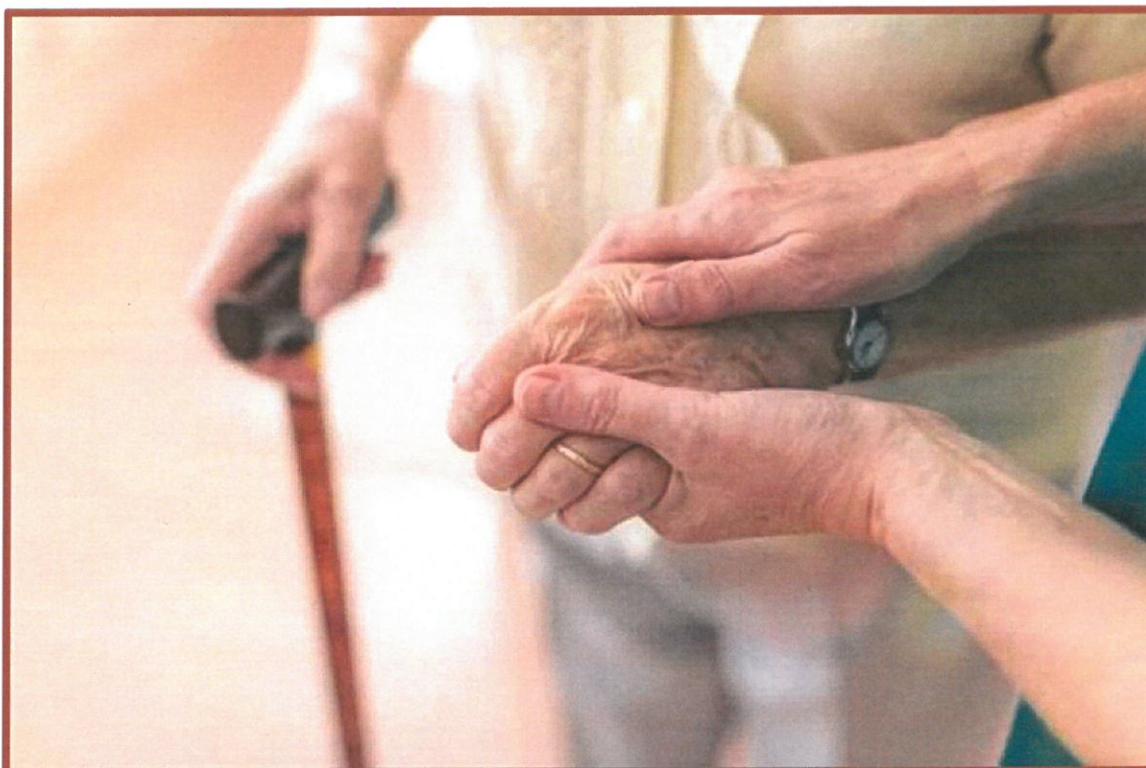


## Plano Anual de Atividades



**SAD – Serviço de Apoio ao Domicílio**

**2025**

## Enquadramento e objetivos



O presente plano anual é uma proposta das atividades a realizar tanto a nível semanal como a nível de comemorações anuais.

Demonstra a importância que a planificação, realização e monitorização de atividades de animação socioculturais têm nos idosos da valência do SAD (Serviço de Apoio ao Domicílio). Estas atividades são um dos pilares basilares nos cuidados prestados aos idosos pelos profissionais que constituem a equipa da Fundação Aurora Borges.

A Animação Sociocultural tem uma grande importância na vivência dos clientes da Fundação Aurora Borges, pois segundo a UNESCO constitui “um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados”. É um processo que visa a participação de forma consciente e que visa ir ao encontro das necessidades e potencialidades do público-alvo. Os métodos utilizados referem-se a um processo constante, destinado a estimular as pessoas e os grupos para que se autodesenvolvam. A reforma, a viuvez, a perda de faculdades físicas, cognitivas e outros acontecimentos no decorrer de longos anos de vida, levam as pessoas a uma situação de maior dependência de cuidados de terceiros, que não poderão passar apenas por cuidados de higiene, saúde e alimentação. Por estes motivos é imprescindível existirem momentos de outras atividades de animação e que estes momentos proporcionem a constante inclusão do idoso na sociedade atual, a manutenção das suas capacidades, o respeito pelas memórias e aprendizagens, e a promoção da autonomia, sempre que possível.

