso.	- Realização de uma tarde de comédia, através de jogos, visualização de vídeos engraçados, entre outros.	- Clientes ERPI; CD; SAD
	Dia da Família 15/05/2026	-Chamar a atenção da população para a importância da família como núcleo vital da sociedade e para seus direitos e responsabilidades desta.	- Lanche convívio com a comunidade familiar e institucional.	- Clientes ERPI; CD; SAD
	Comemoração das Aparições de Fátima (decorrer mês maio)	- Mostrar o relevo das aparições de Fátima para a Igreja e para o mundo.	- Rezar e ouvir o terço no mês de maio; -Acompanhamento televisivo das celebrações.	Clientes ERPI; CD.
	Junho	Comemoração do Dia Internacional do Piquenique 18/06/2026	-Promover a diversão e o lazer; - Proporcionar um momento de contato com a natureza.	- Passeio e piquenique no Parque das Pias – Cinfães.
S. João 23/06/2026		- Promover o conhecimento da cultura e das tradições; - Promover o convívio da comunidade institucional.	- Desfile das marchas de São João; - Sardinhada/ almoço-convívio.	- Clientes ERPI; CD.
Julho	Dia da Pizza (10/07/2026)	- Promover um momento de bem-estar e lazer; - Promover o prazer alimentar.	- Realização de um atelier de culinária, através da confeção de pizzas; - Lanche convívio.	- Clientes ERPI; CD; SAD
	“Molha o Pezinho” – Ida à praia 17 e 31/07/2026	- Retirar os idosos da rotina numa ação aliada à ida à praia. - Tirar proveito dos benefícios do sol;	- Ida à praia.	- Clientes ERPI; CD;
	Dia Mundial dos Avós 24/07/2026	- Promover o convívio intergeracional; - Promover a aproximação familiar; - Reforçar e demonstrar a união entre avós e netos; - Realçar a atenção para que avós e idosos não sejam esquecidos e para recordar os jovens de que é importante	- Realização de um lanche-convívio.	- Clientes ERPI; CD; SAD



		dedicar-lhes tempo e ouvir os seus sentimentos.		
	Dia da Fotografia 19/08/2026	- Desenvolver a autoestima, autoconfiança e a expressão livre.	- Sessão fotográfica aos idosos ao ar livre; - Passeio à Nossa Senhora da Ajuda - Criação de um calendário.	- Clientes ERPI; CD; SAD
	Dia do Folclore 21/08/2026	- Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; - Preservar a cultura e memória portuguesa.	- Apresentação de grupo folclore (Rancho de Souselo).	- Clientes ERPI; CD; SAD
	Almoço Convívio 28/08/2026	- Promover o convívio de todos os clientes ERPI e CD no exterior.	- Almoço no Cais de Escamarão.	- Clientes ERPI; CD.
Setembro	Vindimas 14/09/2026	- Revivência de costumes e tradições antigos.	- Apanha da uva na Quinta do Fijô	- Clientes ERPI; CD; SAD
	Peregrinação à Santa Eufémia 18/09/2026	- Proporcionar momentos de oração; - Visita de local Sagrado.	- Visita à capela na Santa Eufémia; - Almoço convívio.	- Clientes ERPI; CD
	Dia Mundial do Coração 29/09/2026	- Promover a saúde e prevenir doenças cardiovasculares nos idosos.	- Realização de uma caminhada pela saúde.	- Clientes ERPI; CD; SAD
Outubro	Dia Mundial do Idoso 01/10/2026	- Sensibilizar a comunidade para a valorização dos cidadãos mais idosos; - Promover o convívio.	- Lanche convívio; - Realização de uma tarde com animação musical.	- Clientes ERPI; CD
	Festa das Colheitas – Desfolhada 13/10/2026	- Relembrar costumes, tradições, proporcionar um momento de convívio.	- Realizar a apanha do milho no campo e a desfolhada na instituição.	- Clientes ERPI; CD; SAD;
	Dia Mundial da Alimentação 16/10/2026	- Contribuir para a estimulação funcional/sensorial dos idosos; - Reconhecer a importância de manter uma alimentação saudável.	- Realização de atividade de estimulação sensorial; - Realização de uma conversa aberta sobre estilos de vida saudável.	- Clientes ERPI; CD
	Feira do Outono 23/10/2026	- Fortalecer laços com a comunidade; - Celebração da Estação; - Promover o convívio intergeracional e institucional.	- Realização de uma Feira com produtos da terra.	- Clientes ERPI; CD; SAD; Creche
	Dia das Bruxas “Halloween” 31/10/2026	- Vivenciar costumes e tradições de outras culturas.	- Decoração da sala convívio; - Desfile intergeracional.	- Clientes ERPI; CD

