



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Índice

Introdução.....	pág. 3
IDOSOS	
Estrutura Residencial Para Pessoas.....	pág. 4
Acções Gerais para o ano de 2024.....	pág. 5
Acções na área da Saúde.....	pág. 5
Actividades de Animação Sociocultural.....	pág. 9
Formação de Colaboradores	pág. 16
Centro de Dia - Lousã.....	pág. 17
Serviço de Apoio Domiciliário – Sede.....	pág. 18
Centro de Dia – S. Miguel.....	pág. 19
Serviço de Apoio Domiciliário – S. Miguel.....	pág. 20
Cantinas Sociais.....	pág. 21
Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas.....	pág. 21
CRIANÇAS	
Creche I e II	pág. 22
Obras.....	pág. 24



INTRODUÇÃO

A Santa Casa da Misericórdia da Lousã continua com uma missão exigente para o ano de 2025, atendendo às dificuldades financeiras sentidas anteriormente, cujas consequências colocaram à prova a capacidade de superação de todos. O presente plano de atividades continua a respeitar os princípios equilibrados de gestão que permitam à instituição continuar a sua missão.

A Instituição procura desenvolver ferramentas que lhe permitam organizar respostas adequadas de modo a aproximar-se dos objetivos de desenvolvimento sustentável, procurando encontrar formas para continuar a melhorar a eficiência e a qualidade dos serviços prestados nas diferentes respostas sociais. Tentamos planejar o futuro e as nossas ações, sempre com rigor, persistência e dedicação, sendo sempre uma das grandes prioridades da Instituição, a proteção dos seus utentes. O plano é de confiança no futuro, o qual todos os dias se constrói, mas que é incerto e desconhecido.

Pretende-se ao longo do ano, a implementação dos seguintes objetivos:

Continuar com as obras de remodelação do 1.º andar do edifício da ERPI (Ala 2), de acordo com candidatura realizada e aprovada ao PARES3.

Na Creche 1, obras de remodelação e climatização ao abrigo de candidatura ao PRR já aprovada e dotada.

Obras de adaptação no Salão Polivalente para recolher o Centro de Dia, que se encontra instalado nas Levedas, em edifício da Câmara Municipal, que necessita deste espaço.

Com estas obras pretende-se melhorar a qualidade de vida dos Utentes e criar melhores condições de trabalho e desempenho dos nossos colaboradores/ es.

O incremento na esperança média de vida, faz com que o envelhecimento da comunidade seja uma premissa para novas respostas, que não assentem obrigatoriamente na institucionalização. O adequado é que as pessoas fiquem nas suas casas e aqui, mais uma vez, a questão do apoio domiciliário e das novas tecnologias é fundamental.

A Instituição pretende continuar a fomentar parcerias, acordos e protocolos já existentes e a garantir a formação dos colaboradores no sentido de aumentar as suas competências pessoais e profissionais.

Continuamos a tentar uma solução para os bens do Brasil, que pode passar pela sua venda, ou aluguer.

A situação pouco evoluiu desde a presença do nosso Procurador na última Assembleia Geral, mas que estamos esperançados de um final feliz.

Com a ERPI/Apartamentos e a Creche Feliz em funcionamento, vamos obter mais receitas e 2025 esperamos que seja de melhoria e viragem económica.

Página:	3 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

- **CAPACIDADE:** 80
- **VAGAS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 65
- **VAGAS EXTRA ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 15
- **VAGAS CATIVAS DA SEGURANÇA SOCIAL:** 7
- **IDOSOS INSCRITOS EM ERPI:** 230
- **SERVIÇOS A PRESTAR E ACTIVIDADES A DESENVOLVER:**
 - Alojamento
 - Alimentação adequada às necessidades do utente, respeitando as prescrições médicas e/ou da nutricionista
 - Cuidados de higiene pessoal, de conforto e imagem
 - Tratamento de roupa
 - Higiene dos espaços
 - Atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas, ambientais, sociais, ocupacionais e de estimulação sensorial e cognitiva, que visem contribuir para um clima de relacionamento saudável entre os utentes e para a promoção e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas, nomeadamente:
 - Sessões de atividade física / Caminhadas terapêuticas
 - Sessões de expressão musical
 - Ateliers de artes plásticas
 - Oficinas multimédia
 - Atividades intergeracionais
 - Atividades ocupacionais e de convívio e lazer, a realizar no interior e exterior da ERPI, respeitando a capacidade e interesse dos utentes
 - Passeios / Excursões
 - Intercâmbios Institucionais
 - Apoio no desempenho das atividades da vida diária
 - Cuidados de saúde – médicos e de enfermagem (engloba a administração de fármacos por via intramuscular ou subcutânea, na presença de prescrição médica)
 - Fisioterapia / Ajudas técnicas
 - Acompanhamento a consultas / exames complementares de diagnóstico
 - Psicologia / Apoio psicossocial, facilitador do equilíbrio e bem-estar

Página:	4 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- Acompanhamento social
- Assistência religiosa e espiritual

A ERPI pode, ainda, disponibilizar outro tipo de serviços não abrangidos pela mensalidade:

- Fornecimento de produtos e dispositivos de incontinência (fraldas, cuecas-fralda, pensos, sondas vesicais);
- Fornecimento de produtos para realização de cuidados de enfermagem, nomeadamente, apósitos para tratamento de feridas, dispositivos de alimentação (sondas nasogástricas) e função respiratória (sondas de aspiração e máscaras de nebulização);
- Fornecimento de suplementos alimentares e espessante;
- Serviço de cabeleireiro, manicure e pédicure.

