



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Índice

Introdução	pág. 3
------------	--------

IDOSOS

Estrutura Residencial Para Pessoas	pág. 4
Ações Gerais para o ano de 2026	pág. 5
Áreas de intervenção	pág. 5
Atividades de Animação Sociocultura	pág. 9
Formação de Colaboradores	pág. 16
Centro de Dia – Lousã	pág. 17
Serviço de Apoio Domiciliário – Sede	pág. 19
Centro de Dia – S. Miguel	pág. 20
Serviço de Apoio Domiciliário – S. Miguel	pág. 21
Cantinas Sociais	pág. 22
Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas	pág. 22
ERPI Apartamentos 1	pág. 23
ERPI Apartamentos 2	pág. 27

CRIANÇAS

Creche I	pág. 31
Creche II	pág. 32
Obras	pág. 33



INTRODUÇÃO

O presente plano de atividades respeita os princípios equilibrados de gestão, os quais irão permitir à Instituição dar continuidade à sua missão:

- *Apoiar crianças e idosos utilizando formas de intervenção que permitam a satisfação das suas necessidades e expectativas.*
- *Melhorar a vida dos utentes e suas famílias, proporcionando-lhes serviços individualizados de qualidade, protegendo a sua saúde e o seu bem-estar, num clima de segurança afetiva, física e psíquica."*

Tentamos planejar as futuras ações com rigor, persistência e dedicação.

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

- Conclusão das obras de remodelação do 1.º andar do edifício da ERPI (Ala 2), de acordo com candidatura realizada e aprovada ao PARES 3.0
- Na Creche 1, obras de remodelação e climatização ao abrigo de candidatura ao PRR já aprovada e dotada.
- Remodelação da Lavandaria ao abrigo da candidatura ao PRR, já aprovada e dotada.

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

A Instituição pretende continuar a criar e 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 em 2026 e esperamos que seja de melhoria e viragem económica.



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:** 177
- **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 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



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 2026

- Términus das obras no 1.º piso da ERPI;
- Aquisição de 20 colchões tripartidos para camas articuladas;
- Aquisição de dois conjuntos de proteção lateral para aplicar nas grades das camas;
- Aquisição de 14 televisões plasma para os quartos novos (ala 2);
- Aquisição de dois placards para colocação no hall de entrada da ERPI;
- Colocação de dispositivos de segurança nas portas de emergência da ERPI (pedido já em curso);
- Colocação de ar condicionado no refeitório;
- Colocação de climatização adequada (arrefecimento) nos quartos da ala 1 e ala 3;
- Aquisição de 4 tablets para as colaboradoras efetuarem os registos (software HEALTHi);
- Aquisição de 2 carros da roupa;
- Implementação do Referencial Humanidade;
- Reforçar a equipa da noite, composta atualmente apenas por duas colaboradoras.

▪ ÁREAS DE INTERVENÇÃO

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 no período 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:

Página:	5 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- Duas cadeiras ergonómicas para o gabinete médico e de enfermagem;
- Adaptação da sala de terapêutica de acordo com as normas de armazenamento de medicamentos (atual armário de medicação muito danificado).
- 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;
 - 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 o Médico Assistente e 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:
 - Elaboração de ementas, de acordo com regras e capitações definidas para as várias respostas sociais existentes;
 - Prestação de assistência nutricional individual, elaborando o diagnóstico nutricional, com base nos dados clínicos, bioquímicos, antropométricos e alimentares;
 - Prescrição nutricional, com base no diagnóstico e estado de saúde, adequando-a à evolução do estado nutricional;
 - Prescrição, planeamento, análise, supervisão e avaliação de planos alimentares terapêuticos;
 - Elaboração de procedimentos técnicos a serem realizados relativos às áreas de alimentação e nutrição;
 - Acompanhamento e monitorização do serviço prestado no âmbito da higiene e segurança alimentar e participação nas ações de formação desenvolvidas pela empresa da área;

