

1.7.4
[Handwritten signature]



Centro de Dia

- LAR E CRECHE -



Plano de Atividades 2026

Código PA.CD.26	Revisão 13/11/2025	Elaborado por Equipa Técnica CD Lar e ERPI 13/11/2025	Aprovado pela Direcção em 14/11/2025 Assembleia Geral: 27/11/2025
-------------------------------	----------------------------------	---	---

O Centro de Dia do “Equipamento Lar de Idosos e Creche” da AURPIS é uma resposta de apoio social para a população idosa e tem como objectivos gerais a promoção da autonomia, integração social e a prevenção da dependência, permitindo que o idoso continue a viver na sua casa junto dos seus pertences e no ambiente que melhor contribui para o seu bem-estar.

Para esta resposta foi celebrado Acordo de Cooperação com a Segurança Social onde se encontram abrangidos 40 utentes que se enquadrem nos seguintes critérios de admissão: vulnerabilidade social e económica, risco de isolamento social, ausência de rede familiar/social para a prestação dos cuidados/acompanhamento e que sejam residentes no concelho do Seixal.

Esta resposta funciona de Segunda a Sexta das 08:30h às 17:30h.

São desenvolvidas inúmeras actividades e serviços que pretendem assegurar a satisfação das necessidades básicas do ser humano e o desenvolvimento/estímulo das capacidades e dos potenciais de cada utente, seguindo parâmetros de qualidade institucionais que permitem a prestação de cuidados humanizados e centrados no indivíduo. Estas actividades contribuem para estimular as relações interpessoais e intergeracionais, quebrar o isolamento e a solidão, promovendo assim o envelhecimento activo.

As Actividades Socioculturais e Recreativas são organizadas de acordo com os gostos, costumes e vontades dos utentes e que contribuem para favorecer as relações interpessoais, promover a valorização pessoal e a auto-estima, estimular as capacidades físicas e cognitivas e garantir o bem-estar geral. Estas actividades contribuem ainda para estabilizar ou retardar as consequências negativas associadas ao processo de envelhecimento, atrasando assim o processo de integração em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

É desta forma que pretendemos que o Centro de Dia seja um recurso da comunidade, distinguido pela sua qualidade, sempre disponível para construir e alargar parcerias com serviços e entidades externas, de forma a constituir uma resposta eficaz e eficiente às diversas situações/problemas que diariamente são identificados.

Plano de Actividades e Serviços Prestados para a Resposta Social Centro de Dia - 2026

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades	Recursos Humanos / Materiais	Calendarização
<p>Assegurar a satisfação das necessidades básicas do quotidiano e de saúde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Assegurar a prestação dos serviços adaptados a cada situação e necessidades dos utentes; Cumprir com o Contrato de Prestação de Serviços; Assegurar a assistência medicamentosa; Garantir a articulação entre os serviços da comunidade ao nível da saúde e implicar a rede familiar no processo de saúde; Assegurar o empréstimo de ajudas técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de Cuidados de Higiene Pessoal/Imagem e conforto; Garantir as refeições diárias; Garantir o tratamento de roupa; Garantir o transporte para o Centro de Dia e deste para o domicílio; Garantir acompanhamento ao exterior para aquisição de bens e serviços; Garantir a supervisão da toma da medicação; Acompanhamento ao médico e instituições de saúde, encaminhamento para o hospital em caso de urgência; Articulação com serviços de saúde; Empréstimo de andarilhos, canadianas, bengala, entre outros. 	<p>Equipa de colaboradores do Centro de Dia</p> <p>Família</p> <p>Médico de clínica geral e familiar</p> <p>Viatura</p>	<p>Todo o ano</p>
<p>Garantir a qualidade, eficiência e eficácia na prestação dos serviços aos utentes / famílias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar a qualidade na prestação dos cuidados; Avaliar o grau de satisfação dos utentes / famílias. 	<ul style="list-style-type: none"> Monitorização dos diversos sectores através de avaliação e auto-avaliação dos colaboradores e de observação directa; Promover acções de sensibilização/formação dos colaboradores e prestadores de cuidados; Auscultação de opiniões e sugestões dos colaboradores, utentes e famílias. 	<p>Equipa de colaboradores do Centro de Dia</p> <p>Utentes</p> <p>Famílias</p>	<p>Todo o ano</p>