▪ AÇÕES GERAIS PARA O ANO DE 2025

ÁREAS DA SAÚDE

MÉDICO

- Prosseguir com o atendimento do Médico da Instituição, duas vezes por semana e, sempre que solicitado/necessário.

ENFERMAGEM

- Atendimento diário de Enfermagem de cuidados gerais das 8h às 20h;
- Prolongamento do horário de Enfermagem de cuidados gerais até às 8h do dia seguinte (serviço de enfermagem 24h/dia);
- Supervisão, nos dias úteis, das 8h30 às 15h30, dos cuidados de saúde pela Enfermeira Coordenadora;
- Aquisição do seguinte material:
 - Mais uma licença de software no segundo computador existente, permitindo a realização de registos informáticos em simultâneo com o Médico;
 - Duas cadeiras ergonómicas para o gabinete médico e de enfermagem;
 - Adaptação da sala de terapêutica de acordo com as normas de climatização e armazenamento de medicamentos (incluindo novo armário de medicação).
- Atividades a realizar:
 - Consultas de enfermagem programadas (avaliação holística do utente);
 - Prosseguir com a formação contínua ministrada pelos colaboradores da área da saúde dirigida às ajudantes de lar e centro de dia e outros profissionais da Instituição;
 - Realização de ações de sensibilização para os utentes subordinadas a temas relevantes da área da saúde;
 - Planeamento de cuidados individualizados e adaptados à condição clínica dos utentes;

Página:	5 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- Gestão de material clínico;
- Elaboração de protocolos de atuação que garantam a adoção de boas práticas no contexto de saúde, na ausência de profissionais de enfermagem;
- Atualização de dietas alimentares, com base no diagnóstico e condição de saúde dos utentes, em articulação com a Nutricionista;
- Orientação e supervisão (tutoria) de estudantes de enfermagem em parceria com a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra;
- Orientação e supervisão (tutoria) de estudantes do curso profissional de Técnico Auxiliar de Saúde;
- Supervisão dos cuidados de saúde e aplicação do índice de Barthel permitindo documentar os cuidados especializados de enfermagem e demonstrar os resultados obtidos pela intervenção das enfermeiras (avaliação da independência da população idosa da ERPI).

NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

- Prosseguir com o acompanhamento da Nutricionista.
- Atividades a realizar:
 - Participação na gestão/ organização do serviço de alimentação.
 - Elaboração de ementas adequadas, variadas e equilibradas, para as várias respostas sociais existentes.
 - Adequação das dietas à população servida, atualizando e ajustando os pratos existentes.
 - Uniformização de dietas, minimizando o desperdício alimentar, os custos em energias e recursos humanos.
 - Desenvolvimento de mapas de monitorização e organização do serviço de alimentação.
 - Acompanhamento e manutenção dos mapas de monitorização atualizados.
 - Acompanhamento nutricional dos utentes, sempre que a sua condição clínica assim o justifique.
 - Planeamento, acompanhamento e avaliação de planos alimentares individuais, sempre que a equipa de enfermagem o entenda.
 - Elaboração de procedimentos técnicos a serem realizados relativos às áreas de alimentação e nutrição;
 - Acompanhamento do serviço prestado no âmbito da higiene e segurança alimentar.
 - Realização do controlo de qualidade dos géneros alimentícios produzidos e transportados.
 - Implementação e acompanhamento de auditorias no âmbito de segurança alimentar e nutrição;
 - Planeamento, organização, monitorização e avaliação da unidade de alimentação coletiva de forma a diminuir o desperdício alimentar.
 - Acompanhamento do código de boas práticas e aplicação de metodologias de segurança alimentar baseadas nos princípios do HACCP.

Página:	6 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- Realização de ações de formação/ sensibilização a manipuladores de alimentos desde cozinheiros, auxiliares de cozinha e distribuidores de alimentação.
- Acompanhamento e apoio dos manipuladores de alimentos, no dia a dia, nas diversas funções desempenhadas e no serviço das diversas refeições.
- Acompanhamento dos utentes durante o serviço de refeições, de forma a identificar oportunidades de melhoria, sempre que se justifique.

FISIOTERAPIA

- Prosseguir com o atendimento nos dias úteis de tratamentos de Fisioterapia.
- Admitir novamente um Auxiliar de Fisioterapia.
- Atividades a realizar:
 - Planear e desenvolver um plano individual de cada utente, tendo em consideração a prevenção, habilitação e reabilitação, com o objetivo de manter/restaurar o máximo movimento e capacidade funcional;
 - Avaliação e tratamento individualizado e adaptado à condição clínica de cada utente;
 - Prestação de cuidados de reabilitação a utentes com caráter de urgência, dando resposta imediata.
 - Gestão do material de ajudas técnicas;
 - Gestão do software informático da saúde;
 - Formações periódicas dirigida às colaboradoras;
 - Reiniciar sessões de grupo de fisioterapia (classe geriátrica – iniciadas em abril de 2018) - as sessões de grupo de fisioterapia serão dinamizadas através de exercícios estruturados por estações e diferenciados por patologias e capacidades;
 - Iniciar sessões de fisioterapia dirigidas aos cuidadores - verifica-se que os cuidadores, formais e informais, possuem necessidades de intervenção a nível físico e motor, pela sobrecarga física do seu trabalho; será dada a oportunidade de realização de intervenções dirigidas a este público-alvo.

