

Handwritten initials and a signature in blue ink at the top left of the page.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026





Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal para o ano de 2026 do nosso Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário foi criado com o objetivo de promover o bem-estar, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas que acompanhamos diariamente, tanto nas nossas instalações como no conforto das suas casas.

Reconhecemos que cada pessoa traz consigo uma história de vida única, saberes valiosos e diferentes necessidades. Por isso, este plano foi pensado para oferecer oportunidades de participação ativa, estimulação cognitiva, convivência social, atividade física adaptada e momentos de expressão e criatividade, sempre respeitando o ritmo, as capacidades e os interesses de cada idoso.

Propomos atividades que reforçam a socialização, o movimento, a memória, as emoções positivas e o sentido de pertença à comunidade. No Serviço de Apoio Domiciliário, continuamos a privilegiar a proximidade e o cuidado personalizado, integrando propostas que promovem a autonomia, o conforto, o bem-estar emocional e o acompanhamento seguro em casa. Em ambos as respostas sociais (Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário), a nossa missão é clara: contribuir para um envelhecimento ativo, saudável e digno, valorizando a pessoa idosa como protagonista do seu próprio desenvolvimento pessoal.

O ano de 2026 será, assim, marcado por atividades que procuram estimular, envolver e apoiar, garantindo que cada pessoa se sente visto, ouvido, respeitado e integrado — porque, para nós, cuidar significa caminhar lado a lado e criar oportunidades para que todos continuem a crescer, viver e participar plenamente.

Este plano entra em vigor em janeiro de 2026 até dezembro de 2026. A avaliação deste plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades e registos efetuados.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

1. ATIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Utentes/clientes a abranger	
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando		
LÚDICO – RECREATIVAS														
Atelier de Trabalhos Manuais	Promover o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, e iniciativa em convívio.	Materiais e Humanos	220€	Registo de Presenças/ Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 90%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a imaginação e a criatividade; - Manter e/ou melhorar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; - Estimular a sensibilidade tátil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	Executar trabalhos manuais para decorar a instituição de acordo com o tema e atividades sociais e elaborar lembranças/trabalhos para dias festivos (trabalhos em feltro; trabalhos em papel (corte, colagem e pintura); trabalhos com material reciclado, entre outras). Pintura de desenhos.	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)
Jogos de mesa	Promover momentos de convívio, diversão e bem-estar.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manter e/ou melhorar a relação interpessoal, mobilidade, atenção, propiciando melhor qualidade de vida; - Manter e/ou melhorar a agilidade, motricidade global e a coordenação; - Estimular a competitividade no jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos utentes/clientes. 	Todos os meses	Jogo do "burro"; Jogo da sueca; Dominó e entre outros jogos de mesa.	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Responsável(eis) Supervisão		Utentes/clientes a abranger	
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação			Quem	Quando		
LÚDICO – RECREATIVAS													
Atelier de Música e Dança	Proporcionar momentos de convívio, lazer e distração; Proporcionar momentos de bem-estar através da música.	Humanos e Materiais			Registro de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver e danças tradicionais; - Estimular os movimentos, a motricidade dos músculos e das articulações; - Manter e/ou melhorar a autonomia física; -Manter e/ou criar novos laços de amizade; -Estimular a atenção e a concentração; - Estimular a memória auditiva; -Desenvolver o sentido rítmico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação (ativa passiva); - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta, - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	1 vez por semana	<p>Danças tradicionais ao gosto dos/as utentes/clientes, como forma de divertimento e interação.</p> <p>Escutar/ouvir músicas ao gosto dos/as utentes/clientes. Necessário computadores e colunas de som.</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)
		0€											



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

2. ATIVIDADES CULTURAIS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
CULTURAIS													
Visitas Culturais Dia Internacional dos Monumentos e Sítios	Promover visitas culturais.	Humanos e Materiais e	20 €	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer/recorrendo novos espaços aproximando os/utentes/clientes da cultura; - Enriquecimento cultural; - Permitir novas descobertas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	1º de abril	- Realizar uma visita à igreja de Fandinhães-Paços de Gato-Marco de Canaveses.	Animadora	Animadora/Ajudantes de Ação Direta/ Diretora Técnica	Durante a atividade	CD SAD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

