

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

2026

O Conselho Executivo em sessão de
25/02/2026 decidiu aprovar
O Secretário
<i>[Assinatura]</i>



“O caminho é mais bonito, quando estamos ao lado de pessoas especiais.”

Fundação de Solidariedade Social

Índice

1.	INTRODUÇÃO	2
2.	O PAPEL DE UM LAR DE IDOSOS NA VIDA DOS UTENTES	3
3.	A VISÃO DOS TRABALHADORES NUM LAR DE IDOSOS.....	4
4.	SALA DE SNOEZELLEN EM LAR E OS SEUS BENEFÍCIOS NA TERAPIA COM IDOSOS	6
5.	MISSÃO, VISÃO, VALORES E POLÍTICA DE QUALIDADE	7
6.	METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO.....	7
7.	INDICADORES E METAS 2026.....	8
8.	ÁREAS DE INTERVENÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2026	8
9.	ATIVIDADES REGULARES	10
10.	ATIVIDADES COMEMORATIVAS.....	10
11.	PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS.....	12
12.	SALA DE SNOEZELLEN—OPERAÇÃO E AVALIAÇÃO	16
13.	GESTÃO E RESPONSABILIDADES	16
14.	MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	16
15.	METODOLOGIA DE DIVULGAÇÃO	16
16.	NOTAS FINAIS	17
17.	VALIDAÇÃO DO PADP	18
18.	APROVAÇÃO PELO CE.....	18



1. INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2026 (PADP26) da Fundação-Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde (FLCNSS), reflete o compromisso da instituição em garantir aos utentes do Lar, agora designado por Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e de Centro de Dia (CD), um envelhecimento ativo, respeitando as necessidades individuais e coletivas. No essencial, este plano define a estratégia anual da FLCNSS para promover o envelhecimento ativo, a inclusão, a autonomia e o bem-estar dos utentes em ERPI e CD.

O PADP26 foi estruturado para reforçar o alinhamento entre a missão, a visão e os valores institucionais, incorporando lições do ano transato e prioridades para 2026.

As atividades planeadas têm como base um modelo de intervenção centrado na pessoa, fomentando a manutenção física, cognitiva, emocional e social, bem como a autonomia sempre que possível. Para a concretização deste plano, serão promovidas ações que envolvem atividades recreativas, culturais e religiosas, interação com a comunidade, momentos de lazer e estimulação cognitiva, sempre alinhadas com os valores da instituição e com as diretrizes das boas práticas no setor social e geriátrico.

A implementação do PADP26 contará com o envolvimento da equipa técnica: psicóloga, animadora sociocultural, psicomotricista, fisioterapeuta, enfermeiros e médico, ajudantes de ação direta, restantes trabalhadores, voluntários e famílias, criando um ambiente acolhedor, dinâmico e participativo. Da equipa técnica, estarão presentes, em eventos comemorativos, os que melhor se ajustem ao objetivo e às dinâmicas de cada momento.

Para ajudar a desmistificar os estereótipos associados à velhice, o PADP26, apresenta a planificação anual alinhada com as datas comemorativas.

A criação de uma sala de Snoezelen na FLCNSS é um objetivo para 2026. Conscientes da importância deste espaço multissensorial que promove a estimulação, relaxamento e bem-estar, a FLCNSS está disponível para este investimento. Será um local de luz, som, cor e textura, onde os objetos são coloridos e podem ser tocados e vistos, de modo a para estimular a curiosidade e o interesse.



Fundação de Solidariedade Social

Com essa finalidade, procedeu-se à requalificação de uma sala, que será devidamente equipada com materiais adequados, ao mesmo tempo que se investirá na formação dos técnicos, no primeiro trimestre do ano 2026.

O PADAP26, será ainda um instrumento orientador para a avaliação contínua das atividades, permitindo ajustes e melhorias ao longo do ano, com o propósito de garantir um serviço de excelência e uma resposta adequada às necessidades dos idosos.