PSICOLOGIA

- Prosseguir nos dias úteis com a avaliação, intervenção e acompanhamento psicológico.
- Aquisição de materiais e equipamentos de estimulação cognitiva.
- Atividades a realizar:
 - Realizar avaliações psicológicas e proceder ao diagnóstico diferencial dos principais problemas clínicos;

Página:	7 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- Efetuar acompanhamento psicológico a todos os utentes que apresentem vulnerabilidade emocional e afetiva, perturbações comportamentais, ansiosas e depressivas, e todas as situações que o justifiquem;
- Minimizar perdas cognitivas e manter/melhorar as funções cognitivas existentes, através da realização de sessões de estimulação cognitiva individual e em pequenos grupos, com recurso a jogos de estimulação e a tecnologias;
- Realizar intervenção grupal, através de sessões de desenvolvimento psicossocial, com recurso a jogos de estimulação e a tecnologias;
- Incrementar a autoestima, fomentar a autonomia e reforçar a interação social;
- Implementação de uma abordagem multissensorial - atividades de snozelen - junto de utentes com o diagnóstico de demência ou que apresentem défices cognitivos graves, através da estimulação dos sentidos (luzes, sons, cheiros, vibrações, etc.) e prática de técnicas de relaxamento, que permite minimizar o estado de desconforto físico e dor, aliviar a tensão emocional e agressividade, desenvolver as capacidades de comunicação e socialização e reduzir comportamentos socialmente inadequados;
- Manter a prática semanal do programa de reabilitação neuropsicologia grupal, através da inclusão de domínios múltiplos e exercícios simples e interessantes que se dirigem às necessidades específicas da população idosa com declínio cognitivo;
- Formações periódicas dirigida às colaboradoras.

Página:	8 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

Na instituição, consta o plano de atividades anual, mas também o plano de atividade mensal e semanal. Este último é elaborado periodicamente, de semana em semana para uma melhor gestão da instituição no que respeita a utentes, colaboradores e outros aspetos.

Para um plano de atividades de animação socioculturais, é importante incluir uma estrutura que torne as atividades envolventes, lúdicas e educativas.

As atividades de animação socioculturais com os utentes têm como objetivo principal promover o bem-estar físico, emocional, social e cognitivo dos participantes. Aqui estão alguns dos objetivos principais:

1. **Promover da Socialização:** Combater o isolamento social ao proporcionar oportunidades para interação e criação de laços sociais entre os utentes;
2. **Estimulação Cognitiva:** Manter e melhorar as funções cognitivas, como estimular a memória, atenção e raciocínio, através de jogos e atividades criativas;
3. **Manutenção e Melhoria da Mobilidade Física:** Estimular a atividade física de acordo com as capacidades de cada utente, para manter a mobilidade, força e coordenação motora;
4. **Promover da Autoestima e Autoeficácia:** Aumentar a confiança e a perceção de sentimento de utilidade dos utentes, através de atividades que lhes permitam sentir-se valorizados e capazes;
5. **Estimulação Emocional:** Proporcionar momentos de prazer e diversão, ajudando a combater sentimentos de depressão e ansiedade.
6. **Reaver e valorizar a sua Identidade e História de Vida:** Envolver os utentes em atividades que valorizem as suas histórias de vida e experiências, promovendo um sentido de seguimento e de pertença;
7. **Estimular a Criatividade e Expressão Artística:** Incentivar a expressão através de atividades artísticas como pintura, música, dança ou teatro;
8. **Promover Hábitos de Vida Saudáveis:** Educar sobre a importância de uma alimentação equilibrada, atividade física regular e cuidados de saúde ao nível da prevenção;
9. **Facilitar a Adaptação a Novas Tecnologias:** Introduzir e familiarizar os utentes com o uso de novas tecnologias, como computadores, tablets ou redes sociais, para facilitar a comunicação e o acesso à informação;
10. **Melhorar a Qualidade de Vida:** todas essas atividades visam melhorar a qualidade de vida dos utentes, proporcionando-lhes uma vida mais ativa, feliz e significativa.

Página:	9 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Estes objetivos podem ser ajustados de acordo com as necessidades específicas do grupo de utentes com o qual se está a trabalhar.

A instituição tem trabalhado em parceria e encontra-se envolvida em projetos com diversos Organismos, Entidades e Instituições da Freguesia e do Concelho.

