



# **PLANO DE ACTIVIDADES**

**Centro de Dia**

**Serviço de Apoio Domiciliário**

**Estrutura Residencial para Idosos**

Areias, Novembro de 2025



# Índice

<b>Introdução</b>	<b>3</b>
Plano de Atividades Semanal – Centro de Dia	4
Plano de Atividades Semanal- Estrutura Residencial para Idosos	5
Plano de Atividades Mensal/Anual- Serviço de Apoio Domiciliário	6
Atividades de Animação Sociocultural	9



## Introdução

A S. Tiago – Associação de Solidariedade Social de Areias é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), que tem como principal missão dar resposta a pessoas idosas, em situação de risco ou de perda de independência, por período temporário ou permanente, contribuindo para que tenham uma vida digna, confortável e saudável, prestando ajuda direta ao idoso e indireta à família e/ou comunidade.

Este Plano de Atividades é o documento orientador das respostas sociais de Centro de Dia, Estrutura Residencial para Idosos e Serviço de Apoio Domiciliário - que reflete o pensamento sobre o que será a ação da Instituição no ciclo anual de 2026.

Representa para a Direção um compromisso perante clientes, familiares, colaboradores, associados e parceiros, para que nos possamos identificar num objetivo comum, que se pretende pautado pela mais elevada eficiência e eficácia na prestação de serviços, alicerçado na Visão, Missão e Valores pelos quais se rege a STASSA.

É objetivo para este ano retomar a parceria com o Instituto Nun’Alvres, através do **"Projeto Ligar Gerações"**, que envolve os alunos do 1.º CEB, respetiva Equipa Educativa e a S. Tiago, possibilitando a interação entre as faixas etárias como estratégia de desenvolvimento.

Não podemos esquecer que o ano de 2026 se assume de extrema importância para a S. Tiago, pois comemorarmos 30 anos de existência. Foram três décadas de trabalho, dedicação e compromisso com os que mais precisam, sempre com a força da solidariedade como nosso lema.

É intenção da S. T.A.S.S.A continuar a honrar os compromissos, por isso, contamos com o empenho, dedicação e profissionalismo de todos na execução do presente plano.

O documento em apreço exhibe o Plano de Atividades, estando este sujeito a alterações, em virtude de novas sugestões, atividades e eventos que possam surgir ao longo do ano civil de 2026.



<b>PLANO DE ACTIVIDADES SEMANAL – Centro de Dia - 2026</b>					
<b>Horário</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>8.30h 11h</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Transporte de Utentes</li><li>• Acolhimento</li><li>• Leitura autónoma do jornal e visionamento de notícias</li><li>• Suplemento da manhã</li><li>• Higiene Pessoal</li></ul>				
<b>11h 12h</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• VitalIDADE (Exercício Físico-alongamentos)</li><li>• Oração</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oficina de Artesanato</li><li>• Oração</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• laboratório da Mente (Jogos de mesa e atividades Cognitivas)</li><li>• Oração</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Danço e Canto</li><li>• Oração</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cinema e tertúlias</li><li>• Oração</li></ul>
<b>12h 14h30</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>•Almoço</li><li>• Administração de medicação</li><li>• Descanso pós almoço</li></ul>			
<b>14h45 16h</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boccia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oficina de Artesanato</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• laboratório da Mente (Jogos de mesa e atividades Cognitivas)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boccia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Desporto Sénior</li></ul>
<b>16h 16h30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lanche</li></ul>				
<b>16h30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Higiene Pessoal Parcial</li></ul>				
<b>17.00h 18h</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Transporte de utentes</li></ul>				

O plano de atividades poderá, ao longo do ano, sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados, assim como pode ser alterado em virtude de atividades programadas no plano anual.