Objectivos	Actividades	Recursos				Local de Realização	Calendarização
		Humanos	Materiais	Parcerias			
Retardar a perda de autonomia através do estímulo às capacidades cognitivas e intelectuais fomentando o envelhecimento activo.	Jogos de mesa – Cartas, dominó, damas, loto. Jogos de estimulação cognitiva – adivinhas, provérbios, ditos populares, puzzles, jogos de memória, atenção, raciocínio e mímica. Ateliê de costura - trabalhos de costura e croché.	Animador, utentes, auxiliares de acção directa, voluntários	Jogos variados	-----	Sala de convívio	Diariamente, durante todo o ano	
			Jogos, livros e Tablet	-----			
Estimular o raciocínio, criatividade, memória, concentração, imaginação e a observação.	Desenho e confeção de trajes para festas temáticas. Contacto intergeracional - realização de diversas actividades promovidas em parceria com a creche da AURPIS, famílias e escolas da comunidade. Trabalhos manuais - Construção de objectos em diversos materiais, realização de pinturas, postais e lembranças. Cantinho da leitura – Leitura livre de livros, jornais ou revistas.	Animadores, utentes, auxiliares de acção directa, voluntários	Máquina de costura, material de desgaste	-----	Sala dos Trabalhos Manuais Sala de convívio	Diariamente, durante todo o ano	
			A definir	Escolas do concelho Creche da AURPIS			
Promover o convívio intergeracional.	Ouvir vários estilos de música e cantar livremente.	Animadores, utentes, auxiliares de acção directa, voluntários	Material de desgaste	-----	Sala dos Trabalhos Manuais Sala de convívio	Semanalmente, durante todo o ano	
			Jornal e revistas generalistas e livros	-----			
Promover a comunicação, a interacção, o diálogo e o reviver de experiências passadas e de tradição.	Conversas em grupo sobre experiências e vivências passadas; histórias de vida e contributos que deram à sociedade. Tarde de variedades – Fados, teatro, danças, entre outros. Sessão de cinema, teatro e concertos – Visionamento de filmes, peças de teatro, revistas e concertos.	Animador, utentes, auxiliares de acção directa, voluntários e família	Equipamento de som, computador, projector, acesso à Internet	-----	Interior e exterior	Diariamente, durante todo o ano	
			A definir	-----			
Promover o respeito pelas crenças religiosas.	Actividades Religiosas - Reza do terço, Procissões, Missas.	Animador, utentes, auxiliares de acção directa, voluntários	A definir	A definir	Sala de convívio	Semanalmente, durante todo o ano	
			Equipamento de som, computador, projector, acesso à Internet	-----			
Desenvolvimento pessoal através da aquisição de competências pessoais e sociais, propiciando novas aprendizagens.	Equipamentos Digitais – Apoio em questões do conhecimento do utilizador. Fotografia - Sessões fotográficas temáticas e Album de actividades digitais, na página da Instituição no Facebook.	Animador, utentes, auxiliares de acção directa e voluntários	A definir	Igreja Seixal	Sala Maria Leonor Monteiro	Semanalmente, durante todo o ano	
			Computadores, Tablet, telemóveis, acesso à Internet	-----			
			Computadores, telemóveis, acesso à Internet, adereços	A definir	Interior e exterior	Diariamente, durante todo o ano	
						Durante todo o ano	

Objectivos	Actividades	Recursos			Local de Realização	Calendarização
		Humanos	Materiais	Parcerias		
Fomentar o convívio, a motivação, a alegria reforçando o relacionamento interpessoal, o espírito de solidariedade e de entreajuda.	Sessões temáticas sobre questões de saúde, alimentação, prevenção e segurança e datas comemorativas. Passeios e actividades Culturais / Excursões.	Enfermeiro, animadores, utentes, colaboradores, voluntários e direcção Animador, utentes, auxiliares de acção directa, voluntários e direcção	A definir	PSP, CMS, Centro Saúde Seixal, outros profissionais de saúde	A definir	A definir
			A definir	A definir		A definir
Estimular a valorização pessoal e elevar a auto-estima.	Comemoração de dias festivos/temáticos: Comemoração dos aniversários dos utentes.	Animadores, utentes, auxiliares de acção directa, famílias, voluntários e direcção	Material de desgaste, equipamento de som, computador, projector, acesso à Internet	A definir	Sala de convívio Refetório	Dias dos aniversários
						Dia de Reis
Desenvolver e/ou manter a capacidade participativa, organizativa e cultural.	Dia Internacional do Riso	Animadores, utentes, auxiliares de acção directa, famílias, voluntários e direcção	Material de desgaste, equipamento de som, computador, projector, acesso à Internet	A definir	Sala de convívio Refetório	18 de Janeiro
	Dia da Escrita à Mão					23 de Janeiro
	Dia Mundial do Puzzle					29 de Janeiro
	Dia Internacional do Croissant					30 de Janeiro
	Dia Mundial da Nutella					05 de Fevereiro
	Dia Mundial da Rádio					13 de Fevereiro
	Dia dos Afectos					14 de Fevereiro
	Dia do Pensamento					22 de Fevereiro
	Carnaval					17 de Fevereiro
	Dia Internacional da Mulher					8 de Março
	Aniversário da AURPIS					14 de Março
	Dia do Pai					19 de Março
	Dia Mundial da Árvore / Primavera					21 de Março
	Dia Mundial do Teatro					27 de Março
	Dia Mundial da Atividade Física					06 de Abril
	Dia Mundial da Doença de Parkinson					11 de Abril
Dia Internacional do Café	14 de Abril					
Dia Mundial da Arte	17 de Abril					
Dia Internacional dos Monumentos e Sítios	18 de Abril					
Páscoa	05 de Abril					
Dia Mundial da Actividade Física	06 de Abril					
Dia da Liberdade	25 de Abril					
Dia Mundial da Dança	29 de Abril					
Dia do Sol / Dia da Mãe	03 de Maio					