Vários são os Projetos, Protocolos e Parcerias, entre os quais a salientar:

- Projeto "Lousã a mexer +" - Projeto de Parceria entre Câmara Municipal de Lousã e as várias instituições (Ginástica Sénior, Boccia Sénior, entre outros);
- Conselho Municipal Sénior, uma iniciativa da Autarquia da Lousã, no âmbito do Plano Municipal Sénior e que tem como objetivo principal incluir os mais idosos na definição e elaboração das políticas públicas com eles relacionadas;
- "Status com coração", pretende-se com este projeto criar a consciência cívica da importância do voluntariado e da partilha intergeracional. Neste sentido, irão ser realizadas atividades lúdicas e de estimulação cognitiva, com supervisão de tutores/professores da STATUS e Centro Qualifica, que estimulem a partilha intergeracional e preservem os saberes locais e tradicionais.

Desta forma a STATUS, vai desenvolver atividades, durante um período de aproximadamente 50 horas (poderá ser extensível este número de horas), com a participação de alunos da STATUS, com a supervisão e orientação dos professores/tutores da STATUS/Centro Qualifica.

- Activar, Agrupamento de Escolas da Lousã, intercâmbios institucionais e atividades intergeracionais, entre outros.

Este plano visa proporcionar uma abordagem holística ao cuidado dos utentes, promovendo a socialização, saúde física e mental. Com estas estratégias, é possível estimular uma participação mais ativa, melhorar a qualidade de vida e promover o bem-estar dos utentes.

Produzir e configurar páginas profissionais nas principais redes sociais (Site institucional, Facebook e Instagram).

Produzir e agendar publicações nas principais redes sociais (Site institucional, Facebook e Instagram).

Para o ano de 2025, temos programadas as seguintes atividades:

MÊS	ATIVIDADES	DESTINATÁRIOS
JANEIRO	Comemoração do Dia de Reis - Cantar Janeiras	Utentes da instituição e colaboradores
	Comemoração Dia Internacional do Obrigada Criar um mural ou quadro, escrever mensagens de agradecimento e anexar fotos e desenhos	Utentes, familiares e colaboradores da Instituição

Página:	10 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

FEVEREIRO	Comemoração Dia da escrita Incentivar a criatividade, melhorar as competências de escrita e expressão	Utentes da Instituição
	Trabalhos manuais: Dia dos namorados	Utentes da Instituição
	Comemoração do dia do Riso – Terapia do Riso	Utentes da Instituição
MARÇO	Comemoração Dia Mundial do Doente - Visita a um doente	Utentes da Instituição
	Comemoração do Dia da Nª Senhora as Candeias Promover um momento de reflexão e oração em grupo	Utentes da Instituição
	Atividade de Culinária (Dia dos Namorados)	Utentes e colaboradores da Instituição
	Comemoração do Dia da Amizade (Namorados) Atividade intergeracional	Utentes e colaboradores da Instituição
	Comemoração Dia Mundial da Rádio - Fazer uma ligação a rádio local e festejar a temática	Utentes da Instituição
	Atelier de expressão plástica: - Decoração do espaço físico da Instituição com a temática do Carnaval (realização de trabalhos pelo utentes - fatos e máscaras de Carnaval)	Utentes da Instituição
	Festa de Carnaval Atividade intergeracional	Utentes e colaboradores da Instituição
ABRIL	Festa de comemoração do Dia da Mulher Homenagear as colaboradoras da instituição	Utentes e colaboradores da Instituição
	Comemoração do Dia Mundial da Oração Criar cartões com orações	Utentes da Instituição
	Comemoração Dia Mundial da Floresta: - Cantinho da jardinagem/ Horta sensorial	Utentes da Instituição
	Comemoração Dia Mundial do Teatro - Dinamizar uma tarde de expressão dramática	Utentes da Instituição
	Cuida de mim – atividade de promoção da auto-estima e auto-imagem positiva (massagem, manicure, maquilhagem)	Utentes da Instituição
	Comemoração Dia Mundial da Atividade Física - Dinamizar semana de atividades lúdico e desportivas - Criar espaço exterior caminhada terapêutica sensorial	Utentes da Instituição
	Comemoração do Dia Mundial da Saúde Sessão de Educação para a saúde sobre alimentação equilibrada e saudável para a terceira idade	Utentes da Instituição
	Comemoração Dia Mundial da Voz - Promover tarde de convívio /cantar a Desgarrada	Utentes da Instituição
	Comemoração Dia Mundial da Dança -Workshop de dança criativa	Utentes da Instituição
	Atelier de expressão plástica - exposição de trabalhos elaborados pelos utentes com a temática da Páscoa; - Decoração da Instituição; - Realização de lembranças para entregar aos utentes no Dia de Páscoa	Utentes da Instituição