Novembro	Dia de S. Martinho 11/11/2026	- Reavivar hábitos, costumes; - Promover o convívio intergeracional e institucional.	- Decoração da sala convívio; - Realização de um magusto convívio com a comunidade institucional; Realização de jogos tradicionais.	- Clientes ERPI; CD; SAD.
	Visita à Feira de S. Martinho 20/11/2026	-Promover o bem-estar e o convívio; -Promover a integração social e o resgate de tradições culturais.	-Visita à feira de S.Martinho em Penafiel.	-Clientes de ERPI; CD.
Dezembro	Convívio de Natal 18/12/2026	- Promover o convívio familiar e institucional.	- Realização de um lanche convívio.	Clientes ERPI; CD; SAD; Creche
	Comemoração do Natal (Durante o mês de dezembro)	-Vivenciar tradições da época natalícia; - Estabelecer uma relação recíproca de cooperação entre família e instituição; - Promover os valores de solidariedade, partilha e amizade. - - Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos; - Realizar atividades criativas e recreativas.	- Decoração da sala convívio; - Execução e ornamentação da árvore de Natal; - Jantar Convívio da noite de Natal.	- Clientes ERPI; CD; SAD.

12.2. PLANO ATIVIDADES INFÂNCIA

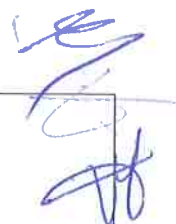
MÊS	ATIVIDADE/TAREFA/ESTRATÉGIAS	OBJETIVOS	RECURSOS	INTERVENIENTES
SETEMBRO	Integração / Adaptação das crianças (Mensal)	- Promover a adaptação às rotinas da creche; - Fortalecer as relações adulto - criança e criança-criança; - Promover a aquisição de hábitos (cooperação, autonomia, arrumação e responsabilidade); - Incentivar o cumprimento de regras de convivência social.	- Diálogos - Histórias - Jogos - Canções	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Criança
	Reunião de pais (A definir)	- Facilitar a participação das famílias nas atividades escolares; - Fortalecer as relações adulto-criança; - Promover a aquisição de hábitos (cooperação, autonomia, arrumação e responsabilidade); - Incentivar o cumprimento de regras de convivência social.		- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Pais
	Chegada do Outono (Durante a época da nova estação)	- Observação e recolha de elementos da Natureza; - Elaboração de trabalhos de expressão plástica; - Decoração da creche com elementos característicos do Outono; - Entoação de canções, lengalengas. - Sensibilizar as crianças para a observação da transformação da Natureza; - Observar as cores características do Outono - Conhecer tradições e costumes (vindimas e desfolhada)	- Visitas ao exterior para recolha de elementos naturais; - Decoração da creche	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
OUTUBRO	Dia Mundial do Animal (01 de outubro)	- Sensibilizar para a importância dos animais no nosso mundo; - Promover o respeito pelos animais; - Identificar sons e imagens de animais.	- Visita de um animal de estimação á creche, disponibilizados pelas famílias - Aquisição de um animal para a creche	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças - Animais