Página:	6 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- 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 e haja lugar à reciclagem do papel;
- Conceção de um código de boas práticas e aplicação de metodologias de segurança alimentar baseadas nos princípios do HACCP;
- Realização do controlo de qualidade dos géneros alimentícios produzidos e transportados;
- Realização de ações de formação a manipuladores de alimentos desde cozinheiros, auxiliares de cozinha e distribuidores de alimentação, nas áreas de alimentação saudável, dietas de acordo com a patologia de cada utente, procedimentos/circuitos corretos a nível de higiene e segurança alimentar, desde a receção de alimentos até ao serviço ao utente;
- Acompanhamento dos manipuladores de alimentos, no dia a dia, nas diversas funções desempenhadas e no serviço das diversas refeições, de forma a poder "conduzir" os procedimentos e melhorar o serviço prestado a nível de preparação e confeção das refeições, qualidade e quantidade servida e segurança alimentar;
- Acompanhamento dos utentes durante o serviço de refeições de forma a, por um lado assistir à recetividade de cada ementa e por outro verificar a quantidade servida/ingerida de acordo com idade, patologia e condição física de cada um;
- Realização de ações de sensibilização para os utentes;
- Criação pelos utentes, especialmente os que tenham tido hábitos de trabalhar na terra e que disponham de condição física adequada, de um canteiro de ervas aromáticas de forma a incentivar a diminuição do consumo de sal;
- Criação de uma compostagem destinada a adubar as terras onde são produzidos os produtos alimentares;
- Plantação de outros produtos menos conhecidos dos utentes (crianças e idosos) de forma a diversificar a oferta; de preferência envolver os utentes, tanto crianças como idosos, nessas produções;
- Participação na gestão/organização do serviço de alimentação.

FISIOTERAPIA

• **Manutenção dos serviços:**

- Garantir o atendimento diário de fisioterapia, de segunda a sexta-feira;
- Assegurar a continuidade dos serviços prestados pela auxiliar de fisioterapia.

• **Material a adquirir:**

- Equipamentos de ajudas técnicas (cintos, almofadas para cadeira de rodas, almofadas de posicionamento e talheres adaptados);
- Halteres de diferentes pesos e material destinado ao treino da motricidade fina.

Página:	7 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

• Atividades a realizar:

- Planeamento e implementação - elaborar e aplicar planos de intervenção individualizados para cada utente, tendo em conta as necessidades específicas de prevenção, habilitação e reabilitação, com o objetivo de manter ou restaurar o movimento e a capacidade funcional, promovendo a reabilitação da condição clínica.
- Avaliação e tratamento - realizar avaliações e tratamentos personalizados, adaptados à condição clínica de cada utente, definindo a periodicidade e o grau de urgência de cada intervenção.
- Sessões em grupo - manter as sessões de fisioterapia em grupo, realizadas semanalmente, com o objetivo de restaurar a capacidade de movimento, melhorar o equilíbrio e aperfeiçoar a coordenação motora.
- Gestão de material - efetuar a gestão do material de ajudas técnicas, incluindo o levantamento das necessidades, bem como a implementação e o ensino da correta utilização dos equipamentos junto dos utentes e colaboradoras.
- Formação interna - dar continuidade às ações de formação dirigidas às colaboradoras, no âmbito da fisioterapia.

PSICOLOGIA

- Prosseguir nos dias úteis com a avaliação, intervenção e acompanhamento psicológico.
- Aquisição de 2 cadeiras de escritório e material de estimulação cognitiva – ferramenta terapêutica – "Domínios cognitivos".
- Atividades a realizar:
 - Realizar avaliações psicológicas e proceder ao diagnóstico diferencial dos principais problemas clínicos;
 - 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;
 - Fomentar dinâmicas de grupo com as colaboradoras para fortalecer o trabalho em equipa e melhorar o relacionamento interpessoal. Estas atividades promovem a cooperação, a empatia e a comunicação, contribuindo para um ambiente mais harmonioso e produtivo.
 - Formações periódicas dirigida às colaboradoras

Página:	8 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

Na instituição, existe um Plano Anual de Atividades, complementado pelo Plano Mensal e pelo Plano Semanal. Este último é elaborado de forma interativa, com periodicidade semanal, permitindo uma gestão mais eficaz e organizada no que respeita aos utentes, colaboradores e demais aspetos funcionais. De forma a assegurar a eficiência dos processos organizacionais, a otimização dos recursos humanos e materiais, e a qualidade da resposta prestada aos utentes.