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

	Atividade de Culinária Confeção Folares da Páscoa	Utentes da Instituição
	Comemoração do 25 de Abril Roda de Conversa sobre Memórias do 25 de Abril Oficina de Cravos de Papel	Utentes da Instituição
	Comemoração do Dia Mundial dos Monumentos Visita a Capela da Misericórdia	Utentes da Instituição
MAIO	Atividades Religiosas - Vivenciar os Festejos da Nossa Senhora da Piedade	Utentes da Instituição
	Atelier de expressão plástica -Realização de trabalhos manuais para comemoração do Dia da Mãe	Utentes da Instituição
	Comemoração do Dia Internacional da Família -Dinamização de atividades com família de utentes	Utentes da Instituição
	Comemoração Dia da Espiga: - Recolha dos elementos para elaboração dos ramos tradicionais -Oferta de ramos aos utentes, colaboradores e familiares	Utentes e colaboradores da Instituição
	Visita ao Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques	Utentes da Instituição
JUNHO	Comemoração Dia da Espiga: - Recolha dos elementos para elaboração dos ramos tradicionais -Oferta de ramos aos utentes, colaboradores e familiares	Utentes, Familiares e colaboradores da Instituição
	Comemoração dos Santos Populares Decoração de Espaço Físico da Instituição Marcha S. João	Utentes e colaboradores da Instituição
	Passeio - Nossa Senhora da Piedade	Utentes da Instituição
	Comemoração do Dia Mundial do Ambiente - Realização de atividades de jardinagem/ Horta sensorial - Trabalhos com materiais reciclados - Gincana do ambiente – jogos no exterior	Utentes da Instituição
JULHO	Passeio - Praia Fluvial de Serpins	Utentes da Instituição
	Comemoração do Dia do Amigo - Cartões da amizade "Amigo secreto" - Sessão e exposição fotográfica	Utentes da Instituição
	Passeio – Praia de Buarcos	Utentes da Instituição
	Festa de Comemoração do Dia dos Avós - Atividade intergeracional	Utentes da Instituição
	Tarde de Jogos Tradicionais - Atividade intergeracional Tarde de jogos de tabuleiro, dominó, cartas, loto e outras atividades lúdicas	Utentes da Instituição, Crianças e Jovens de Instituições que promovem atividades de tempos livres
	Sessão de Educação para a saúde sobre Cuidados de Saúde no Verão	Utentes da Instituição



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

AGOSTO	Passeio - Praia Fluvial de Casal de Ermio	Utentes da Instituição
	Atelier de expressão plástica para exposição: bonecos de pano, porta-chaves, marcadores de livros, trabalhos em crochet, lenços dos namorados	Utentes da Instituição
	Tarde de Jogos Tradicionais Atividade intergeracional Tarde de jogos de tabuleiro, dominó, cartas, loto e outras atividades lúdicas	Utentes da Instituição, Crianças e Jovens de Instituições que promovem atividades de tempos livres
	Passeio - Praia de Mira	Utentes da Instituição
SETEMBRO	Passeio – Fátima	Utentes da Instituição
	Missa celebrar Aniversário da Instituição 2 de Setembro	Utentes da Instituição
	Atelier de expressão plástica para decoração de Outono Espantalhos	Utentes da Instituição
	Verbena – Festa anual de encerramento de atividades de verão (a confirmar)	Utentes e colaboradores da Instituição
OUTUBRO	Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa Semana dedicada ao Envelhecimento Ativo – Atividades multidisciplinares	Utentes e colaboradores da Instituição
	Descamisada Atividade intergeracional	Utentes e colaboradores da Instituição
	Comemoração Da Mundial da Alimentação Confeção de Espetadas de frutas	Utentes da Instituição
	Matiné Dançante "Outono"	Utentes da Instituição
NOVEMBRO	Atividade de Culinária – Confeção broinhas de batata e compotas/doces	Utentes e colaboradores da Instituição
	Magusto - Atividade intergeracional	Utentes e colaboradores da Instituição
	Atelier de expressão plástica: - Pintura de presépios - Realização de trabalhos manuais alusivos ao Natal - Realização de lembranças para entrega aos utentes e colaboradores da Instituição	Utentes da Instituição
	Decoração do espaço físico da Instituição Natal	Utentes da Instituição
DEZEMBRO	Comemoração da Época Natalícia – Semana com Atividades multidisciplinares	Utentes da Instituição
	Atividade de Culinária – Confeção de broinhas de Natal	Utentes e colaboradores da Instituição
	Festa de Natal Atividade Intergeracional	Utentes, familiares e colaboradores da Instituição
	Matiné Dançante "Fim de Ano"	Utentes da Instituição



