



Plano de Atividades



2023

Elaborado por:

Diretora técnica: Ana Chagas

Psicomotricista: Sara Godinho



B34
19
Pone
don
7/10/20

Breve Introdução

A Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro surge em 1998 com a criação do centro de convívio no edifício da Junta de Freguesia. Posteriormente em 2000 é criado o centro de dia com capacidade para cerca de 20 utentes sendo 16 deles coparticipados pela Segurança Social. No ano de 2013 é concedida autorização para construção do LAR – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas. Com cerca de 12 quartos e capacidade para 20 utentes.

É já em março de 2015, é concedido o Acordo de Cooperação Segurança Social para a ERPI, abrangendo 15 utentes, sendo que atualmente acordo esse foi atualizado para 16 utentes.

A Associação tem por missão contribuir para a melhoria das condições de vida dos Idosos, Reformados e Pensionistas residentes nas freguesias do concelho.

Tendo como valores, o DESEMPENHO, tentando sempre melhorar o nosso exercício, assegurando que a integridade e o respeito pelas pessoas nunca seja comprometido; RESPEITO PELAS PESSOAS reconhecendo que as pessoas são o pilar do sucesso, por isso valorizando cada utente como sendo único; TRABALHO DE EQUIPA sabendo que para ser uma instituição de sucesso, temos de trabalhar em equipa e, muitas vezes, ultrapassar as fronteiras geográficas e organizacionais para ir ao encontro das necessidades do nosso cliente; ATENÇÃO AO CLIENTE, empenhando-nos totalmente na satisfação do nosso cliente e das suas necessidades; COMUNIDADE, tendo um papel ativo no apoio à comunidade, porque estamos convictos de que a qualidade de vida das nossas comunidades locais têm impacto direto na saúde da nossa instituição e INTEGRIDADE exigindo de nós próprios os mais elevados padrões de ética e que os nossos serviços e processos tenham a máxima qualidade.

O presente plano irá caracterizar-se pela continuidade e aperfeiçoamento dos procedimentos de trabalho em varias áreas, baseando-nos no objetivo geral de bem-estar total dos nossos utentes, promovendo uma maior autonomia e autoestima. Para o ano 2023 apostaremos e basear-nos-emos em alguns objetivos a atingir, nomeadamente no atendimento personalizado e

individualizado dos utentes , ajustando as suas reais necessidades à nossa atuação; dar seguimento à atualização dos Planos individuais de cada utente; garantir o cumprimento das ações e atividades ajustadas à individualidade de cada; motivar todos na participação; garantir a formação a todas as funcionárias de modo a conseguirmos o melhor atendimento possível e promover a continuidade da interação utente-família.

De seguida, apresenta-se o Plano de atividades de animação sociocultural, onde estarão contidas as atividades programadas mensalmente, para todo o ano.

Este plano procura retomar e realizar as atividades programadas, uma vez que a pandemia Covid 19 não permitiu concretizar o que estava planeado no ano passado, sendo a nossa atividade reduzida ao mínimo dos cuidados de bem-estar do utente.

A nossa intervenção será baseada em duas componentes, sendo a primeira grupal e a segunda individual. Na primeira, temos como objetivo fomentar as relações interpessoais e a capacidade socio emocional de cada utente e, na segunda, há o objetivo de trabalhar os objetivos específicos traçados previamente e, de acordo, com a necessidade do utente.

BB
#1
Pome
Jo
Hase



[Handwritten signatures and initials]

Plano de Atividades Comemorativas Anuais (Nota: O presente plano está sujeito a alterações)