3. ATIVIDADES SOCIAIS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia Mundial da Paz	Promover a convivência pacífica e o respeito entre todos, reforçando valores de harmonia, solidariedade e compreensão	Humanos e Materiais	5 €	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	Objetivos Específicos - Alertar para a importância de reconhecer a nossa responsabilidade individual e coletiva na promoção da paz. - Promover a Paz.	Indicadores de Avaliação - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	1 de janeiro	- Escolher molde para bombas; - Recortar bombas na cartolina branca; - Cada utente/cliente escreve em cada bomba um desejo para o novo ano (os que não puderem/não sabem escrever, escreve a animadora); - Colocar por toda a instituição;	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)
Janeiras	Assimilar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Humanos e Materiais	10 €	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	Objetivos Específicos - Manter os costumes e tradições relembrando os cantares desta época festiva; - Aumentar a autoestima; - Estimular memórias passadas; - Proporcionar momentos de convívio e de divertimento.	Indicadores de Avaliação - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	1 de janeiro	Recolha de música junto dos/as utentes/clientes, realizar ensaios, gravar vídeo com os utentes/clientes a cantar e divulgar junto das redes sociais; Cantar as janeiras às colaboradoras da empresa UNISELF; ao Senhor Padre da Paróquia e ao Executivo do Município de Baião.	Animadora	Animadora/ Ajudantes de Ação Direta/Diretora Técnica	Durante a atividade	CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Animadora	Animadora	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação					Quem	Quando	
SOCIAIS														
Baile de Carnaval	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Humanos e Materiais	10 €	Registro de Presenças/Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%.	- Fortalecer o convívio entre os/utentes/clientes em momentos de boa disposição; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/utentes/clientes.	17/20 de fevereiro	Escolher tema de Carnaval para realizar a decoração e as máscaras. Realizar um desfile de Carnaval até ao Centro Cívico da freguesia. Posteriormente, realizar um baile de Carnaval.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as os/as utentes/clientes de CD e SAD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)	
Dia Internacional da Mulher	Valorizar o papel da mulher na sociedade	Humanos e Materiais	30€	Registro de Presenças/Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%.	- Contribuir para a valorização pessoal; - Aumento da autoestima e autoconfiança; - Trabalhar a motricidade fina e grossa.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	9 de março	- Elaboração de uma lembrança para às utentes de Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia, colaboradoras da instituição e colaboradoras da empresa UNISELF; - Sessão de manicure e maquilhagem.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia Internacional das Florestas	Sensibilização para as questões relacionadas com o ambiente.	Humanas e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização 100%.	- Partilha e troca de experiências; - Relembrar hábitos de jardinagem; - Satisfação pessoal e sociabilidade.	- Taxa de participação; -Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; -Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	23 de março	- Ação de sensibilização dos cuidados das florestas.	Animadora	Animadora	Animadora	Todos/as utentes/clientes CD
Páscoa	Assinalar datas festivas através da socialização.	Humanos e Materiais	50€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização 80%.	-Desenvolver a criatividade/a gilidade dos/as utentes/clientes; - Proporcionar o convívio entre os/as utentes/clientes.	- Taxa de participação; -Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; -Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	18 de abril	- Decoração da instituição alusiva à Páscoa; - Realização da lembrança para oferecer aos/as utentes/clientes.	Animadora	Animadora	Animadora	Todos/as utentes/clientes CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia Nacional do Café	Assinalar datas importantes através da socialização	Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação 100%; -Taxa de Realização 100%.	- Promover o convívio; - Proporcionar momentos diferentes; - Proporcionar novas experiências.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	29 de setembro	- Levar os/as utentes/clientes a um café.	Animadora	Animadora	Animadora	Todos/as utentes/clientes CD
Dia da Liberdade	Assinalar datas festivas através da socialização	Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 80%; - Taxa de Realização 80%.	- Sensibilizar e conscienciar para a importância de temáticas da atualidade; - Fomentar a utilização de materiais reciclados; - Estimular a motricidade fina e a criatividade.	- Taxa de participação; -Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; -Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	24 de abril	- Elaboração de cravos com material reciclado para entrega a todos/as os/as utentes/clientes; - Falar com todos/as utentes/clientes sobre o dia da Liberdade e o que eles se recordam desse dia e o que era até então e o que mudou.	Animadora	Animadora	Animadora	Todos/as utentes/clientes CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia Europeu dos Parques Naturais	Promover a valorização e proteção dos parques naturais, sensibilizando a importância da preservação da biodiversidade e do contacto responsável com a natureza	Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de participação 100%; - Taxa de realização 100%; - Taxa de Satisfação 100%; - Realização 100%.	Objetivos Específicos - Permitir o convívio e o fortalecimento de laços afetivos; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Promover o contacto com a natureza.	Indicadores de Avaliação - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	Maior - dia a definir	- Organizar uma visita a um Parque Natural (a definir).	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as os/as utentes/clientes de CD e SAD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)
Dia Internacional do Piquenique	Promover momentos de convívio, lazer e contacto com a natureza, incentivando a socialização, o bem-estar e a partilha em ambiente descontraído	Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de participação 100%; - Taxa de Satisfação 100%; - Taxa de Realização 100%.	Objetivos Específicos - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Promover um estilo de vida ativo e saudável; - Promover o contacto com a natureza.	Indicadores de Avaliação - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	18/19 de Junho	- Realizar um piquenique num parque de lazer a definir.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as os/as utentes/clientes de CD e SAD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Santos Populares (S. João)	Promover o convívio, a tradição e a alegria popular, celebrando a cultura portuguesa através de momentos de partilha, música e animação comunitária.	Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%.	Objetivos Específicos - Reviver emoções passadas; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Desenvolver as capacidades dos/utentes/clientes.	Indicadores de Avaliação - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/utentes/clientes.	24 de Junho	- Elaboração de decoração alusiva aos santos populares nos trabalhos manuais; - Almoço alusivo e interpretação de canções alusivas ao tema; - Realização de baile tipicamente tradicional.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
Dia Mundial do Chocolate	Promover momentos de prazer, partilha e convívio, valorizando esta iguaria como fonte de bem-estar e alegria.	Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%.	Objetivos Específicos - Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora; - Adquirir novas experiências	Indicadores de Avaliação - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/utentes/clientes.	7 de Julho	Confeccionar bolo/bolachas/bombons de chocolate para o lanche dos/utentes/clientes.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais		Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
	Tipo	Estimativa de Custo	Humanos e Materiais	0€			Registro de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%.				Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação	
Dia Mundial da Pizza	Promover momentos de convívio e diversão através da celebração da pizza, valorizando a partilha, o sabor e a experiência coletiva à mesa		Humanos e Materiais	30€	Registro de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%.	Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação	10 de julho	- Confeccionar Pizzas com os/as utentes/clientes; - Lanchar as Pizzas confeccionadas.	Animadora	Animadora	Animadora	CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)
	Promover o contacto com a música como forma de expressão, bem-estar e convívio, valorizando o seu papel na criatividade, na memória e na alegria coletiva		Humanos e Materiais	0€	Registro de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 90%; - Taxa de Realização 90%.	Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação	1 de outubro	Realização de um baile, com música gravada.	Animadora	Animadora	Animadora	CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)