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
M A N H Ã	<u>CAMINHADA TERAPEUTICA</u> HORÁRIO: 9H/45M 10H30M LOCAL: EXTERIOR/SALA DE CONVIVIO E OUTROS ESPAÇOS	<u>ACADEMIA DE MÚSICA</u> 1.ºGRUPO – 10H /10H45M 2.GRUPO – 11H/ 11H45M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES	<u>DESENHO E PINTURA</u> HORÁRIO: 9H45M - 12H LOCAL: SALA DE CONVIVIO	<u>ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS</u> <u>CENTRO DE DIA LOUSÃ - LEVEGADAS</u> <u>9H – 16H</u>	<u>OFICINAS INTERGERACIONAIS</u> HORÁRIO:10H30M – 11H30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CRECHE
	<u>ATIVIDADE FÍSICA</u> HORÁRIO: 10H30M/11H30M LOCAL: SALA DE CONVIVIO /EXTERIOR	<u>PASSEIO AO MERCADO</u> HORÁRIO: 10H – 12H	<u>ATIVIDADES NO EXTERIOR</u> HORÁRIO: 10H – 11H45M		
	<u>ATELIER DE ARTES PLÁSTICAS</u> HORÁRIO: 9H45M - 11h30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES /CONVIVIO	<u>MISSA E ENCONTRO COM SR. PADRE</u> ÚLTIMA 3ª. FEIRA MÊS HORÁRIO: 11H LOCAL: SALA DE CONVIVIO	<u>OFICINAS MULTIMÉDIA</u> HORÁRIO: 10H15M – 11H30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES	<u>ATIVIDADE FÍSICA</u> HORÁRIO:10H30M/11H30M LOCAL: SALA DE CONVIVIO /EXTERIOR	
ATIVIDADE NO EXTERIOR SEMPRE QUE O TEMPO PERMITIR HORA: 14H/16H LOCAL: ESPAÇO EXTERIOR					
T A R D E	<u>ATELIER DE ARTES PLÁSTICAS</u> HORÁRIO: 14H - 15h30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES /CONVIVIO	<u>ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS</u> <u>CENTRO DE DIA S. MIGUEL</u> <u>13H30M – 16H</u>	<u>VAMOS VER UM FILME ...</u> HORA: 14H/16H LOCAL: SALA DE ATIVIDADES	<u>JOGOS DE TABULEIRO</u> HORÁRIO:14H - 15H30 LOCAL: SALA DE CONVIVIO	<u>ATIVIDADES NO EXTERIOR</u> HORÁRIO: 14H – 15H30M
		<u>JOGOS DE TABULEIRO</u> HORÁRIO:14H - 15H30 LOCAL: SALA DE CONVIVIO	<u>ATIVIDADES NO EXTERIOR</u> HORÁRIO: 14H – 15H30M		<u>OFICINAS MULTIMÉDIA</u> HORÁRIO: 14H15M – 15H30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES
2ª Feira (manhã) e 6.ªFeira (tarde) – comunicação propiciada pelas redes sociais corporativas					

PLANO SEMANAL ATIVIDADES BASICAS Centro de Dia da Lousã e Centro de Dia de S. Miguel

	2. FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
M A N H Ã		<u>ATIVIDADE FÍSICA</u> HORÁRIO: 10H30/11H 30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CONVÍVIO/EXTERIOR <u>CENTRO DE DIA DA LOUSÃ LEVEGADAS</u>	<u>ATIVIDADE FÍSICA</u> HORÁRIO: 10H30/11H 30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CONVÍVIO/EXTERIOR <u>CENTRO DE DIA DE S. MIGUEL FOZ DE AROUCHE</u>	<u>ACADEMIA DE MÚSICA</u> HORÁRIO: 10H30M/11H30M <u>CENTRO DE DIA DA LOUSÃ LEVEGADAS</u> LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CONVÍVIO	<u>ACADEMIA DE MÚSICA</u> HORÁRIO: 10H30M/11H30M <u>CENTRO DE DIA DE S. MIGUEL FOZ DE AROUCHE</u> LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CONVÍVIO
				<u>MISSA E ENCONTRO COM SR. PADRE</u> <u>CENTRO DE DIA DA LOUSÃ LEVEGADAS</u> ÚLTIMA 5ª. FEIRA MÊS HORÁRIO: 11H LOCAL: SALA DE CONVÍVIO	<u>ATIVIDADE FÍSICA</u> HORÁRIO: 10H30/11H 30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CONVÍVIO/EXTERIOR <u>CENTRO DE DIA DA LOUSÃ LEVEGADAS</u>
					<u>MISSA E ENCONTRO COM SR. PADRE</u> <u>CENTRO DE DIA DE S. MIGUEL FOZ DE AROUCHE</u> ÚLTIMA 6ª. FEIRA MÊS HORÁRIO: 11H LOCAL: SALA DE CONVÍVIO

Página:	14 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MATERIAL A ADQUIRIR - ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

- Animação lúdica e recreativa
 - Jogos de tabuleiro;
 - Mala Neurosénior (6 atividades de desenvolvimento cognitivo).
- Material para organizar e montar circuito terapêutico e sensorial (caminhada terapêutica)
 - Marcadores com tarefas específicas;
 - Placas com descrição de atividades a realizar durante a caminhada.
- Submeter a candidatura de projeto SERIOUS GAME (atividades de estimulação) para de adquirir 4 kits de atividades de estimulação AGILIDADES + 16h de formação de capacitação de equipas para utilização terapêutica das atividades no valor a confirmar anualmente.
- Expressão musical/ dança sénior
 - 1 cavaquinho;
 - 1 tambor.
 - Microfones sem fios + Áudio Profissional
 - Colunas amplificadas.
- Atividade Física
 - 2 Bolas rugby
 - 1 Conj. bolas de petanca
 - Conj.16 Tiras p/ psicomotricidade de 1m
 - 10 Bolas sensorial de picos 7cm
 - 1 Kit de psicomotricidade
 - 10 Bolas de ouriço
 - 2 Conj. de bandas elásticas
 - 1 Conj.pedras do rio (equilíbrio)
 - 10 Par de raquetes
 - 1 Boccia
 - 20 Bolas anti - stress
 - 12 Bolas tipo piscina
 - 24 Bolas de ping-pong



FORMAÇÃO DE COLABORADORES

Realização de ações de formação e informação nas seguintes áreas:

- Primeiros Socorros Infantis;
- Movimentação, levantamento e transferência de utentes;
- Higiene saúde e segurança alimentar;
- Primeiros Socorros;
- Área da segurança e proteção contra incêndios;
- Perspetivas Pedagógicas, Modelos e Qualidade na Educação na Infância;
- Auxiliar de Ação Educativa;
- Ergonomia;
- Cuidados básicos aos idosos;
- Ambiente, segurança, higiene e saúde no trabalho;
- Agente em Geriatria;



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

CENTRO DE DIA - LOUSÃ

▪ **IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 45

▪ **IDOSOS A ATENDER:** 45

▪ **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** O Centro de Dia funciona 5 dias por semana, entre as 8h30 e as 18h. Desde janeiro de 2022, o centro de dia encontra-se a funcionar de forma temporária nas antigas instalações da Escola Básica das Levegadas, através de protocolo de cooperação entre a Instituição e a Câmara Municipal da Lousã.