Para tal, não só o animador é importante para planificar e implementar as atividades que vão de encontro a todos estes objetivos, mas sim uma equipa multidisciplinar, capacitada para responder às necessidades da instituição e dos seus clientes. O incentivo à participação, à autonomia e o reconhecimento da importância de cada ser como único e individual é um trabalho diário e contínuo em que todos devem participar.



## Áreas de intervenção

Para a operacionalização de todos os objetivos citados anteriormente, é necessário definir áreas de trabalho e intervenção, ou seja, atividades planificadas, que se adequem tanto quanto possível às necessidades específicas de cada idoso. Assim, são definidas diferentes áreas de intervenção que se englobam nas seguintes dimensões.

- Autogestão - referente à aquisição de habilidades que contribuem para a sua autonomia, como por exemplo, cumprir horários, iniciar e finalizar tarefas necessárias e exigidas pelo profissional que os acompanha, resolver problemas, etc...

- Habilidades sociais e relacionamento interpessoal – caracterizam-se como atividades de aquisição de competências de interação social, como por exemplo, o iniciar, manter e finalizar uma interação com outra pessoa, reconhecer e identificar sentimentos e emoções em si e nos outros, promover empatia pelos outros, etc...

- Comunicação – engloba a promoção de habilidades que compreendem a capacidade de compreensão e expressão da informação através de comportamentos simbólicos como por exemplo a palavra falada, escrita, símbolos gráficos, entre outros.

Estes são os pilares da planificação de todas as atividades, que como já foi referido, se dividem em atividades regulares e não regulares.



## Atividades regulares

As atividades regulares caracterizam-se por atividades realizadas sistematicamente e diariamente/semanalmente. A sua planificação é ajustada e monitorizada de acordo com as necessidades e expectativas de cada idoso, bem como dos seus interesses, como já foi referido.

Assim as atividades são realizadas com uma periodicidade diferente do planeamento das diferentes valências. No entanto sempre que se realizam assentam nas seguintes dimensões:

- Trabalhos manuais – estas atividades, que poderão ser individuais ou em grupo, são realizadas diariamente, utilizando e explorando diversos materiais e técnicas adequadas às capacidades e gosto de cada idoso (renda, costura, pintura, corte, dobragem, modelagem, decorações de espaços comuns...)
- Estimulação cognitiva – este grupo de atividades são realizadas individualmente e são adequadas às capacidades de cada idoso. Poderão ser atividades de leitura, cálculo, escrita, coordenação...
- Atividades lúdicas – Estas atividades são realizadas em grupo planificadas e realizadas mediante os gostos e expectativas dos idosos, que poderão ser realizadas nas salas habituais ou no exterior, dependendo das condições meteorológicas.
- Atividades musicais - estas atividades realizam-se semanalmente e neste espaço são explorados diferentes instrumentos de percussão, bem como o canto de músicas populares, cânticos religiosos...
- Culinária e preparação de alimentos – este conjunto de atividades visa a valorização e manutenção de capacidades de organização e realização por parte dos idosos, para que a vivência em ERPI seja o mais próximo possível da sua experiência passada.
- Atividades de cariz religioso – Estas atividades constituem uma parte muito importante no dia a dia dos idosos, pois na sua grande maioria

mantêm as suas crenças religiosas, então é uma forma de aproximação,  
motivação e esperança.

- Atividade Física – Estas atividades de ginástica e expressão motora são de extrema importância para manter as capacidades físicas e motoras dos utentes das diferentes valências, bem como promover o seu bem estar e a qualidade de vida. Estas atividades promovem também um envelhecimento ativo, que não só favorecem a saúde física como ajudam também na manutenção de uma boa saúde mental.

## **Atividades não regulares**



As atividades não regulares caracterizam-se por atividades realizadas esporadicamente, e têm como objetivo enriquecer o leque de experiências relacionadas com a participação social que a Fundação Aurora Borges tem para oferecer aos seus utentes.

Apresenta-se neste documento uma tabela onde são previstas todas as atividades não regulares que se pretendem realizar ao longo do presente ano de 2025. Todas as atividades aqui planeadas estão passíveis de alterações mediante outros fatores como já referido anteriormente.

# Plano Anual

## Serviço de Apoio ao Domicílio



### **Janeiro**

Dia 06 – Dia de Reis – Canto das janeiras em conjunto com as crianças da valência de Creche e Jardim de Infância.

Dia 18 – Dia Internacional do Riso – Visualização de filme Mr. Bean.