2. O PAPEL DE UM LAR DE IDOSOS NA VIDA DOS UTENTES

Viver num lar de idosos oferece a oportunidade de conviver com pessoas da mesma faixa etária, criando vínculos e uma sensação de comunidade. É um espaço onde o cuidado profissional garante o bem-estar físico, mas também onde é fundamental promover o afeto, a atenção emocional e o respeito às histórias de cada um. Cada idoso carrega uma bagagem única de experiências, conquistas e aprendizagens, que merecem ser valorizadas. Esta fase da vida pode envolver sentimentos, como a perda de autonomia, isolamento ou saudade do convívio familiar. A importância de um lar na vida dos idosos é profunda e multifacetada.

Como consequência do envelhecimento e, considerando que a população dum modo geral tem de continuar a trabalhar até mais tarde, as famílias não podem dedicar-se a cuidar dos familiares mais idosos, recorrendo muitas vezes às instituições de apoio social, nomeadamente os lares de idosos. Na ausência da família ou de alguém próximo que cuide dos idosos, são as atividades de apoio social com alojamento que garantem amparo a estes indivíduos. Este apoio traduz-se na promoção da saúde física e mental dos utentes, a par da existência de uma rede de afetos e ligações emocionais indispensável ao bem-estar dos idosos bem como atividades físicas.

A FLCNSS é uma opção para idosos que procuram o conforto, a segurança e o apoio. Quando os acolhemos, estamos perfeitamente despertos para as suas trajetórias de vida, as suas vivências e experiências e, só após um trabalho em equipa de conhecer a população da instituição, é que traçamos um objetivo específico e individualizado para cada um.

É para nós profissionais, importante refletir sobre a relevância de proporcionar momentos de dignidade, inclusão e participação ativa, para que os idosos possam sentir-



Fundação de Solidariedade Social

se valorizados e parte integrante da instituição. A vida dos idosos num lar, deve ir além dos cuidados básicos do dia-a-dia. Ela deve promover uma qualidade de vida plena, reconhecendo as suas individualidades, incentivando as suas habilidades e mantendo viva a esperança de que há sempre espaço para a alegria, a convivência e a realização pessoal.

A velhice é uma etapa da vida, “é um termo que quase sempre causa calafrios, uma palavra carregada de inquietude, de fraqueza e por vezes de angústia.” Minois (1999, p.11), mas também é uma palavra carregada de fragilidade. Existem vários estereótipos sobre a velhice, que variam de cultura para cultura. É importante ressaltar os efeitos negativos que estas ideias exercem na percepção que se tem da velhice e da pessoa idosa.

3. A VISÃO DOS TRABALHADORES NUM LAR DE IDOSOS

Os trabalhadores que exercem as suas funções em lares de idosos, desempenham um papel fundamental na qualidade de vida dos utentes. Para eles, este ambiente é mais do que um local de trabalho, é um espaço onde a empatia, a dedicação e o compromisso unem-se para proporcionar conforto, segurança e dignidade aos idosos.

Do diretor técnico até ao empregado auxiliar, existe uma diversidade de profissionais que estão incumbidos de garantir todos os cuidados ao idoso e todos eles têm grande importância. A lei portuguesa é muito específica para garantir que todos os lares tenham integradas, no seu quadro, as diversas profissões que são necessárias para o cuidado pleno ao idoso.

A visão dos trabalhadores geralmente é marcada pelo sentimento de responsabilidade e de missão. Vêm os utentes não apenas como beneficiários, mas como pessoas com histórias, experiências e necessidades específicas. Essa percepção estimula uma abordagem humanizada, onde o cuidado vai para além do aspeto físico, envolvendo também uma parte emocional e social. Além disso, muitos trabalhadores valorizam o impacto positivo que podem ter na vida dos utentes, ajudando-os a manter a sua autonomia e a preservar a sua autoestima.

Contudo, também enfrentam vários desafios como a sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos ou o desgaste emocional, decorrente do contacto constante com



Fundação de Solidariedade Social

o sofrimento e a vulnerabilidade de cada um. No geral, a visão dos trabalhadores num lar de idosos é de esperança e compromisso. Os trabalhadores encaram este trabalho como uma oportunidade para fazer a diferença, promovendo um envelhecimento digno. Apesar das dificuldades, muitos mantêm uma atitude positiva e uma forte motivação para continuar a oferecer os melhores cuidados possíveis.