▪ **SERVIÇOS A PRESTAR E ACTIVIDADES A DESENVOLVER:**

- Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, comunitárias, de motricidade e de estimulação cognitiva
- Alimentação (nomeadamente almoço, lanche)
- Cuidados de higiene pessoal e imagem
- Tratamento de roupa

O Centro de Dia pode, ainda, assegurar outros serviços, designadamente:

- Transporte
- Apoio nas atividades de vida diária e na aquisição de bens e serviço
- Apoio na saúde
- Acompanhamento social
- Psicologia
- Enfermagem (preparação de medicação, tratamento de feridas e administração de fármacos por via intramuscular ou subcutânea, na presença de prescrição médica)

▪ **ACÇÕES GERAIS PARA O ANO DE 2025**

- No decorrer do ano, propomos:
- Transferência das instalações do centro de dia para a sede, após obras de remodelação do salão polivalente;
- Retomar as atividades "Rancho Sénior" e "Oficina de Teatro";
- Criação de um espaço no exterior para a criação de uma horta sensorial;
- Criar consultas de enfermagem programadas para os utentes de Centro de Dia;
- Acompanhamento a consultas médicas na Lousã, em viatura da Instituição.

Página:	17 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - SEDE

- **IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 60
- **IDOSOS ATENDER:** 60
- **IDOSOS INSCRITOS:** 0
- **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** Todos os dias, incluindo feriados e fins-de-semana, das 8h às 18h.
- **SERVIÇOS A PRESTAR E ACTIVIDADES A DESENVOLVER:**

- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- Atividades de animação e socialização, designadamente:
 - Acompanhamento social;
 - Acompanhamento psicológico no domicílio;
 - Atividades socioculturais;
 - Aquisição de bens e géneros alimentícios;
 - Pagamento de serviços;
 - Socialização e supervisão de preparação de medicação;
 - Socialização e supervisão de toma de medicação;
 - Deslocação a entidades da comunidade;
- Transporte;
- Enfermagem (preparação de medicação na Sede da Instituição).

▪ MEDIDAS PARA 2025

- Aquisição/renovação de material para acondicionamento de refeições;
- Aquisição de um tablet para estimulação cognitiva no domicílio (comum às respostas sociais de SAD Sede, SAD S. Miguel e Centro de Dia S. Miguel);
- Implementação de atividades ocupacionais no domicílio;
- Implementação do serviço de enfermagem aos utentes de Serviço de Apoio Domiciliário;
- Acompanhamento a consultas médicas na Lousã, em viatura da instituição;
- Alargamento de horário de atendimento nos dias úteis.

Página:	18 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



CENTRO DE DIA S. MIGUEL

▪ **IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 15

▪ **IDOSOS A ATENDER:** 14

▪ **IDOSOS INSCRITOS:** 0

▪ **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** Dias úteis, das 9h às 17h30

▪ **SERVIÇOS A PRESTAR E ACTIVIDADES A DESENVOLVER:**

- Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, comunitárias, de motricidade e de estimulação cognitiva;
- Alimentação;
- Cuidados de higiene pessoal e imagem;
- Tratamento de roupa, de uso pessoal do utente;
- Transporte;
- Apoio nas atividades de vida diária e na aquisição de bens e serviços;
- Apoio na saúde;
- Acompanhamento a consultas / Exames complementares de diagnóstico na Lousã, em viatura da instituição;
- Acompanhamento social;
- Psicologia;
- Enfermagem (preparação de medicação na Sede da Instituição).

▪ **MEDIDAS PARA 2025**

- Aquisição de um tablet para estimulação cognitiva no domicílio (comum às respostas sociais de SAD Sede, SAD S. Miguel e Centro de Dia S. Miguel);
- Conservação e manutenção das instalações do Centro de Dia.
- Implementação do serviço de enfermagem no Centro de Dia.
- Aquisição do seguinte material para atividades socioculturais:
 - Jogos didáticos (sequências, tabuleiro, mosaicos, padrões de imagem);
 - 1 Sacos com instrumentos musicais;
 - 1 Kit de psicomotricidade;
 - 15 bolas;
 - 1 radio com Bluetooth;



SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - S. MIGUEL

▪ **IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 20

▪ **IDOSOS A ATENDER:** 18

▪ **IDOSOS INSCRITOS:** 0

▪ **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** De Segunda a Sexta-feira, das 8h30 às 17h. Aos Sábados e feriados das 8h30 às 14h.