No domínio da Animação Sociocultural, a programação é orientada por princípios metodológicos que favorecem a participação ativa, o enriquecimento sociocultural e a promoção global da saúde biopsicossocial dos utentes. As atividades são concebidas com foco no aspeto terapêutico e ocupacional, contemplando objetivos específicos:

1. Promover a Interação e Inclusão Social: amenizar o isolamento e fomentar redes de inter-relação, reforçando a integração social e comunitária dos utentes;
2. Desenvolver e preservar funções cognitivas superiores (memória, atenção sustentada e seletiva, funções executivas e raciocínio), através de exercícios estruturados e atividades cognitivamente desafiantes;
3. Promover a Funcionalidade e Capacidade Motora: incentivar a atividade física adaptada, orientada para a manutenção da mobilidade, equilíbrio, força e coordenação motora fina e grossa, prevenindo o declínio funcional;
4. Reforçar a Autoeficácia, Autonomia e Autoestima: valorizar competências individuais, fortalecer o sentido de propósito pessoal e promover a perceção de competência e utilidade social;
5. Regular a Estabilização Emocional: proporcionar experiências positivas e reguladoras do humor, promover bem-estar emocional e contribuindo para a redução de sintomatologia ansiosa e depressiva;
6. Valorizar a Identidade, Memória Biográfica e Sentido de Pertença: explorar narrativas pessoais e experiências de vida, reforçando vínculos identitários e o sentimento de pertença na sociedade;
7. Promover a Expressão Artística e Criativa: viabilizar práticas expressivas nas áreas da música, artes plásticas, movimento, literatura e artes performativas, como forma de estimulação sensorial e emocional;
8. Educação para a Saúde e Estilos de Vida Saudáveis: sensibilizar para práticas preventivas de saúde, alimentação equilibrada e atividade física regular, promovendo literacia em saúde;
9. Capacitar ao nível digital e inclusão tecnológica: desenvolver competências digitais básicas e intermediárias, facilitando o acesso à informação, comunicação e interação social mediada por tecnologia;

Página:	9 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

10. Aumentar o Índice de Qualidade de Vida e Bem-Estar Global: garantir condições para uma experiência quotidiana significativa, ativa e orientada para a dignidade, satisfação e participação social.

Estes objetivos são ajustados de acordo com o Plano individual do Utente, com base em avaliação diagnóstica contínua e em critérios de adequação funcional, cognitiva e social.

A instituição estabelece e mantém parcerias estratégicas e protocolos de cooperação com entidades locais e municipais, nomeadamente:

- ✓ Projeto "Lousã a Mexer + – parceria com a Câmara Municipal da Lousã para dinamização de atividades físico-desportivas dirigidas à população sénior (ex.: ginástica adaptada, Boccia sénior);
- ✓ Conselho Municipal Sénior – plataforma consultiva municipal que promove a participação ativa da população idosa no desenvolvimento e monitorização de políticas públicas locais;
- ✓ Projeto de voluntariado – iniciativa de intervenção intergeracional que visa fomentar voluntariado, transmissão de saberes tradicionais e estimulação cognitiva e social, com envolvimento de pessoas da comunidade;
- ✓ Projeto intergeracional – Agrupamento de Escolas da Lousã, CATL ARCIL, Espaço J da Ativar – programas de interação institucional e atividades intergeracionais, potenciando a integração comunitária e o enriquecimento sociocultural;
- ✓ Parceria com a Unidade Pastoral da Lousã e Conferência de S. Vicente Paulo – Realização da Missa Mensal na Instituição e voluntariado.

As atividades de expressão musical e atividade física encontram-se temporariamente suspensas, aguardando para breve a colocação de docentes especializados.