### **Fevereiro**

Dia 13 – Dia Mundial da Rádio – Sessão de esclarecimento sobre o aparecimento da rádio e a sua evolução com o Radialista José Luís Dias.

Durante o mês de fevereiro – Realização das decorações de primavera

### **Março**

Dia 04 – Carnaval – a comemorar no dia anterior (3 de março) derivado ao feriado.

Dia 08 – Dia da Mulher – Entrega de lembranças às utentes da valência de ERPI no dia antes (7 de março) derivado a ser fim de semana. Nota histórica sobre a origem desta comemoração.

Dia 19 – Dia do Pai – Momento religioso para relembrar os entes queridos que já partiram.

Dia 20 – Dia da Saúde Oral – consciencialização acerca da higiene e saúde oral.

Dia 21 – Dia da Árvore – Plantação de Árvore no espaço exterior.

Durante o mês de março – Realização das decorações de Páscoa

### **Abril**

06 de Abril – Dia Mundial da Atividade Física – Realização de atividades de ginástica e expressão motora com os utentes das diferentes valências da Fundação.

Semana de 14 a 18 – Semana saudável – Realização de diversas receitas saudáveis com a participação direta dos utentes.

Dia 25 – Dia da Liberdade – Visualização do filme «Capitães de Abril» no dia 28 de abril derivado a ser feriado.

### **Mai**

Dia 04 – Dia Mundial do Riso – Visualização de um filme de comédia, a comemorar no dia a seguir (05 de maio) derivado a ser fim de semana.



Dia 13 - Comemoração da aparição de Nossa Senhora aos pastorinhos – Momento Religioso.

Dia 15 – Dia Mundial da família – Elaboração de vídeos com pequenas mensagens para familiares.

## **Junho**

Dia 01 – Dia Mundial da Criança – Convívio com crianças da valência de Creche e Jardim de Infância (a comemorar no dia seguinte derivado a ser fim de semana)

Dia 05 – Dia Mundial do Ambiente – Lanche e Convívio no Exterior – Quinta das Camélias.

Dia 10 de junho – Dia de Portugal – Consciencialização acerca da história e conquistas de Portugal.

Dia a definir - Realização de Festa dos Santos Populares – Marchas com participação das funcionárias e utentes e apresentações das restantes valências.

## **Julho**

Dia 26 – Dia Mundial dos avós – Convívio entre utentes das várias valências e entrega de lembranças aos idosos da valência de ERPI, Centro de Dia e SAD.

## **Agosto**

Semana de 7 a 11 – Semana Saudável – Realização de receitas saudáveis com a participação dos utentes.

Dia 15 – Assunção de Nossa Senhora – Momento religioso (a comemorar dia 18 derivado ao feriado e fim de semana)

## **Setembro**

Dia a definir– Festa das vindimas – Convívio com utentes das restantes valências.

## **Outubro**

Dia 01 – Dia Mundial da Música e Dia Mundial do Idoso– Concerto dos Utentes de ERPI de músicas populares para os utentes das restantes valências seguido de convívio.

Dia 04 – Dia Mundial do Animal – Visita à instituição de representantes do Canil de Seia.

## **Novembro**

Dia 11 – Dia de São Martinho – Magusto e convívio com utentes das diversas valências.

Durante o mês de novembro – Realização das decorações de Natal



## **Dezembro**

Dia 08 – Dia da Imaculada Conceição – Momento Religioso

No decorrer do mês de dezembro pretende-se realizar um jantar de Natal com os utentes e funcionários da instituição e entrega de presentes de natal num dia a combinar posteriormente, daí a não contemplação do mesmo no presente plano.

## Nota conclusiva

Com o presente plano, pretende-se que, em todas as atividades programadas, sejam respeitadas as características e individualidades de cada utente, bem como os seus interesses, como já foi referido. Todas as atividades regulares e não regulares estão sujeitas a alterações, assim como o plano anual e semanal são flexíveis.

Como tem vindo a acontecer nos anos anteriores, são registadas todas as atividades em fotografia e são guardadas algumas evidências dos trabalhos realizados pelos utentes. Em suma, é do maior interesse da Fundação Aurora Borges, proporcionar Qualidade de Vida e promover a participação aproveitando as capacidades residuais de cada utente.

Elaborado por: Suzana Santos	Data: 09/01/2025	Aprovado por: Eduardo Cabral
------------------------------	------------------	------------------------------