



Associação de Solidariedade Social
de Stº António de Monforte

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2025

**ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE
SANTO ANTÓNIO DE MONFORTE**

Introdução

O Plano Anual de Atividades é um instrumento essencial para o planeamento, organização e desenvolvimento das ações realizadas ao longo do ano na nossa instituição. Ele visa promover o bem-estar, a qualidade de vida e a integração dos residentes, considerando as suas necessidades, preferências e limitações.

Neste documento, destacamos as metas, objetivos e estratégias que guiarão as nossas atividades, garantindo um ambiente acolhedor, seguro e estimulante para todos.

As ações propostas foram pensadas para atender às dimensões física, emocional, social e cultural dos residentes, sempre respeitando a individualidade e a dignidade de cada pessoa.

Além disso, o plano reflete o compromisso da nossa equipa em colaborar com os familiares, cuidadores e profissionais envolvidos, fortalecendo a convivência e a participação ativa de todos. As atividades planeadas têm como foco a promoção da autonomia possível, o fortalecimento dos vínculos sociais e o incentivo à expressão pessoal, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e feliz.

Convidamos todos os envolvidos a participar e enriquecer este plano, fazendo com que seja uma verdadeira ferramenta de transformação e bem-estar para os nossos residentes.

A elaboração do plano está a cargo da Técnica de Reabilitação Psicomotora/Técnica de Animação Sociocultural em colaboração com técnicos de saúde, auxiliares de ação direta, parceiros e colaboradores ou entidades externas sempre que se considere pertinente ou sempre que ofereçam os seus serviços.

O plano é monitorizado mensalmente, através dos registos efetuados pela técnica nos instrumentos criados para o efeito. É avaliado e reestruturado sempre que se considere pertinente e sempre que os técnicos, familiares ou utentes entendam que assim o deve ser feito.

A seguinte planificação refere-se a atividades específicas que cada utente pode desenvolver de forma a dar oportunidade de crescimento ao indivíduo como um ser autónomo.

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE REABILITAÇÃO FÍSICA, COGNITIVA E SOCIAL

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVO	MATERIAL NECESSÁRIO
Dia de Reis (06/01)	Construir coroa de Reis Cantar os Reis	- Lembrar a data e a história dos Reis - Promover momentos musicais	- Música dos Reis - Coroa De Reis
Dia da Escrita à mão (23/01)	Escrever uma carta	- Estimular o movimento de pinça fina - Trabalhar a escrita	- Lápis/caneta - Folha
Dia do Doente (11/02)	Missa/Visita do Sr. Padre à Instituição	- Trazer uma mensagem de conforto e serenidade aos nossos idosos	- Terço
Dia de São Valentim (14/02)	Fomentar o amor nas mais variadas formas Construir Porta-Chaves coração	- Fomentar a valorização dos sentimentos	- Gesso - Tintas - Pincéis
Carnaval (04/03)	Elaborar máscaras Desfile na instituição	- Celebrar o Carnaval - Estimular a criatividade	- Fatos de Carnaval elaborados pelos idosos
Dia Internacional da Mulher (08/03)	Sessão de manicura Conversa sobre a evolução do papel da mulher na sociedade	- Valorizar a importância da mulher na sociedade	- Verniz
Dia do Pai (19/03)	Elaboração de lembranças para oferecer aos utentes pais	- Felicitar os nossos idosos - Comemoração do dia do Pai	- Materiais diversos
Equinócio de Primavera (20/03)	Atelier de Pintura alusiva à primavera	- Comemorar a chegada da Primavera	- Lápis de cor - Lápis de cera
Dia da Árvore (21/03)	Passeio e piquenique ao Santuário de Santa Luzia	- Saudar a Primavera - Lembrar a importância da árvore na natureza	- Carrinha - Lanche
Dia Internacional do Teatro (27/03)	Recriar uma peça de teatro	- Estimular a criatividade - Promover a socialização	- Materiais diversos
Dia das Mentiras (01/04)	Completar as adivinhas e as anedotas	- Apelar à boa-disposição - Estimular a memória	- Lista de adivinhas/anedotas
Dia Mundial da Atividade Física (06/04)	Circuito Psicomotor	- Estimular a coordenação e a motricidade global dos idosos	- Material psicomotor
Dia Mundial da Saúde (07/04)	Relembrar os bons hábitos de saúde	- Comemorar este dia avaliando a nossa saúde	- Material diversificado
Páscoa	Realização de elementos decorativos e alusivos à Páscoa	- Estimular a motricidade fina e a criatividade	- Tintas, pincéis, imagens, etc...
Páscoa	Confeção dos folares da Páscoa	- Meditar no simbolismo desta quadra	- Ingredientes para os folares