Este Plano de Atividades estrutura uma intervenção holística, centrada na pessoa, promovendo bem-estar, autonomia funcional, inclusão social e envelhecimento ativo. Através da articulação multidisciplinar e comunitária, garante-se a prestação de uma resposta especializada e integrada, orientada para a melhoria contínua e a excelência do cuidado.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Para o ano de 2026, 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
	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
FEVEREIRO	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
	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
	Comemoração Dia Mundial da Rádio - Fazer uma ligação a rádio local e festejar a temática	Utentes da Instituição
	Festa de Carnaval Atividade intergeracional	Utentes e colaboradores da Instituição
MARÇO	Via Sacra Leitura e passagem de Via Sacra	Utentes e colaboradores da Instituição
	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

Página:	11 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

	Cuida de mim – atividade de promoção da auto-estima e auto-imagem positiva (massagem, manicure, maquilhagem)	Utentes da Instituição
ABRIL	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
	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
	Atividades Religiosas - Vivenciar os Festejos da Nossa Senhora da Piedade	Utentes da Instituição
MAIO	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
	Comemoração dos Santos Populares Decoração de Espaço Físico da Instituição	Marcha S. João Utentes e colaboradores da Instituição
JUNHO	Passeio - Nossa Senhora da Piedade	Utentes da Instituição



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

JULHO	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
	Passeio praia	Utentes da Instituição
	Comemoração do Dia do Amigo - Cartões da amizade "Amigo secreto" - Sessão e exposição fotográfica	Utentes da Instituição
	Passeio praia	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
AGOSTO	Passeio praia	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	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
NOVEMBRO	Matiné Dançante "Outono"	Utentes da Instituição
	Atividade de Culinária – Confeção broinhas de batata e compotas/doces	Utentes e colaboradores da Instituição
	Magusto - Atividade intergeracional	Utentes e colaboradores da Instituição



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

DEZEMBRO	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
	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 SEMANAL DE ATIVIDADES

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Centros de Dia

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
M A N H Ã	<u>ATELIER DE ARTES PLÁSTICAS</u> HORÁRIO: 9H45M - 11h30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES /CONVÍVIO	<u>ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS</u> <u>CENTRO DE DIA S. MIGUEL</u> 9H – 12H	<u>ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS</u> <u>ERPI APARTAMENTOS</u> 10H – 12H	<u>ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS</u> <u>CENTRO DE DIA</u> 9H – 12H	<u>OFICINAS INTERGERACIONAIS</u> HORÁRIO: 10H30M – 11H30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CRECHE
	ATIVIDADE NO EXTERIOR SEMPRE QUE O TEMPO PERMITIR HORA: 14H/16H LOCAL: ESPAÇO EXTERIOR				
T A R D E	<u>ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS</u> <u>CENTRO DE DIA</u> HORA: 14H – 15H <u>ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS</u> <u>ERPI APARTAMENTOS</u> 15H 15M – 16H30M	ATIVIDADES DE APOIO AO QUOTIDIANO (DOBRAGEM COMPRESSAS, MATERIAL DE APOIO A HIGIENE ORAL) HORÁRIO: 14H – 15H30	<u>JOGOS DE TABULEIRO</u> HORÁRIO: 14H - 15H30	<u>VAMOS VER UM FILME ...</u> HORA: 14H/16H LOCAL: SALA DE ATIVIDADES LOCAL: SALA DE CONVÍVIO	<u>OFICINAS MULTIMÉDIA</u> HORÁRIO: 14H15M – 15H30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES
			<u>ANIMAÇÃO SENSORIAL E COGNITIVA</u> HORÁRIO: 14H15M – 15H30M		<u>MATINÉ DANCENTE</u> HORÁRIO: 14H15M – 15H30M
2ª Feira (manhã) e 6ª Feira (tarde) – comunicação propiciada pelas redes sociais corporativas					

MATERIAL A ADQUIRIR - ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

- Material de desgaste para a realização das atividades de expressão plástica e decoração do espaço físico;
- Animação lúdica e recreativa
 - Jogos de tabuleiro;
 - Mala Neurosénior (6 atividades de desenvolvimento cognitivo).

Página:	14 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- 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
 - 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

AÇÕES PARA O ANO 2026:

► Colaboração de um(a) estagiário(a) na área de Animação Sociocultural, tendo em conta o aumento das necessidades e exigências das atividades desenvolvidas no nosso contexto de intervenção; a integração de mais um elemento permitir reforçar a dinâmica das atividades, promover um acompanhamento mais próximo dos participantes e diversificar as ofertas socioculturais.