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(1)Reis por um dia: Fazer bolo-rei	Promover a alegria e bem-estar dos utentes.	Utentes Equipa técnica	Ingredientes para confeção da massa do bolo; fruta cristalizada			Dia 6											
(2) Dia Mundial da Religião: Ida à Igreja Stª Clara	Estimular a prática religiosa	Utentes Equipa técnica				Dia 21											
(3) Dia Mundial do Puzzle: construção de um puzzle gigante	Estimular a componente cognitiva e perceção visual; Estimular o domínio relacional	Utentes Equipa técnica	Sala de estar		Câmara Municipal de Arraiolos	Dia 29											
(4) Dia Mundial do Mágico: espetáculo de magia	Proporcionar momentos de distração; Estimular a atenção e concentração	Utentes Equipa técnica	Sala de estar		Caça-sorrisos	Dia 31											
(5)Dia Mundial do Cancro: construção de um laço que simboliza a luta contra o cancro	Consciencializar o grupo para a importância do diagnóstico precoce; Estimular a motricidade fina	Utentes Equipa técnica					Dia 4										
(6) Dia do Amor: construção do jogo do galo do amor	Estimulação cognitiva; Estimulação da motricidade fina	Utentes Equipa técnica	Placa de madeira; Tinta vermelha; Feltro vermelho e rosa				Dia 14										



[Handwritten signatures and initials]

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(7) Carnaval: construção de um desfile	Estimular a motricidade fina e a criatividade desenvolvendo atividades lúdicas e recreativas; Proporcionar o convívio e relembrar hábitos e costumes	Utentes Funcionárias Equipa técnica					Dia 20										
(8) Dia da mulher: Almoço	Promover o bem-estar das utentes; Promover o convívio do grupo	Utentes Funcionárias Equipa técnica			Sociedade Recreativa do Sabugueiro			Dia 8									
(9) Dia do Pai: Almoço	Promover o bem-estar dos utentes; Promover o convívio do grupo	Utentes Funcionárias Equipa técnica			Sociedade Recreativa do Sabugueiro			Dia 19									
(10) Dia do Pai: partilha de experiências onde os idosos relembram os ensinamentos recebidos pelo seu pai	Promover o diálogo e a confiança; Estimular a memória							Dia 20									
(11) Primavera: construção de flores alusivas ao início da Primavera	Estimular a criatividade motricidade fina	Utentes Equipa técnica	Linhas Tintas Cartões					Dia 21									
(12) Dia da Atividade Física: construção de um circuito de exercícios psicomotores	Estimular a capacidade física	Utentes Equipa técnica	Arcos Bolas Cordas Balões Bastões						Dia 6								



Handwritten signatures and initials at the top of the page.

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(13) Sexta-Feira Santa: Construção ovos da Páscoa para posterior caça ao ovo	Estimular a motricidade; Estimular a criatividade Estimular a estruturação espacial	Utentes Equipa técnica	Papel Água Balões Tintas Cola branca														
(14) Dia do Beijo: o meu beijo para...: gravação de um vídeo onde os utentes enviam um beijo a alguém que lhes é querido	Estimular o domínio relacional e as relações interpessoais	Utentes Equipa técnica							Dia 13								
(15) 25 de Abril: Atividade alusiva ao feriado: visualização de um filme temático; Partilha em grupo sobre as memórias dessa época; Jogo "Quem é?" com fotografias de figuras conhecidas dessa época	Estimular a memória a longo prazo; Promover as relações interpessoais; Estimular a capacidade verbal	Utentes Equipa técnica	Retroprojektor Computador						Dia 24								
(16) Dia do Trabalhador: Partilha em grupo sobre as profissões que cada um dos utentes exercia antigamente	Estimular a memória a longo prazo; Promover as relações interpessoais; Estimular a capacidade verbal	Utentes Equipa técnica								Dia 1							
(17) Dia da Mãe: "As memórias de uma mãe": Fazer uma moldura e pedir uma foto aos filhos	Estimular a criatividade motricidade fina; Estimular o domínio relacional	Utentes Equipa técnica	Pauzinhos de madeira Cola Tintas Materiais recicláveis							Dia 7							