<b>PLANO DE ACTIVIDADES SEMANAL – Estrutura Residencial para Idosos - 2026</b>							
Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
7h - 9h30	<ul style="list-style-type: none"><li>Higiene Pessoal</li><li>Administração de medicação</li><li>Pequeno-almoço</li></ul>						
9h30 - 10h00	<ul style="list-style-type: none"><li>Leitura e comentário de jornais e revistas</li><li>Ver Tv;</li></ul>					Dia Livre para: <ul style="list-style-type: none"><li>Pinturas de desenhos;</li><li>Leitura e comentário de livros, jornais e revistas</li><li>Ver Tv</li><li>Jogos de mesa</li></ul>	
10h00 - 10h15	<ul style="list-style-type: none"><li>Administração suplemento da manhã</li></ul>						
10h15 - 11h30	VitalIDADE (Exercício Físico-alongamentos)	Oficina de Artesanato	Laboratório da Mente (Jogos de mesa e atividades Cognitivas)	Dança e Canto	Cinema e tertúlias	Dia Livre para: <ul style="list-style-type: none"><li>Pinturas de desenhos;</li><li>Leitura e comentário de livros, jornais e revistas;</li><li>Ver Tv;</li><li>Jogos de mesa.</li></ul>	
12h - 13h30	<ul style="list-style-type: none"><li>Almoço</li><li>Administração de medicação</li></ul>						
14h30 - 17h30	Visitas agendadas; Boccia	Visitas agendadas; Oficina de Artesanato	Visitas agendadas; Laboratório da Mente (Jogos de mesa e atividades Cognitivas)	Visitas agendadas; Boccia	Visitas agendadas; Desporto Sénior	<ul style="list-style-type: none"><li>Visitas agendadas;</li><li>Chamadas de vídeo.</li></ul>	
16h - 16h30	<ul style="list-style-type: none"><li>Lanche</li><li>Administração de medicação</li></ul>						
16h30 - 19h	<ul style="list-style-type: none"><li>Higiene Pessoal</li></ul>						
19h - 20h	<ul style="list-style-type: none"><li>Jantar</li></ul>						
20h - 22h	<ul style="list-style-type: none"><li>Ver televisão</li><li>Ceia</li><li>Higiene Pessoal</li><li>Deitar</li></ul>						

O plano de atividades poderá, ao longo do ano, sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados, assim como pode ser alterado em virtude de atividades programadas no plano anual.



<b>PLANO DE ACTIVIDADES MENSAL/ANUAL – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO- 2026</b>							
<b>Actividades</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
Fornecimento de refeições	O serviço de alimentação consiste na confecção, transporte e administração das seguintes refeições: Almoço (sopa, prato de carne ou peixe, pão e sobremesa); Lanche (leite/chá/cevada/iogurte e pão/tostas/bolachas com manteiga/queijo/fiambre/doce) e Jantar (sopa, 1 pão, 1 peça de fruta);						
Higiene Pessoal	O serviço de higiene pessoal baseia-se na prestação de cuidados de higiene corporal e conforto e é prestado diariamente. Os cuidados de Imagem consubstanciam-se essencialmente no corte de unhas, aplicação de cremes medicinais (apenas mediante prescrição médica), aplicação de cosméticos e corte de barba e buço.						
Higiene Habitacional Essencial nos espaços.	Por higiene habitacional entende-se a arrumação e limpeza, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados, do domicílio do utente, nas zonas e áreas de uso exclusivo do mesmo. Poderá ser prestado o serviço de higiene habitacional profunda, nos espaços da casa acordados, mediante valor estipulado para este serviço e disponibilidade de meios da Instituição.						
Tratamento de roupa.	As roupas consideradas neste serviço são as de uso diário exclusivas do utente. Pode contratualizar-se também a higienização de lençóis e toalhas de banho, exclusivas do utente. Funciona com a periodicidade que satisfaça as necessidades do utente, e obriga à marcação prévia de todas as peças de roupa que são trazidas para a Instituição. Poderá ser prestado o serviço de higienização de roupas de casa (cortinas, tapetes, edredons, cobertores, panos de cozinha...), mediante valor a estabelecer, e disponibilidade da instituição.						
Apoio nutricional	O apoio nutricional passa por uma completa avaliação do estado nutricional do utente, determinando um plano alimentar individualizado, com a finalidade de atingir de forma saudável os objetivos, sejam eles a redução de gordura, aumento de massa muscular, reeducação alimentar.						
Administração das refeições.	Desde que estejam reunidos os meios e se justifique, poderá administrar-se as refeições no domicílio do utente, nomeadamente o pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar.						
Administração dos medicamentos.	A medicação administrada ao utente pelas funcionárias, cumpre as prescrições médicas, que constam em documento comprovativo. A Instituição responsabiliza-se pela administração da medicação, desde que estejam reunidos os meios para tal.						
Tratamento de roupa em período de internamento hospitalar	Recolha de roupa suja e tratamento da mesma na lavandaria da instituição no período de internamento hospitalar, em situação de ausência familiar.						
Gestão da chave do domicílio	É da responsabilidade da instituição, sempre que a mesma seja entregue aos serviços, a sua guarda em local seguro.						
Produtos de Apoio às Funcionalidade e Autonomia	Nas situações de dependência que exijam o recurso a ajudas técnicas (fraldas, camas articuladas, cadeiras de rodas, andarilhos e outros) o SAD poderá providenciar a sua aquisição ou empréstimo, embora este tipo de apoios não esteja incluído no valor da comparticipação, devendo ser informado o utente do valor acrescido deste tipo de ajuda.						
Atendimento a utentes e familiares. Acolhimento de novos utentes	-Elaboração do processo do utente. -Realização de visitas domiciliárias para avaliação e contratualização dos serviços. -Informar todos os procedimentos inerentes à prática do serviço de SAD.						