Página:	15 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



FORMAÇÃO DE COLABORADORES

Realização de ações de formação e informação nas seguintes áreas:

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



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

CENTRO DE DIA - LOUSÃ

- **CAPACIDADE:** 45
- **VAGAS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 45
- **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** 5 dias por semana, entre as 9h e as 17h30
- **SERVIÇOS A PRESTAR E ACTIVIDADES A DESENVOLVER:**

O Centro de Dia presta os seguintes serviços básicos:

- Alimentação, adequada às necessidades dos utentes, respeitando as prescrições médicas;
- Cuidados de higiene pessoal
- Tratamento de roupa
- 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 do Centro de Dia, respeitando a capacidade e interesse dos utentes
- Passeios / excursões
- Intercâmbios Institucionais

O Centro de Dia assegura os seguintes serviços complementares:

- Transporte
- Apoio nas atividades de vida diária e na aquisição de bens e serviço
- Apoio na saúde
- Acompanhamento social
- Psicologia
- Enfermagem

Página:	17 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

O Centro de Dia poderá ainda prestar serviços extra, designadamente:

- Fornecimento da alimentação aos fins de semana e feriados;
- Preparação mensal da medicação;
- Fornecimento de produtos e dispositivos de incontinência;
- Fornecimento de produtos para a realização de cuidados de enfermagem na Instituição;
- Fornecimento de suplementos alimentares e espessante.

▪ AÇÕES GERAIS PARA O ANO DE 2026

- Implementação do software informático HEALHTi para os utentes de centro de dia;
- Implementação do Referencial Humanitude;
- Climatização da sala de atividades (arrefecimento);
- Retomar a atividade "Oficina de Teatro";
- Criação de um espaço de jardinagem / horta sensorial.

Página:	18 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - SEDE

IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO: 60

▪ **IDOSOS A 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 2026**

- Aquisição/renovação de material para acondicionamento de refeições;
- Aquisição de 6 tablets 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;
- Aquisição de tablets para as colaboradoras efetuarem os registos (software HEALTHi);
- Implementação do Referencial Humanidade;

Página:	19 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



CENTRO DE DIA S. MIGUEL

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

▪ **IDOSOS A ATENDER:** 15

▪ **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 2026**

- 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 de 1 tablet para as colaboradoras efetuarem os registos (software HEALTHi);
- Implementação do Referencial Humanidade;
- Aquisição do seguinte material para actividades socioculturais:
 - Jogos didáticos (sequências, tabuleiro, mosaicos, padrões de imagem);
 - 1 Saco com instrumentos musicais;
 - 1 Kit de psicomotricidade;
 - 17 bolas;
 - 1 radio com Bluetooth

Página:	20 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - S. MIGUEL

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

▪ **IDOSOS A ATENDER:** 20

▪ **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 2026**

- 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;
- Aquisição de 1 tablet para as colaboradoras efetuarem os registos (software HEALTHi);
- Implementação do Referencial Humanidade

Página:	21 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



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 2026 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: 36

Em 2026 encontrar-se-á em vigor o Programa “*Medida – Distribuição directa 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.



ERPI APARTAMENTOS 1

CAPACIDADE: 7

▪ **UTENTES ADMITIDOS: 6**

▪ **UTENTES ADMITIR: 1**

▪ **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 1X/semana
 - Sessões de expressão musical 1X/semana
 - Ateliers de artes plásticas
 - 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
 - Acompanhamento social
 - Assistência religiosa e espiritual
- A ERPI Apartamentos 1 pode, ainda, disponibilizar outro tipo de serviços não abrangidos pela mensalidade:
- Fornecimento de produtos e dispositivos de incontinência (fraldas, cuecas-fralda, penos, sondas vesicais);

Página:	23 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- 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.

• ÁREAS DE INTERVENÇÃO

MÉDICO

- Prosseguir com o atendimento do Médico da Instituição, sempre que solicitado/necessário.

ENFERMAGEM

- Atendimento diário de Enfermagem de Cuidados Gerais no período das 8h às 20h;
 - 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;
 - 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 o Médico Assistente e Nutricionista;
 - 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).