SOCIAIS



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia Internacional do Idoso/a	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação do/a utente/ cliente – 100%;	- Satisfação do/a utente/ cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%.	Objetivos Específicos - Promover a aproximação entre os/as utentes/ clientes de outras valências (CD e SAD); - Fomentar o reforço dos dos/as utentes/ laços afetivos e interação do grupo.	Indicadores de Avaliação - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/ clientes.	1 de outubro	Elaborar encontro entre utentes/clientes para realização de jogos tradicionais. Convidar familiares e entrega de lembrança	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as os/as utentes/clientes de CD e SAD
Dia Mundial do Pão	Reviver memórias antigas relacionadas com atividades da agricultura.	Humanos e Materiais	30€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/ cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%.	Objetivos Específicos - Estimular a atividade motora; - Estimular memórias passadas; - Fomentar a cultura; - Promover a interação e a comunicação	Indicadores de Avaliação - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/ clientes.	16 de outubro	- Confeccionar pão/ broa com os/as utentes/clientes. - Lanchar o pão confeccionado.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia de Halloween	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação - 100%; -Taxa de Realização - 100%.	- Reviver emoções passadas; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Promover a orientação temporal.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	30 de outubro	Elaborar decoração alusiva ao tema. Realizar atividades alusivas ao Halloween.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD SAD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia de S. Martinho	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	50€ (varia consoante o preço da castanha)	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação 100%; -Taxa de Realização 100%.	- Reviver emoções passadas; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Promover a orientação temporal.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	11 de novembro	Elaborar decoração alusiva ao tema nos trabalhos manuais. Convidar utentes/clientes de SAD; Baile com música tradicional.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD SAD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)
Dia da Bolacha/ Dia Internacional do chá	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	5€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%.	- Relembrar hábitos e ofícios; - Desenvolver a motricidade; - Aumento de momentos de alegria, convívio e distração.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	15 de dezembro	- Confeccionar bolachas com os/as utente/clientes; - Confeccionar chá da preferência dos/as utentes/clientes pra assinalar a data. - Organizar o lanche com bolachas e chá confeccionadas pelos/as utentes/clientes com decoração alusiva.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Festa de Natal	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	150€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da participação da família; - Minimizar momentos de solidão e tristeza dos/as utentes/clientes; - Sensibilizar cada utente/cliente para partilha e o amor, tendo como tema o Natal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	18 dezembro	Decoração da instituição; Realizar convites e postais de Natal; Ensaiar com utentes/clientes de CD, peça de teatro/música/recitação do poema e/ou outra atividade alusiva ao tema do Natal.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD e SAD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)
Manicure	Contribuir para a valorização pessoal e social das utentes.	Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a autoestima e autoconfiança das utentes/clientes, através de uma imagem bem cuidada; - Aumentar o bem-estar físico e psíquico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Quinzenalmente	Pintar unhas às utentes/clientes interessadas.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Comemoração dos aniversários	Comemorar os aniversários dos/utentes/clientes de CD e SAD.	Humanos e Materiais	100€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%.	- Preservar a identidade dos/utentes/clientes; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/utentes/clientes.	Ao longo do ano	Confeção de bolo para os/utentes/clientes de CD e entrega de lembrança; Entrega de lembrança aos/utentes/clientes de SAD.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD e SAD
Piquenique (almoço e/ou lanche no exterior)	Promover momentos de lazer e convívio no exterior	Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	- Permitir o convívio e o fortalecimento de laços afetivos; - Proporcionar a oportunidade dos/utentes/clientes visitarem locais que há muito não visitam.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/utentes/clientes.	Meses de verão	Organizar visitas ao exterior (almoço e/ou lanche) nos parques nas freguesias limítrofes à instituição; Realizar jogos tradicionais no local,	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD

Handwritten initials/signature



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

4. ATIVIDADES INTELLECTUAIS/FORMATIVAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Intellectuais/Formativas													
Jogos de memória	Exercitar a atividade mental; retardar o envelhecimento intelectual.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o raciocínio, atenção e concentração; - Manter e melhorar as capacidades cognitivas; - Aumentar a atividade cerebral e retardar a perda da capacidade mental; - Estimular a memória sensorial; - Reconhecer/identificar objetos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	<p>Sopa de Letras; Diferenças e ligar pontos; Jogo do Lince; Jogo da Memória com cartas, objetos; Jogo da Glória; Bingo das Letras; Adivinhas, provérbios e perguntas de cultura geral; Identificar cheiros; Identificar objetos; Entre outros jogos de estimulação cognitiva.</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Intelectuais/Formativas													
Ações de sensibilização	Assinalar datas importantes através de ações de sensibilização	Humanos e Materiais	0€	Registro de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alertar para os cuidados de uma vida saudável; - Sensibilizar para a importância da prevenção e diagnóstico precoce; - Formar e educar para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"> - Dia Mundial da Saúde (7 de abril); - Dia Mundial da consciencialização da violência contra a pessoa idosa (15 de junho); - Dia Mundial da Doença de Alzheimer (21 de setembro); - Dia Mundial do Coração (29 de setembro); - Dia Mundial da Saúde Mental (9 de outubro); - Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro). 	Animadora/Enfermeira/GNR	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

5. ATIVIDADES ESPIRITUAIS/RELIGIOSAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Espirituais/Religiosas													
Recitação do terço	Promover momentos de oração	Humanos	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/ cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%.	- Proporcionar a participação ativa; - Valorizar hábitos e vivências; - Promover a valorização pessoal e espiritual; - Expressar a fé.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/ clientes.	Mês de maio	- Recitar o terço semanal durante o ano. E no mês de maio diariamente.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD
				Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/ cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%.	- Participar ativamente nas atividades religiosas; - Promover momentos de reflexão do âmbito espiritual.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/ clientes.	13 maio e outubro	Assistir as transmissões em direto do Santuário de Fátima.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Espirituais/Religiosas													
Participação na Eucaristia	Promover a participação ativa dos/as utentes/clientes na vertente religiosa	Humanos e Materiais		Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a devoção e a participação na Eucaristia; - Dar a oportunidade de assistir à missa na impossibilidade de ir na sua paróquia; -Manter as crenças religiosas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Agosto – dia a definir	Participar na missa anual da instituição, sendo o seu aniversário. Participar nos cânticos ou no ofertório e assistir à missa. Convidar as famílias e a comunidade.	Animadora	Animadora	Todos/as utentes/clientes de CD	
		De	0€										