Avaliação dos processos em acompanhamento	<ul style="list-style-type: none"><li>-Visitas domiciliares regulares para avaliar a evolução da situação e ajustes dos serviços prestados.</li><li>-Elaboração de um inquérito de satisfação aos utentes e familiares.</li><li>-Delinear estratégias de intervenção de planos individuais.</li></ul>		
Reuniões com a Equipa Técnica, Médica, Enfermagem e Nutrição da instituição.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recolher em parceria o contributo das várias áreas de intervenção existente na instituição para uma melhoria do bem-estar dos utentes, avaliando as necessidades e ajustando o apoio necessário.</li></ul>		
Divulgação à comunidade e aos familiares dos utentes dos serviços que a instituição oferece e que podem complementar o SAD, nomeadamente o Centro de dia e o Lar.	Elaboração de um vídeo com as valências e serviços prestados pela instituição.		
Desenvolver ações de sensibilização para a comunidade, familiares e utentes semiautónomos do SAD.	Palestras, execução de panfletos sobre temas de interesse aos idosos: Realização de ações de sensibilização.		
Promover a Saúde Alimentar na pessoa idosa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Formação com a equipa de nutrição da instituição, medica e enfermagem.</li><li>-Realização de rastreios.</li><li>- Elaboração de planos alimentares alargados para os utentes do SAD que não usufruem de serviço de alimentação da instituição.</li><li>- Prevenção da Obesidade nos Idosos</li></ul>		
Elaboração de um manual de boas práticas para os cuidadores.  Formação de boas práticas e posicionamentos dos utentes mais dependentes do SAD.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Informar e orientar os cuidadores formais e informais acerca da forma de como devem lidar diariamente com os utentes. Principalmente em casos de demência ou outras doenças mentais nomeadamente Alzheimer.</li><li>-Informar os cuidadores, funcionárias e familiares sobre estratégias para o alívio das sobrecargas relativos aos posicionamentos e transferências dos utentes acamados do SAD.</li></ul>		
Apoio social	<ul style="list-style-type: none"><li>- Articular com outros serviços externos, ajudas técnicas para os utentes do SAD no pedido de camas articuladas ou cadeiras de rodas.</li><li>- Orientar as famílias para serviços de saúde, segurança social e outros.</li><li>- Criar voluntariado para a instituição no acompanhamento das atividades de animação sociocultural ao exterior.</li></ul>		
Promover atividades de desenvolvimento	Envio para o domicílio de: <ul style="list-style-type: none"><li>-Jogos de memória;</li><li>-Palavras cruzadas/ Sopas de letras;</li><li>-Leitura;</li></ul>		



cognitivo com os utentes do SAD.	-Outras do interesse dos utentes.		
Promover intercâmbios dos utentes do SAD com centro de Dia e ERPI.	- Promover a socialização entre os idosos, partilhar as vivências e combater a solidão (realização de atividades em comum com as três respostas sociais).		
Comemoração dos aniversários dos utentes do SAD.	- Entrega de bolo de aniversário pela instituição aos aniversariantes no seu domicílio. Registo fotográfico do momento e posterior publicação na rede social (Facebook).		
Promoção de atividades de Animação Socio-Cultural	- Promover o envelhecimento ativo dos utentes do SAD.		