FISIOTERAPIA

• Manutenção dos serviços:

- Garantir o atendimento diário de fisioterapia, de segunda a sexta-feira;
- Assegurar a continuidade dos serviços prestados pela auxiliar de fisioterapia.

• Material a adquirir:

- Equipamentos de ajudas técnicas (cintos, almofadas para cadeira de rodas, almofadas de posicionamento e talheres adaptados);
- Halteres de diferentes pesos e material destinado ao treino da motricidade fina.

Página:	24 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

• Atividades a realizar:

- Planeamento e implementação - elaborar e aplicar planos de intervenção individualizados para cada utente, tendo em conta as necessidades específicas de prevenção, habilitação e reabilitação, com o objetivo de manter ou restaurar o movimento e a capacidade funcional, promovendo a reabilitação da condição clínica.
- Avaliação e tratamento - realizar avaliações e tratamentos personalizados, adaptados à condição clínica de cada utente, definindo a periodicidade e o grau de urgência de cada intervenção.
- Sessões em grupo - manter as sessões de fisioterapia em grupo, realizadas semanalmente, com o objetivo de restaurar a capacidade de movimento, melhorar o equilíbrio e aperfeiçoar a coordenação motora.
- Gestão de material - efetuar a gestão do material de ajudas técnicas, incluindo o levantamento das necessidades, bem como a implementação e o ensino da correta utilização dos equipamentos junto dos utentes e colaboradoras.
- Formação interna - dar continuidade às ações de formação dirigidas às colaboradoras, no âmbito da fisioterapia.

PSICOLOGIA

- Prosseguir nos dias úteis com a avaliação, intervenção e acompanhamento psicológico.
- Aquisição de 2 cadeiras de escritório e material de estimulação cognitiva – ferramenta terapêutica – “Domínios cognitivos”.
- Atividades a realizar:
 - Realizar avaliações psicológicas e proceder ao diagnóstico diferencial dos principais problemas clínicos;
 - 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;
 - Fomentar dinâmicas de grupo com as colaboradoras para fortalecer o trabalho em equipa e melhorar o relacionamento interpessoal. Estas atividades promovem a cooperação, a empatia e a comunicação, contribuindo para um ambiente mais harmonioso e produtivo.
 - Formações periódicas dirigida às colaboradoras.

Página:	25 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

▪ AÇÕES GERAIS PARA O ANO DE 2026

- Colocação de barras e perfis de proteção nas paredes devido a cadeira de rodas;
- 1 Cadeira de rodas de transferência, medidas pequenas para poder caber no elevador;
- 1 Cadeira de banhos;
- 2 cintos de contenção (1 pélvicos, 1 de cama geriátrica);
- 5 almofadas de posicionamento;
- 1 almofada de cadeira de rodas de gel com memória (anti escaras);
- Aquisição de 1 tablets para as colaboradoras efetuarem os registros (software HEALTHi);
- Implementação do Referencial Humanitude;

Página:	26 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



ERPI APARTAMENTOS 2

▪ **CAPACIDADE:** 7

▪ **UTENTES ADMITIDOS:** 6

▪ **UTENTES ADMITIR:** 1

▪ **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 1X/semana
 - Sessões de expressão musical 1X/semana
 - Ateliers de artes plásticas
 - 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
- Acompanhamento social
- Assistência religiosa e espiritual

A ERPI Apartamentos 1 pode, ainda, disponibilizar outro tipo de serviços não abrangidos pela mensalidade:

- Fornecimento de produtos e dispositivos de incontinência (fraldas, cuecas-fralda, pensos, sondas vesicais);

Página:	27 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- 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.

• ÁREAS DE INTERVENÇÃO

MÉDICO

- Prosseguir com o atendimento do Médico da Instituição, sempre que solicitado/necessário.

ENFERMAGEM

- Atendimento diário de Enfermagem de Cuidados Gerais no período das 8h às 20h;
 - 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;
 - 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 o Médico Assistente e Nutricionista;
 - 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).