▪ **SERVIÇOS A PRESTAR E ACTIVIDADES A DESENVOLVER:**

- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- Atividades de animação e socialização, designadamente:
 - Acompanhamento social;
 - Acompanhamento psicológico no domicílio;
 - Atividades socioculturais;
 - Aquisição de bens e géneros alimentícios;
 - Pagamento de serviços;
 - Socialização e supervisão de preparação de medicação;
 - Socialização e supervisão de toma de medicação;
 - Deslocação a entidades da comunidade;
- Transporte;
- Acompanhamento a consultas / Exames complementares de diagnóstico na Lousã, em viatura da instituição;
- Enfermagem (preparação de medicação na Sede da Instituição).

▪ **MEDIDAS PARA 2025**

- Aquisição/renovação de material para acondicionamento de refeições;
- Aquisição de um tablet para estimulação cognitiva no domicílio (comum às respostas sociais de SAD Sede, SAD S. Miguel e Centro de Dia S. Miguel);
- Implementação de atividades ocupacionais no domicílio;
- Alargamento do atendimento e da prestação de cuidados aos fins de semana e feriados.



CANTINAS SOCIAIS

▪ Nº REFEIÇÕES COM ACORDO DE COOPERAÇÃO: 10/DIA

Atualmente prevê-se a continuidade do fornecimento de 10 refeições diárias, esta resposta social irá ter continuidade no ano de 2025 pressupondo uma avaliação objetiva das condições dos agregados familiares sobre os quais subsistam situações de carência alimentar associada à ausência de condições para a confeção de alimentos.

PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS

▪ Nº DE BENEFICIÁRIOS: 146

▪ Nº DE BENEFICIÁRIOS: 73

Em 2025 encontrar-se-á em vigor o Programa *"Medida – Distribuição direta de géneros alimentares e/ou bens de primeira necessidade e medidas de acompanhamento"*, o qual pretende ser um instrumento de combate à pobreza e à exclusão social em Portugal, numa lógica de intervenção mediante distribuição de géneros alimentares e outros bens de consumo básico, assim como no desenvolvimento de medidas de acompanhamento que capacitem as pessoas mais carenciadas a vários níveis, promovendo assim a sua inclusão.

O Programa visa, com a sua atividade, diminuir as situações de vulnerabilidade que colocam em risco a integração das pessoas e dos agregados familiares mais frágeis, reforçando as respostas das políticas públicas existentes.

Este Programa apresenta uma ótica de complementaridade com a resposta de Cantinas Sociais, na promoção da cobertura das necessidades alimentares do público-alvo.

Página:	21 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



CRECHE I E II

1. Horário de Funcionamento

A Creche funciona das 7h 30m às 18h 45m.

1.2 Frequência Creche I

Bebés - 10

Médios - 28

Grandes - 36

1.3 Frequência Creche II

Bebés - 10

Médios - 25

Grandes - 14

1.3 Crianças em Lista de Espera

Crianças nascidas em 2024 – 33

2. PROJECTO EDUCATIVO “Espalhar Sorrisos”

A implementação e desenvolvimento deste projeto será importante e precioso na educação de valores. Num mundo onde as conexões humanas são frequentemente mediadas por ecrãs e distâncias, a interação entre diferentes gerações, especialmente entre crianças e idosos, assume um papel crucial.

Esta conexão, rica em troca de experiências, sabedoria e energia, pode trazer benefícios significativos para ambos os grupos.

2.1 Objetivos

- Promoção da empatia e valores
- Desenvolvimento de uma compreensão mais profunda do ciclo da vida e do respeito pelos mais velhos. ...
- Redução do isolamento social em idosos ...
- Aprendizagens mútuas ...
- Benefícios para a saúde mental e emocional de ambos ...

Página:	22 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- Promoção de uma sociedade mais inclusiva e solidária ...
- Desenvolvimento de habilidades de comunicação ...

3. Propostas

3.1. Propostas Creche I

- Revestir a área do parque infantil com relva sintética
- Aquisição de uma caixa de areia

3.2 Propostas Creche II

- Aquisição de equipamento para o parque infantil e substituição da sanita por uma adequada ao tamanho das crianças.
- Manutenção da casinha do parque infantil.
- Reparação e manutenção do espaço exterior das traseiras creche.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

OBRAS

- ✓ Substituição do telhado da ERPI.
- ✓ Remodelação do piso 1 da ERPI, candidatura ao programa PARES, medida 3.0, já aprovada e dotada.
- ✓ Remodelação da Creche 1 ao abrigo da candidatura ao PRR, já aprovada e dotada
- ✓ Manutenção e conservação de todos os edifícios.
- ✓ Remodelação do salão polivalente para a resposta social Centro de Dia.
- ✓ Dotar a sala de convívio com ar condicionado.
- ✓ Remodelação do parque infantil da Creche.
- ✓ Arranjo dos espaços exteriores que estão degradados devido às obras.

PATRIMÓNIO DO ABRASIL

- ✓ Tentamos resolver este problema com a sua venda, ou com a transformação desta área de serviços em residencial, que avança muito lentamente, mas já aprovado pelo Senado Brasileiro.

Aprovado em reunião da Mesa Administrativa de 20.11.2024

A MESA ADMINISTRATIVA,

Página:	24 de 24	Plano Anual de Atividades	2025	Data de Elaboração:	05-11-2024
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------