Páscoa (20/4)	Missa especial de Páscoa	- Relembrar a morte e ressurreição de Jesus Cristo e refletir sobre o seu amor	- Terços - Cadeiras
Dia da Liberdade (25/04)	Filme "Revolução dos Cravos" Conversa sobre este dia	- Relembrar o 25 de Abril - Estimular a memória longo prazo	- PC - Projetor
Dia Mundial da Dança (29/04)	Coreografia de uma música	- Estimular a criatividade - Promover a expressão corporal	- Música
VII Edição dos Jogos Populares	Participação nos jogos tradicionais organizados pela SCMCH. Lanche interinstitucional	- Promover o convívio interinstitucional - Participar em jogos do seu tempo	- Carrinha, Chapéus -Lanche
Dia da Mãe (05/05)	Elaboração de lembranças simbólicas para as utentes mães	- Felicitar as nossas idosas - Comemorar a data	- Materiais diversos
Cerimónias Religiosas de Fátima 13 de Maio (13/05)	Assistir na TV às Cerimónias Religiosas de Fátima	- Assistir a um dos atos religiosos mais sentido e celebrado em Portugal	- TV
Dia Internacional da Família (15/05)	Elaboração de uma árvore genealógica	- Recordar a família e os laços de parentesco	- Papel - Fotografias
Dia Mundial da Criança (01/06)	Contar para os outros idosos como foi o seu tempo de meninice e o que mais saudades têm	- Promover a vivência de memórias de infância	- Jogos antigos
Santo António Festa da Aldeia (13/06)	Convívio com as pessoas da aldeia participação na Missa e procissão de Santo António	- Comemoração do dia de Santo António	
Início de Verão (21/6)	Atelier de Pintura alusiva ao Verão	- Comemorar a chegada do Verão	- Lápis de cor
Santos Populares	Convívio na instituição	- Comemorar os Santos Populares - Envolver a comunidade nas atividades da instituição	- Lanche - Diversos
Dia Mundial do Chocolate (07/07)	Elaboração de bolachas de chocolate	- Festejar o dia do chocolate	- Ingredientes - Utensílios de cozinha
Dia da Cidade de Chaves (08/07)	Cantar o Hino da cidade de Chaves	- Comemorar o dia da cidade	Imagens antigas e recentes da cidade de Chaves
Dia Internacional da Amizade (20/07)	Atividade à escolha do grupo	- Valorização da amizade - Fomentar a união do grupo	-Material diverso
Dia Internacional dos avós (26/07)	Escrever uma carta aos netos	- Fortalecer os laços familiares	-Papel e caneta
Senhora da Assunção Festa da Aldeia (15/08)	Convívio com as pessoas da aldeia Missa e procissão em honra da Nossa Senhora da Assunção	- Comemoração do dia da Nossa Senhora da Assunção	- Terço - Música
Dia Mundial da Fotografia (19/8)	Assistir a apresentação de várias fotografias tiradas na instituição ao longo do ano	- Fortalecer os laços entre o grupo	- Pc - Projetor
Dia Internacional da Paz (21/9)	Elaboração de pombas brancas	- Valorização da Paz	- Materiais diversos



Equinócio de Outono (21/9)	Atelier de Pintura alusiva ao Outono	- Comemorar a chegada do Outono	- Lápis de cor - Folhas secas
Dia Mundial do Coração (29/9)	Construção de um coração	- Realçar a importância de uma boa saúde; - Valorização dos sentimentos e das relações interpessoais	- Papel e caneta - Material diverso
Envelhecer com Vida	Participar na atividade organizada pela SCMCH. Apresentação de uma coreografia para as restantes instituições	- Convívio interinstitucional - Valorização das capacidades individuais e do trabalho em grupo	- Carrinha; - Lanche; - Material essencial para a representação
Dia Internacional do Idoso (1/10)	Passeio com os nossos utentes com piquenique. Lugar a definir.	- Promover o convívio e momentos de boa-disposição	- Música - Lanche - Transporte
Dia Mundial da Música (1/10)	Atividade "Qual a música que toca"	- Festejar o dia da música	- Coluna, instrumentos musicais
Dia Mundial do Sorriso (2/10)	Fotografar os utentes e eleger o maior sorriso	- Reconhecer e valorizar o sorriso individual	- Projetor - Fotografias
Dia da Alimentação (16/10)	Elaboração da roda dos alimentos Escolher o alimento mais saudável	- Sensibilizar os idosos para uma alimentação saudável e equilibrada	- Materiais diversos
Dia de todos os Santos (1/11)	Comemorar os Santos – Passeio aos carroséis Lanche comemorativo	- Promover o convívio e o espírito festivo - Lanche temático	- Carrinha e lanche (farturas e churros)
Dia Mundial do Cinema (5/11)	Assistir a um filme à escolha dos utentes	- Comemorar o dia do cinema	- Tv
Dia do São Martinho (11/11)	Magusto de São Martinho com participação da família, amigos e população da aldeia	- Manter os costumes antigos	- Castanhas - Música
Início do Inverno (21/12)	Atelier de Pintura alusiva ao Inverno	- Comemorar a chegada do Inverno	- Lápis de cor
Natal	Elaboração de elementos decorativos para a época Natalícia	- Estimular a motricidade fina e a criatividade	- Materiais
Festa de Natal	Festa de Natal Visita do Pai Natal Almoço convívio entre idosos, direção, equipa técnica, colaboradoras e convidados	- Comemorar o Natal - Fomentar laços de afetos e amizade entre idosos, direção, equipa técnica e colaboradoras	-Equipamento de som -Presentes - Almoço
Comemoração do novo ano (31/12)	Gravar um vídeo com desejos do novo ano	- Comemorar a chegada do novo ano	- Telemóvel
Passeios	Visitar diversos pontos turísticos da cidade	- Dar a conhecer zonas de interesse da nossa cidade	- Transporte -Lanche - Bonés
Passeio turístico	Visita de um ponto turístico a combinar posteriormente	- Envolver ERPI/CD/SAD, Direção, Funcionárias, Familiares e Sócios nas atividades da instituição	- Autocarro - Almoço/Lanche
Piqueniques	Lanche e convívio em local a combinar com os idosos	- Promover o convívio com outras instituições	- Transporte -Lanche
Aniversários	Comemoração dos aniversários dos idosos nas respetivas datas	- Felicitar o utente - Permitir ao utente partilhar a data com os colegas e colaboradores	Bolo de Aniversário