FISIOTERAPIA

• Manutenção dos serviços:

- Garantir o atendimento diário de fisioterapia, de segunda a sexta-feira;
- Assegurar a continuidade dos serviços prestados pela auxiliar de fisioterapia.

• Material a adquirir:

- Equipamentos de ajudas técnicas (cintos, almofadas para cadeira de rodas, almofadas de posicionamento e talheres adaptados);
- Halteres de diferentes pesos e material destinado ao treino da motricidade fina.

Página:	28 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

• Atividades a realizar:

- Planeamento e implementação - elaborar e aplicar planos de intervenção individualizados para cada utente, tendo em conta as necessidades específicas de prevenção, habilitação e reabilitação, com o objetivo de manter ou restaurar o movimento e a capacidade funcional, promovendo a reabilitação da condição clínica.
- Avaliação e tratamento - realizar avaliações e tratamentos personalizados, adaptados à condição clínica de cada utente, definindo a periodicidade e o grau de urgência de cada intervenção.
- Sessões em grupo - manter as sessões de fisioterapia em grupo, realizadas semanalmente, com o objetivo de restaurar a capacidade de movimento, melhorar o equilíbrio e aperfeiçoar a coordenação motora.
- Gestão de material - efetuar a gestão do material de ajudas técnicas, incluindo o levantamento das necessidades, bem como a implementação e o ensino da correta utilização dos equipamentos junto dos utentes e colaboradoras.
- Formação interna - dar continuidade às ações de formação dirigidas às colaboradoras, no âmbito da fisioterapia.

PSICOLOGIA

- Prosseguir nos dias úteis com a avaliação, intervenção e acompanhamento psicológico.
- Aquisição de 2 cadeiras de escritório e material de estimulação cognitiva – ferramenta terapêutica – “Domínios cognitivos”.
- Atividades a realizar:
 - Realizar avaliações psicológicas e proceder ao diagnóstico diferencial dos principais problemas clínicos;
 - 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;

Página:	29 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- Fomentar dinâmicas de grupo com as colaboradoras para fortalecer o trabalho em equipa e melhorar o relacionamento interpessoal. Estas atividades promovem a cooperação, a empatia e a comunicação, contribuindo para um ambiente mais harmonioso e produtivo.

- Formações periódicas dirigida às colaboradoras.

▪ AÇÕES GERAIS PARA O ANO DE 2026

- Colocação de barras e perfis de proteção nas paredes devido a cadeira de rodas;
- 1 Cadeira de rodas de transferência, medidas pequenas para poder caber no elevador;
- 1 Cadeira de banhos;
- 2 cintos de contenção (1 pélvicos, 1 de cama geriátrica);
- 5 almofadas de posicionamento;
- 1 almofada de cadeira de rodas de gel com memória (anti escaras);
- Aquisição de 1 tablets para as colaboradoras efetuarem os registos (software HEALTHi);
- Implementação do Referencial Humanitude;

Página:	30 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



CRECHE I

1. Horário de Funcionamento

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

1.2 Frequência

Bebés - 10

Aquisição da marcha - 25

Grandes - 35

1.3 Crianças em Lista de Espera

Crianças nascidas em 2025 – 25

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

3. Propostas

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

Página:	31 de 33	Plano Anual de Atividades	2026	Data de Elaboração:	12-11-2025
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



CRECHE II

1. Horário de Funcionamento

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

1.2 Frequência

Bebés - 10

Médios - 26

Grandes - 34

1.3 Crianças em Lista de Espera

Crianças nascidas em 2025 – 25

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

3. Propostas

- Casa de banho do parque infantil – ampliação e colocação de uma banca de mudas e substituição da sanita por uma adequada ao tamanho das crianças
- Reparação e manutenção do espaço exterior das traseiras creche.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

OBRAS

- ✓ Instalação de painéis solares,
- ✓ Colocação de equipamentos de ar condicionado em: Polivalente, refeitório dos utentes, alas 1 e 3,
- ✓ Remodelação do parque infantil da Creche I,
- ✓ Arranjo dos espaços exteriores que estão degradados devido às obras,
- ✓ Manutenção e conservação de todos os edifícios.

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 extraordinária da Mesa Administrativa de 13.11.2025

A MESA ADMINISTRATIVA,