DTB
17
Reno
DTB

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maior	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(18) Dia da Família: recolher, junto dos familiares, um vídeo	Estimular o domínio relacional	Utentes Equipa técnica															
(19) Dia da Espiga: construção de uma espiga e explicação da simbologia	Estimular a criatividade motricidade fina	Utentes Equipa técnica								Dia 15							
(20) Visita ao Monte Selvagem: passeio com os utentes ao Monte Selvagem	Estimular o domínio relacional; Promover o contacto com a natureza; Promoção de momentos de bem-estar e lazer	Utentes Equipa técnica		Grupos com mais de 20 pessoas: 11€/adulto com mais de 65 anos; 13€/adulto	Câmara Municipal de Arraiolos					Dia 18							
(20) Dia da Criança: Encontro intergeracional onde serão dinamizados jogos tradicionais entre os idosos e as crianças da escola	Estimular o domínio relacional	Utentes Equipa técnica								Dia 24							
(21) Início do Verão: atividade alusiva ao Verão	Estimular a criatividade motricidade fina e criatividade	Utentes Equipa técnica	Materiais de expressão plástica								Dia 1	Dia 21					



Atividade		Recursos					Calendarização										
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(22) Véspera de São João: construção de vasos de manjericos e flores com versos	Estimular a criatividade motricidade fina e motricidade; Estimular a memória; Estimular as relações interpessoais	Utentes Equipa técnica	Copos Tintas Barros Papel crepe Tesoura								Dia 23						
(23) Dia de São João: sardinhada	Estimular as relações interpessoais	Utentes Equipa técnica Funcionárias	Sardinhas Fogareiro Carvão								Dia 24						
(24) Dia do Amigo: “Falar bem nas costas”: tirar uma fotografia a cada idoso e recolher, junto de cada um, um elogio ou algo positivo que gostasse de transmitir	Estimular as relações interpessoais; Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos	Utentes Equipa técnica	Papel fotográfico Telemóvel Caneta Computador									Dia 20					
(25) Dia dos Avós: recolher um vídeo, junto dos netos, com uma mensagem para o(a) seu(sua) avô(ó).	Estimular o domínio relacional	Equipa técnica	Computador									Dia 26					
(26) Dia da Fotografia: recolher fotografias dos utentes e fazer um “Quem é quem?”, comparando as fotografias de antigamente com fotografias atuais.	Estimular as relações interpessoais; Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos; Estimular a memória a longo e curto prazo	Utentes Equipa técnica	Fotografias Computador Telemóvel Papel fotográfico Retroprojektor										Dia 19				



Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(27) Festa de Verão do Sabugueiro: jantar na festa	Estimular as relações interpessoais entre os utentes e os residentes no Sabugueiro	Utentes Equipa técnica			Organização da Festa												
(28) Dia do Artista: 1- apresentação de talentos atribuídos aleatoriamente a cada idoso; 2- “Qual é o artista?” Mostrar fotografias de artistas conhecidos e estimular os idosos a recordarem-se e identificarem o artista.	Estimular as relações interpessoais; Estimular a memória a longo e curto prazo	Utentes Equipa técnica											Dia 24				
(29) Dia da Psicomotricidade: dinamização de atividades com objetivo de estimular os fatores psicomotores; dinamização de jogos sensoriais	Estimulação sensorial; Estimulação de todos os fatores psicomotores	Utentes Equipa técnica												Dia 19			
(30) Dia da Gratidão: agradecer a todos os que fazem parte dos nossos dias: construir uma medalha e oferecer às colaboradoras	Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos e as colaboradoras; Estimular as relações interpessoais	Utentes Equipa técnica	Cartolina Papel Crepe Tesoura Lápis Cola											Dia 21			
(31) Outono: atividade alusiva ao Outono	Comemorar a entrada da estação do ano; Estimular a orientação temporal; Estimular a motricidade fina	Utentes Equipa técnica	Tintas Folhas brancas Cola branca Folhas das árvores Marcadores											Dia 22			



Handwritten signatures and initials at the top of the page.