A perda de autonomia e as situações de dependência e doença, vividas por muitos idosos constituem a imagem que a sociedade tem da velhice, principalmente na chamada 4.ª idade, onde se verifica o limite das capacidades do corpo, perdas ao nível da aprendizagem e cognitivas, e a prevalência de demências e morbilidade (Baltes & Smith, 2003).

Para se trabalhar diariamente com uma população exigente do ponto de vista do cuidado e atenção, com múltiplas necessidades (básicas fisiológicas, emocionais, sociais e afetivas) torna-se imprescindível sentir vocação pessoal e ter formação profissional para isso (Garbin et al., 2010). Dito de outro modo, em qualquer profissão é importante que se goste do que se faz como atividade profissional, para que a mesma seja fonte de satisfação geral. Quando a atividade profissional tem como fim o ser humano, torna-se ainda mais relevante que se goste do público para quem prestamos os nossos serviços, sob pena de não correspondermos às necessidades do mesmo.

De um modo geral, os cuidadores profissionais que trabalham em lares são mulheres e, por norma, trabalham por turnos (Paquete & Silva, 2011; Reis & Ceolim, 2007). São pessoas com as suas vidas familiares, os seus problemas, como qualquer outro ser humano, mas que dedicam o seu trabalho ao cuidado do outro. Cuidar de idosos é sempre uma responsabilidade, dependendo das características do profissional cuidador e do idoso cuidado, acrescentando as imposições e especificidades do lar onde são prestados os cuidados (Brito, 2000).

Cuidar de um idoso é uma tarefa cada vez mais prolongada no tempo, desgastante, física e mentalmente, com consequências e impactos a diversos níveis da vida pessoal, familiar, social e política.



4. SALA DE SNOEZELLEN EM LAR E OS SEUS BENEFÍCIOS NA TERAPIA COM IDOSOS

A intervenção em ambiente Snoezelen está a tornar-se cada vez mais popular em lares e residências sénior, uma vez que a terapia oferece ótimos resultados, permitindo um sentimento agradável em processos de autorregulação.

Através de uma sala equipada e usada de acordo com as necessidades específicas de cada pessoa, é possível fortalecer relações entre terapeuta e utente, enquanto se realizam sessões estimulantes.

A terapia Snoezelen pode ser aplicada com grande êxito na área de pacientes, deficientes e não deficientes.” (Fundação Alemã de Snoezelen, 1999). Traduz-se na criação de um ambiente multissensorial, que proporciona conforto, através do uso de estímulos controlados, que são usados de forma individual ou combinando os efeitos únicos da música, sons, efeitos luminosos, cores, vibrações suaves, sensações táteis e aromaterapia.

Embora esta terapia tenha sido desenvolvida como atividade específica para a deficiência mental profunda, não se destina exclusivamente a este grupo de pessoas, estendendo-se a um universo muito mais vasto. O Snoezelen desperta particular interesse no domínio das demências e na psiquiatria, em pessoas com doença mental, obtendo-se também resultados positivos com patologias degenerativas do idoso, como a doença de Alzheimer.

No processo de envelhecimento, a terapia de estimulação sensorial na sala de Snoezelen atua como uma ponte para a comunicação e o bem-estar. Para idosos com dificuldades cognitivas ou demências, os estímulos visuais e táteis ajudam a reduzir a agitação psicomotora e a ansiedade, promovendo a calma. Além disso, a estimulação sensorial e cognitiva promove a plasticidade cerebral e a manutenção da consciência corporal. Do ponto de vista emocional, estas salas facilitam a evocação de memórias afetivas através de sons e cheiros. Em suma, é uma abordagem que transforma a estimulação numa experiência de prazer e dignidade.



A maioria dos idosos vive baixos níveis de estimulação, que resulta em inatividade física e falta de concentração. Diversos estudos mostram que não é apenas resultado do processo de envelhecimento, mas também da falta de estimulação sensorial. Por isso, fazer este tipo de terapia é importante para um envelhecimento ativo e saudável.