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

6. ATIVIDADES DESPORTIVAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Desportivas													
Dia Mundial da Atividade Física	Sensibilizar para a importância da mobilidade física	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação - 80%; - Taxa de Realização - 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manter e/ou melhorar mobilidade articular e muscular; - Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; - Melhoria da coordenação motora. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	6 de abril	Jogos diversos realizados no exterior – circuito com diversos jogos físicos.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Utentes/clientes de CD com menor grau de mobilidade, dificuldades motoras, de locomoção e que tenham interesse em participar.
Caminhada	Promover a prática desportiva e evitar o sedentarismo	Humanos	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação - 100%; - Taxa de Realização - 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diminuir a hipertrofia muscular; - Trabalhar as articulações dos membros inferiores; - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	Realização de caminhadas seja de forma planeada ou por iniciativa própria do/a utente/cliente.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD . (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Desportivas													
Jogos desportivos	Promover o interesse pelo exercício físico através do jogo	Humanos	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%; 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar as articulações dos membros superiores e inferiores; - Trabalhar a concentração direta; - a velocidade de reação e a percepção espacial; - Desenvolver a destreza física e motora; - Desenvolver a motricidade fina e grossa; - Promover a interação entre pares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	<p>Jogo "bola ao cesto";</p> <p>Jogo do Bowling;</p> <p>Jogo dos arcos;</p> <p>Jogo das garratas;</p> <p>Boccia;</p> <p>Exercícios com bolas/balões;</p> <p>Entre outros jogos.</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com as necessidades, potencialidades e interesses dos/as utentes/clientes).

Total de custo estimado: 840€ (oitocentos e quarenta euros).



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

CONCLUSÃO

É nosso objetivo cumprir o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2026 a que a instituição se propõe, garantindo a implementação de ações que promovam o bem-estar, a autonomia e a participação ativa dos/as nossos/as utentes/clientes. No entanto, tal como em anos anteriores, o plano poderá sofrer ajustes ao longo do ano, sempre que surgirem novas necessidades, oportunidades ou atividades não programadas que acrescentem valor ao trabalho desenvolvido.

Mantemos o compromisso de atuar com dedicação, proximidade e respeito, construindo diariamente um ambiente seguro, acolhedor e participativo.

“... Porque continuamos a ser uma família...”



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Calendário Síntese

Meses	Atividades
janeiro	- Dia Mundial da Paz- 2 de janeiro. - Janeiras.
fevereiro	- Baile de Carnaval – 17/20 de fevereiro.
março	- Dia Internacional da Mulher – 9 de março. - Dia Internacional das Florestas – 23 de março.
abril	- Dia Mundial da Atividade Física – 6 de abril; - Ação de sensibilização – Dia Mundial da Saúde – 7 de abril; - Páscoa – 1-3 de abril; - Dia da liberdade – 24 de abril.
maio	- Recitação do terço durante o mês de maio e semanal durante o ano; - Comemoração do Dia da Nossa Senhora de Fátima – 13 de maio/outubro; - Dia Europeu dos Parques Naturais – maio.
junho	- Ação de sensibilização - Dia Mundial da consciencialização da violência contra a pessoa idosa - 15 de junho; - Dia Internacional do Piquenique – 18/19 de junho; - Santos Populares (S. João) – 24 de junho.
julho	- Dia Mundial do Chocolate – 7 de julho; - Dia Mundial da Pizza – 10 de julho;
agosto	- Participação Eucaristia – agosto;
setembro	- Ação de sensibilização – Dia Mundial de Doença de Alzheimer – 21 de setembro;
outubro	- Ação de sensibilização – Dia Mundial do Coração – 29 de setembro; - Dia Nacional do café – 29 de setembro. - Dia do Idoso/Dia Mundial da Música- 1 de outubro; - Ação de sensibilização – Dia Mundial da Saúde Mental – 9 de outubro; - Ação de sensibilização – Dia Mundial da Alimentação – 16 de outubro; - Dia Mundial do Pão – 16 de outubro;
novembro	- Dia do Halloween- 30 de outubro; - Dia do cinema- 5 de novembro;
dezembro	- Dia São Martinho – 11 de novembro; - Dia da Bolacha/Dia internacional do chá – 15 de dezembro; - Festa de Natal – 18 dezembro.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Calendário Síntese

Outras atividades:

Atividades	Calendarização
Atelier de Trabalhos Manuais	Ao longo do ano
Comemoração dos aniversários	Ao longo do ano
Jogos de memória	Ao longo do ano
Caminhada	Ao longo do ano
Jogos desportivos	Ao longo do ano
Jogos de mesa	Todos os meses
Atelier de dança e música	1 vez por semana
Manicure	Quinzenal
Visitas culturais	A definir (ao longo do ano)
Piquenique (almoço e/ou lanche no exterior)	Meses de verão



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2026

Baião (Santa Leocádia) e Mesquinhata, 18 de novembro de 2025

Elaborado por Diretora Técnica e Animadora Sociocultural: Susana Pereira e Tânia Vieira

Aprovado em Reunião de Direção, 7 de novembro de 2025

A Direção



Susana Pereira
Albeteira Vieira