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Ja n.	Fev.	M ar	Abr.	Mai	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(32) Dia do Idoso: atividades alusivas ao dia do idoso (dedicar toda a semana a celebrar este dia) (ex: proporcionar um encontro intergeracional onde os idosos partilhariam saberes e ensinamentos aos mais novos)	Celebrar cada idoso e relembrar-lo que é especial; Potenciar os vínculos afetivos	Utentes Equipa técnica													Dias 2 - 6		
(33) Dia do Sorriso: sorrir ao espelho e identificar motivos que o façam sorrir	Promover o autoconhecimento; Estimular a memória a longo e curto prazo	Utentes Equipa técnica	Espelho Quadro preto Giz												Dia 6		
(34) Dia da Alimentação: oferecer a cada utente alimentos que terão que identificar, a partir do sabor, pois estarão de olhos vendados. Seguidamente, também de olhos vendados, terão que descobrir qual o alimento que têm nas suas mãos, a partir do tacto.	Estimulação sensorial; Estimular a memória a longo prazo	Utentes Equipa técnica	Diversos alimentos Brinquedos que representem alimentos Vendas												Dia 16		
(35) Festa de Halloween	Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos e as colaboradoras; Estimular as relações interpessoais	Utentes Equipa técnica	Disfarces												Dia 31		
(36) Dia Mundial do Cinema: assistir um filme	Estimular o domínio relacional	Utentes Equipa técnica	Computador Retroprojektor Pipocas													Dia 5	
(37) Dia de São Martinho: celebração do Magusto	Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos e as colaboradoras; Estimular as relações interpessoais	Utentes Equipa técnica	Castanhas Batata doce Pão Bolos													Dia 11	



[Handwritten signatures and initials]

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(38) Dia Mundial da Criatividade: permitir ao idoso ser o que quiser (ex: escrever um poema, uma história, desenhar, pintar, etc.)	Promover o autoconhecimento; Estimular a memória a longo prazo; Estimular a criatividade; Promover as relações interpessoais.	Utentes Equipa técnica	Disfarces Papel Caneta													Dia 17	
(39) Dia da Televisão: relebrar emissões e programas antigos	Estimular a memória a longo prazo.	Utentes Equipa técnica	Computador Retroprojeto													Dia 21	
(40) Atividades natalícias: atividades alusivas à quadra natalícia	Estimular a criatividade; Melhorar a motricidade fina; Estimular os fatores psicomotores.	Utentes Equipa técnica															
(41) 2024: construção de um calendário com os utentes	Estimular a criatividade;	Utentes Equipa técnica	Disfarces Telemóvel Computador														
(41) Festa de Natal	Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos e as colaboradoras; Estimular as relações interpessoais entre os utentes e os familiares.	Utentes Equipa técnica Familiares															Dia 23



Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'BIB', 'Pino', and others.

Planificação de atividades específicas no âmbito de atividades físicas ou motoras, atividades cognitivas ou mentais, atividade de expressão e comunicação oral e corporal, atividades de expressão plástica, atividades lúdicas.

Objetivos gerais		Promover a autonomia e a qualidade de vida dos utentes				
Áreas de Intervenção	Atividades	Objetivos	Recursos			Calendarização
Atividades motoras	Aulas de Ginástica	Aumento do auto- domínio;	Materiais	Humanos	Financeiros	Todas as
	Jogos tradicionais	melhorar a				Segundas
	Jogos de mobilidade	coordenação;	Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, cadeiras, bowling, arcos, latas	Utentes Animadora Psicomotricista		Feiras e quintas
	Caminhadas ao exterior	amplitude articular; a ocupação dos tempos livres; desenvolver as capacidades Físicas; combater o sedentarismo e o stress; prevenção de quedas e depressões; e aumentar a autoestima. Fortalecimento do sistema músculo-esquelético.				
Atividades Cognitivas	Treino da Escrita	Manter as capacidades dos utentes letrados e incentivar os utentes iletrados para a	Papel, quadro preto, giz, canetas e lápis.	Utentes Animadora Psicomotricista		Terça-Feira