Centro de Dia – Lar e Creche
Plano de Actividades 2026

Objectivos	Actividades	Recursos			Local de Realização	Calendarização
		Humanos	Materiais	Parcerias		
<p>Desenvolvimento pessoal através da aquisição de competências pessoais e sociais, propiciando novas aprendizagens.</p> <p>Fomentar o convívio, a motivação, a alegria reforçando o relacionamento interpessoal, o espírito de solidariedade e de entreajuda.</p> <p>Estimular a valorização pessoal e elevar a auto-estima.</p> <p>Desenvolver e/ou manter a capacidade participativa, organizativa e cultural.</p>	Dia Mundial da Criança	<p>Animadores, utentes, auxiliares de acção directa, famílias, voluntários e direcção</p> <p>Material de desgaste, equipamento de som, computador, projector, acesso à Internet</p> <p>A definir</p> <p>A definir</p>	<p>A definir</p>	<p>A definir</p>	01 de Junho	
	Dia Mundial do Ambiente				05 de Junho	
	Dia Mundial dos Oceanos				08 de Junho	
	Dia de Portugal				10 de Junho	
	Santo António				12 de Junho	
	Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa				15 de Junho	
	Dia Mundial do Piquenique				18 de Junho	
	Dia Europeu da Música / Dia Internacional do Yoga				21 de Junho	
	São Pedro				29 de Junho	
	Dia Mundial do Chocolate				07 de Julho	
	Dia Mundial da Pizza				10 de Julho	
	Dia do Amigo				20 de Julho	
	Dia Mundial dos Avós e dos Idosos				26 de Julho	
	Dia Mundial da Fotografia				19 de Agosto	
	Festa de Aniversário do Edifício Lar e Creche				10 de Setembro	
	Dia Mundial Doença de Alzheimer / Outono				21 de Setembro	
	Dia Mundial do Coração				29 de Setembro	
	Dia Internacional do Idoso				01 de Outubro	
	Dia Mundial do Animal				04 de Outubro	
	Dia Mundial do Pão				16 de Outubro	
Dia Mundial do Cinema	05 de Novembro					
São Martinho / Dia Mundial do Origami	11 de Novembro					
Dia Mundial da Criatividade	17 de Novembro					
Dia Internacional do Homem	19 de Novembro					
Dia Nacional do Pijama / Dia Internacional dos Direitos das Crianças	20 de Novembro					
Dia Mundial da Ciência	24 de Novembro					
Dia da Bolacha	04 de Dezembro					
Festa de Natal	Dezembro					
Dia de Natal e Ceia de Ano Novo	25 e 31 Dezembro					

Objectivos	Actividades	Recursos				Local de Realização	Calendarização
		Humanos	Materials	Parcerias			
Retardar a perda da independência através da manutenção, melhoramento e estímulo das capacidades físicas e psico-motoras.	Ginástica de manutenção e exercícios de relaxamento	Animador, auxiliares de acção directa e utentes	Cadeiras, colchões, bolas, varas, entre outros	-----	Jardim, sala de convívio e ginásio	2x semana, durante todo o ano	
		Fisioterapeuta, auxiliares de acção directa, enfermeiro e utentes	A definir	-----	A definir	A definir	
		Animador, voluntários, auxiliares de acção directa e utentes	A definir	-----	Interior e exterior	Diariamente, durante todo o ano	
Promover o bem-estar físico, a saúde e o contacto com a natureza.	Caminhadas	Animador, auxiliares de acção directa, utentes, voluntários e Direcção	A definir	CMS	A definir	A definir	
		Animador, auxiliares de acção directa, voluntários e utentes	Jogos tradicionais e exercícios de treino psicomotor	-----	Interior e exterior	Semanalmente, durante todo o ano	
Minimizar a lentidão motora, a rigidez muscular, estimulando o equilíbrio e a flexibilidade de forma a criar confiança e domínio do corpo reduzindo o medo e o risco das quedas.	Jogos individuais ou em grupo de estímulo motor e jogos tradicionais	Animador, auxiliares de acção directa, voluntários e utentes	Garrafas de água, identificação, chapéus, mantas, cadeiras de rodas	A definir	A definir	A definir	
		Animador, auxiliares de acção directa, voluntários e utentes					
Desenvolver a precisão manual e a motricidade fina.	Passeios no exterior						