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

ATIVIDADES	PRODUTOS	OBJETIVOS	LOCALIZAÇÃO	FREQUÊNCIA	RECURSOS	RESPONSÁVEIS	
						Execução	Supervisão
CULTURAIS	Visitas a museus, escolas, cinema; teatro; exposições; encontros de convívio intergeracionais;...	Promover o encontro de experiências e saberes. Aumento do conhecimento e dar oportunidade de crescimento ao indivíduo	Espaços exteriores e interiores destinados ao desenvolvimento das atividades	Mensal	Viatura(s)	Psicomotricista/ Animadora	Diretora técnica
LÚDICO-RECREATIVAS	Jogos tradicionais, de interação, dinâmicas de grupo, trabalhos manuais, música	Estimular capacidades de aprendizagem e de interação.	Espaço interior e exterior	Diária	Malha dominó Cartas Damas Papel Cadeiras Mesas	Psicomotricista/ Animadora	Diretora técnica
ESTIMULAÇÃO MOTORA	Exercícios de estimulação motora, caminhadas,...	Estimular a capacidade motora, fomentar o equilíbrio, a coordenação motora e diminuir o risco de queda.	Espaço interior e exterior	Diária Semanal	Cadeiras Bolas Arcos Bastões etc. Espaço exterior	Psicomotricista/ Animadora	Diretora técnica
ESPIRITUAIS RELIGIOSAS	Terço Missa	Respeitar a fé de cada utente.	Sala Igreja da aldeia	Diária Semanal	Capela Artigos e livros religiosos	Padre	Psicomotricista/ Animadora
ESTIMULAÇÃO COGNITIVA	Jogos de estimulação cognitiva	Impulsionar o crescimento do indivíduo retardando as perdas cognitivas naturais do processo de envelhecimento.	Espaço interior e exterior	Diária Semanal	Livros Jornais Desenhos para pintar Canetas Lápis Jogos Viatura	Psicomotricista/ Animadora	Diretora técnica
SAÚDE	Medição da tensão arterial; Recolha de sangue; Pensos/curativos	Promoção de comportamentos alimentares saudáveis. Prevenção de risco cardiovascular.	Espaço interior	Semanal Mensal	Medidor de tensão arterial. Agulhas, garrote, tubos de recolha, etc.	Enfermeiro	Diretora técnica
HIGIENE	Prestação de cuidados pessoais/imagem	Promoção de autoestima; Manter uma aparência limpa e cuidada.	Espaço interior	Diária	Toalhas, champô, gel de banho, cortanhas.	Funcionárias Cabeleireira	Diretora técnica

MAPA ANUAL DE ATIVIDADES

ATIVIDADES	Objetivos específicos	Calendarização (meses)											
	Definição	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Lúdico-recreativas	Jogos tradicionais, de interação, dinâmicas de grupo, trabalhos manuais, música.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Culturais	Visitas a museus, escolas, cinema; teatro exposições encontros de convívio intergeracionais.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Motoras	Exercícios de estimulação motora, caminhadas,...	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Espirituais Religiosas	Terço; Missa.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cognitivas	Jogos de estimulação cognitiva. Leitura de jornais, revistas e livros Pintura de desenhos.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Sociais	Convívio com utentes; visitas, passeios e excursões.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Saúde	Medição da tensão arterial, Recolha de sangue Pensos/curativos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Higiene	Prestação de cuidados pessoais/imagem.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

NOTAS: _____

Santo António de Monforte, 11 de Dezembro 2024

Silvi Luís do Canto
 Silvi Luís do Canto
 (Psicomotricista/Animadora Sociocultural)

Daniela Amorim Alves
 Daniela Amorim Alves
 (Diretora Técnica)

DESPACHO
 Concordo com o plano
 apontado. Foi ratificado pelo
 C.A.S. de A.M.S.
 24 JUN 2025