B. B.
P. L.
P. M.
P. J.
P. H.

		prática de atividades gráficas. Estimular a pega grafomotora e a apreensão dos objetos.				
	Jogos de estimulação	Aumentar a atividade	Papel, canetas,	Utentes		Quarta-feira
	cognitiva: puzzles, damas, dominó, micado, jogo do galo, jogo da memória, jogo das diferenças, sopa de letras, labirintos puzzles,	Cerebral; retardar os efeitos da perda de memória e prevenir o surgimento das doenças degenerativas; acuidade visual; velocidade percetiva;	livros de atividades,	Animadora Psicomotricista		
	Novas tecnologias	Aumentar a atividade cerebral e o interesse pelas novas tecnologias.	Computador <i>sioslife</i>	Utentes Animadora Psicomotricista		Sempre que o utente quiser
Atividade de expressão e comunicação oral e corporal	Hora do conto	Favorecer a escuta ativa; a concentração; o diálogo e o debate de ideias sobre a temática do conto.	Contos tradicionais	Utentes e Animadora Psicomotricista		Sexta-feira
	Debates	Promover o debate de ideias acerca das temáticas desenvolvidas; promover o espírito crítico, reflexivo e participativo.	Jornais e livros	Utentes Animadora Psicomotricista		Sexta-feira



BFB
 PL
 Pmo
 J. Hebe

Atividades de expressão plástica	Escultura, pintura, colagens, entre outros trabalhos manuais	Reforçar a Autoestima; Expressar emoções e sentimentos; exercitar a memória e a atenção; manter a destreza manual; fomentar o convívio entre os participantes; valorizar as habilidades e qualidades pessoais;	Pinturas, barro, plasticina, canetas, lápis, folhas, cola, tintas.	Utentes Animadora Psicomotricista		Quarta-feira
	Comemorações das Estações do Ano	Orientar o utente no temporalmente e espacialmente; desenvolver a motricidade fina; a destreza manual; a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes.	Cartolinas, material de pintura, cola, tesoura entre outros	Utentes Animadora Psicomotricista		Quando entrar uma estação
Atividades Lúdicas	Hora da adivinha e anedotas	Divertir as pessoas, promover o convívio e o bem-estar.		Utentes Animadora Psicomotricista		Sempre que se proporcionar
	Jogos de mesa	Promover o convívio e interação dos utentes. Estimular as competências cognitivas e criara	Dominó, jogo do galo, cartas	Utentes Psicomotricista		Sempre que quiserem



BTB
di
Pomo
di
BTB
7

		estratégias para a sua resolução.				
Atividades Culturais	Visionamento de filmes	Promover o convívio e o interesse cultural.	Sala, Tv, pc, retroprojeto.	Utentes Funcionarias Psicomotricista		1x por mês
	Atelier de Cozinha	Partilha de saberes, tradições e experiências relativamente à culinária; relembrar hábitos, costumes e vivências.	Material de cozinha	Utentes Animadora e Funcionárias		1x por mês



Reflexão final

O processo de envelhecimento é individual e está associado a diversos fatores como a idade, a genética, as vivências familiares, a profissão exercida, vivências socioculturais e a saúde física e mental. O envelhecimento é um processo natural do ciclo de vida do ser humano, caracterizado por alterações neurológicas e fisiológicas, que se repercutem na diminuição do funcionamento sensorial, cognitivo e motor.

A estrutura residencial tem um papel bastante importante na prestação de cuidados e deve agir num contexto humanizado e personalizado a cada caso, de acordo com as necessidades de cada utente, tendo por base os seus direitos e interesses.

Estas estruturas têm o papel de estimular as funções cognitivas e físicas, fomentar a participação social e promover a saúde e o bem-estar de todos os residentes.

“A velhice não é a conclusão necessária da existência humana, é uma fase da existência diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio próprio e deixando aberto ao indivíduo uma gama de possibilidades.” Simone de Beauvoir

Sabugueiro, 16/11/2022

Direção

Bruno Miguel Henrique Boarino
António Manuel António Gonçalves
Pedro Manuel Martins Silva
Augusto Miguel Ramos
Francisco José Roberto Rosa



Diretora técnica e Técnica de Serviço Social responsável pela
elaboração do plano de atividades
(Ana Chagas)

Ana Chagas

Técnica de Psicomotricidade
(Sara Godinho)

Sara Godinho