	Dia Internacional do Idoso (02 de outubro) E Dia Mundial da Música (02 de outubro)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a interação entre crianças e idosos, de forma a que haja interação entre as partes; - Promover uma visita aos idosos do lar; - Coordenar os movimentos do corpo ao ritmo/som da música; - Proporcionar diferentes experiências relacionadas com música, sons e instrumentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Visita aos idosos do lar - Momento musical - Instrumentos 	<ul style="list-style-type: none"> - Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças - Idosos
	Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro)	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a importância da alimentação saudável para a saúde e o bem-estar; - Fomentar hábitos e comportamentos saudáveis relativos à alimentação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos; - Momentos de exploração sensorial; - Atividades de culinária 	<ul style="list-style-type: none"> - Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças - Nutricionista
	FEIRA DE OUTONO (21 de outubro)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a interação com as famílias; - Proporcionar momentos de convívio. 		<ul style="list-style-type: none"> - Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças - Família
	Halloween (31 de outubro)	<ul style="list-style-type: none"> - Partilhar sentimentos de alegria e fantasia através de situações lúdicas; - Proporcionar um ambiente característico do dia das bruxas/Halloween; - Usar o jogo simbólico como forma de expressão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diálogos sobre o tema; - Exploração sensorial do tema; - Músicas - Baile 	<ul style="list-style-type: none"> - Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
NOVEMBRO	Dia de São Martinho (11 de novembro)	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conhecer uma tradição popular portuguesa; - Fomentar a valorização e preservação de tradições; - Promover o convívio entre as crianças. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lenda de São Martinho - Músicas - Magusto 	<ul style="list-style-type: none"> - Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Criança
	Dia Nacional do Pijama e Dia Internacional dos Direitos da Criança (20 de novembro)	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar as crianças para a solidariedade; - Promover momentos de diálogo com crianças no sentido de valorizar atitudes de cooperação, igualdade e de partilha; - Fortalecer as relações adulto-criança e criança-criança. 	<ul style="list-style-type: none"> - História alusiva ao dia - Músicas da campanha 	<ul style="list-style-type: none"> - Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Criança - Família

Handwritten signature and initials in blue ink.

DEZEMBRO	Chegou o Inverno... (Durante a época da nova estação)	- Sensibilizar as crianças para as transformações que ocorrem nesta estação, observar as suas modificações.	- Passeios no exterior; - Músicas - Decoração da creche - Exploração sensorial de elementos da natureza	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
	Festa de Natal (19 de dezembro)	- Vivenciar tradições da época natalícia; - Promover e sensibilizar a criança para as atitudes positivas como o espírito de partilha e solidariedade; - Promover momentos de convívio e de festa entre crianças e família e um momento especial com a presença do Pai Natal.	- Contos alusivos ao tema - Músicas - Exploração sensorial do tema	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Criança - Família
	Feira de Natal (18 e 19 de dezembro)	- Promover a interação com as famílias; - Proporcionar momentos de convívio.	- Produtos gastronómicos, artesanais e doces	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Criança - Família
JANEIRO	Comemoração do Dia de Reis (06 de janeiro)	- Conhecer a lenda dos Reis Magos; - Promover a preservação de uso e de costumes do património cultural português; - Vivenciar o Dia de Reis sensorialmente de forma divertida.	- Lenda - Elaboração de coroas para o Dia de Reis - Momento sensorial com instrumentos	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Criança
	Dia Internacional do Obrigada (de janeiro)	- Promover o valor do reconhecimento, da empatia e interajuda; - Fomentar o envolvimento das famílias.		
FEVEREIRO	Semana da Amizade (9 a 13 fevereiro)	- Sensibilizar a criança para a importância dos afetos, da amizade e do cuidado com os outros.	- Histórias - Painel sobre amizade com momentos dos grupos - Dramatização de uma história	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
	Carnaval (16 fevereiro)	- Vivenciar o carnaval através da exploração de materiais diversificados e da descoberta das várias formas de expressão; - Proporcionar momentos de diversão	- Histórias - Momento sensorial com adereços	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças

		<ul style="list-style-type: none"> - Promover o desenvolvimento do jogo simbólico; - Recriar momentos imaginários; 	alusivos ao Carnaval - Músicas alusivas ao tema - Baile de Carnaval	
	Carnaval (a definir)	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o gosto pela vivência do carnaval; - Proporcionar momentos de socialização entre crianças e as famílias; - Estabelecer interação com a comunidade envolvente. 	-Desfile de Carnaval promovido pela Camara Municipal de Cinfães	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças - Família
MARÇO	Comemoração do Dia do Pai (19 de março)	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogar com a criança sobre a família; - Valorizar a figura paterna; - Proporcionar um momento de convívio entre as crianças e os pais na escola. 	- Histórias alusivas ao tema - Músicas alusivas ao Dia do Pai - Lembrança para o Pai - Atividade surpresa	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças - Pais
	Chegada da Primavera (Durante a nova estação)	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer símbolos, tradições, festividades e elementos característicos esta estação como vestuário, alimentação e estados do tempo; - Vivenciar no exterior situações diferentes proporcionadas por esta estação do ano. 	- Livros sobre o tema - Músicas relacionadas com o tema explorado - Idas ao exterior, contactar com o meio natural e com o meio envolvente - Plantação de uma árvore	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
	Dia Mundial da árvore e da floresta (21 março)	<ul style="list-style-type: none"> - Despertar o respeito pela Natureza; - Consciencializar a criança para a importância das árvores no nosso ecossistema; - Compreender a importância da árvore como fonte purificadora do ambiente. 		
	Dia Mundial do Teatro (27 de março)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o jogo simbólico como forma de expressão 	- Dramatização de uma pequena história pelas educadoras da creche.	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
ABRIL	Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> - Exploração de símbolos e costumes dessa época festiva; - Vivenciar a páscoa de uma forma lúdica descobrindo os valores e sentimentos desta data festiva; - Promover um momento de partilha. 	- Histórias - Músicas - Momento sensorial com adereços	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças



			alusivos à época festiva - Jogo "A caça ao ovo"	
	Dia Mundial do livro infantil (2 de abril)	- Promover o gosto pela leitura e audição de histórias; - Promover a valorização do livro.	- História - Feira - Recolha de livros usados	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças - Pais
	Dia da Liberdade (24 de abril)	- Comemorar e sensibilizar para a importância da liberdade.	- Atividade conjunta entre salas	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
	Dia Mundial do Sorriso (28 de abril)	- Realizar uma exposição com fotos dos sorrisos de todos.	- Fotos	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
MAIO	Comemoração do Dia da Mãe (4 de maio)	- Conhecer a importância da figura materna - Estimular a criança para a exteriorização de sentimentos e afetos; - Proporcionar e fomentar a relação escola/família.	- Histórias alusivas ao tema - Músicas alusivas ao Dia da Mãe - Lembrança para a Mãe - Atividade surpresa	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças - Mães
	Comemoração da Semana da família (15 de maio)	- Dar a conhecer e realçar a importância da família; - Educar para os valores com base na inter-relação familiar; - Reconhecer os diferentes membros da família; - Proporcionar um momento de convívio entre as crianças e os pais.	- Histórias sobre o tema - Músicas alusivas ao tema - Lanche de convívio para as famílias	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças - Família
JUNHO	Comemoração do Dia Mundial da Criança (01 de junho)	- Valorizar o papel da criança na sociedade; - Proporcionar à criança momentos de convívio, alegria e prazer	- Realização de diferentes jogos - Atividades surpresa	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
	O Verão (Durante a nova estação)	- Conhecer símbolos, festividades e elementos característicos desta estação;	- Passeios no exterior; - Músicas	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche

		- Vivenciar e demonstrar interesse no exterior e nas várias situações diferentes proporcionadas por esta estação do ano;	- Decoração da creche - Exploração sensorial de elementos desta época balnear	- Crianças
	Santos Populares - São João (23 de junho)	- Conhecer símbolos, tradições e elementos característicos da comunidade e das festividades da mesma.	- Promoção de momentos variados com elementos característicos destas festividades	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
JULHO	Festa Final de Ano (Durante a nova estação)	- Valorizar o percurso dos finalistas na creche; - Formalizar de forma harmoniosa o encerramento das atividades letivas; - Proporcionar momentos de convívio entre todas as crianças, pais e elementos da comunidade educativa.	- Dança/Músicas apresentados por cada grupo da creche - Lanche convívio entre todos	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças - Famílias
	Época Balnear / Piscinas (data a definir)	- Proporcionar às crianças momentos de convívio e lazer.	- Piscinas	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
AGOSTO	Atividades Livres (3 a 14 de agosto)	- Usar o exterior para a dinamização de jogos e outros momentos de interação entre crianças, promovendo aprendizagens partilhadas.	- Passeios no exterior - Jogos e explorações diversificadas	- Educadora de Infância - Colaboradores da Creche - Crianças
	Encerramento da Creche (17 a 31 de agosto)	Creche encerrada para manutenção, desinfeção, limpeza e organização do espaço para o novo ano letivo.		
Todos os meses	Comemoração dos aniversários das crianças	Canta-se os "Parabéns a Você...", apagar-se-ão as velas e parte-se o bolo de aniversário.		