**O plano de atividades poderá, ao longo do ano, sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados, assim como pode ser alterado em virtude de atividades programadas no plano anual.**



## Atividades de Animação Sociocultural

<b>Janeiro</b> <b>(Novos Começos, Novas energias)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
Dia 7 de Janeiro – Baile de Ano Novo		
Em dia a Definir, celebração do Dia de Reis – Colégio do INA- Tarde de Reisadas		

<b>Fevereiro</b> <b>(O Amor e a Amizade não tem Idade)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
3 de Fevereiro – Visita á Senhora das candeias		
13 de Fevereiro – Carnaval no Largo (Câmara de Santo Tirso)		
Dia 20 de Fevereiro – Dia da Amizade – Intercâmbio com outra instituição a definir.		

<b>Março</b> <b>(Homens de Valor)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
19 de Março – Dia do Pai- Almoço “Homens de Valor”		
21 de Março – Início da Primavera- exposição de arranjos florais		
27 de Março – Dia Mundial do Teatro- Atividade em colaboração com a ACE de Famalicão		



<b>Abril</b>		
<b>Abril (Liberdade e Memória)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
02 de Abril – Missa da Páscoa		
07 de Abril – Dia Mundial da Saúde – Sessão sobre alimentação saudável, com jogos e degustação de snacks saudáveis		
24 de Abril – Visionamento do Filme – Capitães de Abril – Tertúlia		
29 de Abril – Caminhada Sénior com o objetivo de aliar o dia da atividade Física ao Dia Mundial da Saúde		

<b>Maio</b>		
<b>(Tradições e Saberes Populares)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
16 de Maio – Dia da Família – Tarde de Convívio com animação -Atuação da Tuna MUSICAL		
19 de Maio – Dia Mundial da Reciclagem – Visita á Lipor		
28 de Maio – Dia do Brinquedo - Visita á Oficina do Brinquedo em Valongo		

<b>Junho</b>		
<b>(Santos Populares e Alegria)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
Início do Programa Tardes de Verão		
Colónia de Férias		
Dia 1 de Junho - Atividade com o INA – Jogos Tradicionais e Piquenique		



<b>Julho</b> <b>(Verão com Energia)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
Colônia de Férias Arraial da Stassa – Dia a Definir -		

<b>Agosto</b> <b>(Desconectar e Aproveitar)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
Programa Tardes de Verão Visita ao SEA LIFE- Porto- lanche no Parque da Cidade Mês do Verão e da Hidratação – Hidratação e alimentação leve (Atividade “Água com sabor”: águas aromatizadas com frutas e ervas)		

<b>Setembro</b> <b>(Regresso à Rotina)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
Desfolhada Tradicional – Convívio com Outra instituição Tardes de Verão 29 de setembro – Dia Mundial do Coração – Alimentação saudável para promover uma boa saúde cardiovascular – Sessão sobre gorduras boas e gorduras más + atividade culinária e de degustação		



<b>Outubro</b> <b>(O Idoso e a Comunidade)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
1 de Outubro – Passeio Anual - Aveiro e Costa Nova- Almoço convívio com passeio de Moliceiro		
16 de Outubro – Dia Mundial da Alimentação – Atividade culinária e de degustação + jogos com o propósito de estimular conhecimentos sobre nutrição, promover hábitos alimentares saudáveis e promover a interação e o contacto social		

<b>Novembro</b> <b>(30 Anos de Solidariedade e Gratidão)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
Mês dedicado aos 30 Anos DA Stassa.		
Praça da Alegria		
14 de Novembro - Dia Mundial da Diabetes – Alimentação e controlo da glicemia – Sessão educativa e degustação de sobremesas sem adição de açúcar		

<b>Dezembro</b> <b>(Natal de Afetos)</b>		
<b>Centro Dia</b>	<b>ERPI</b>	<b>Serviço de Apoio ao Domicílio</b>
23 de Dezembro – Eucaristia de Natal		
Tradições alimentares de Natal – Oficina de bolachas natalícias + partilha de receitas antigas entre os utentes		
Visita ao Mercado de Natal em Braga		