A sala de Snoezelen da Fundação estará equipada com elementos tecnológicos e sensoriais, tais como colunas de bolhas interativas, colchão de água, feixes de fibras óticas, projetores de imagens, sistemas de som e difusores de aromas. Quanto às sessões terapêuticas, terão a duração de cerca de 45 minutos, que poderá ser superior, dependendo da especificidade da intervenção. Os utentes deverão usar roupa prática e confortável para melhor desfrutarem das experiências.

5. MISSÃO, VISÃO, VALORES E POLÍTICA DE QUALIDADE

O PADP26 espelha a Missão, Visão, Valores e Política de Qualidade da Instituição:

Missão: Prestar um serviço humanizado e de excelência, respeitando a dignidade, autonomia e individualidade das pessoas.

Visão: Ser referência entre as ERPI pela qualidade, inovação e sustentabilidade, projetando a FLCNSS como instituição de boas práticas.

Valores: Compromisso; Responsabilidade Social; Eficiência e Rigor.

Política de Qualidade: Foco na melhoria contínua, participação das famílias, acessibilidade e avaliação de resultados.

6. METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO

O PADP26, enquanto instrumento de planeamento cumpre as obrigações legais previstas na Portaria n.º 67/2012, de 21 de março, reforçada e densificada pela Portaria n.º 349/2023, de 13 de novembro, sendo operacionalizados através das Orientações Técnicas do Instituto da Segurança Social.

Este plano, possibilita uma visão integrada de todas as atividades comemorativas, permitindo uma avaliação global e de desempenho.

7. INDICADORES E METAS 2026

Os indicadores para 2026 estabelecem metas claras e mensuráveis:

Participação: pelo menos quarenta e cinco por cento dos utentes deverão participar em duas ou mais atividades por semana;

Cognição: realizar no mínimo oito sessões de estimulação cognitiva por mês;

Dimensão físico-motora: alcançar adesão igual ou superior a trinta por cento às atividades de movimento;

Envolvimento familiar: garantir presença média de familiares igual ou superior a quarenta por cento por trimestre;

Snoezelen: após a abertura, assegurar seis ou mais sessões mensais, com taxa de adesão de, pelo menos, cinquenta por cento dos elegíveis;

Satisfação: atingir um índice semestral igual ou superior a oitenta em cem.

8. ÁREAS DE INTERVENÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2026

O PADP26 tem como principais objetivos, promover o bem-estar físico, psicológico e social dos utentes, assegurando uma resposta humanizada, personalizada e de qualidade. Pretende-se garantir que cada idoso se sinta valorizado, ativo e integrado, respeitando a sua história de vida, autonomia e dignidade.

Assim, as atividades propostas, conforme adiante discriminadas, são planeadas tendo em vista o retardamento das perdas físicas, sociais e cognitivas associadas ao processo de envelhecimento, bem como a satisfação das necessidades básicas.



Fundação de Solidariedade Social

Área	Atividades	Objetivos gerais
Religiosa	Eucaristias semanais	Promover momentos de oração Preservar crenças e o culto religioso
Lúdico-recreativa e do conhecimento	Artes criativas Jogos tradicionais Grupo Coral Dança Leitura Atividades intergeracionais	Promover momentos de lazer e de convívio Fomentar a criatividade e a expressão Promover o convívio e o entretenimento Promover a ocupação do tempo livre Proporcionar a valorização pessoal, aumentando a autoconfiança e a autoestima
Físico-Motora	Aulas de Tai-chi Sessões de movimento em grupo / individuais Passeios Caminhadas	Promover estilos de vida saudáveis Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio e flexibilidade Aumentar a autonomia na mobilidade Promover a autonomia na realização das Atividades da Vida Diária (AVD)
Cognitiva e Sensorial	Estimulação cognitiva e sensorial	Promover o relacionamento interpessoal Reforçar os dados de localização temporal e espacial Manter a concentração Preservar a consciência do esquema corporal Estimular as recordações pessoais e sociais
Sociocultural	Visitas culturais Celebração de aniversários Datas comemorativas	Promover a autoestima e o sentimento de pertença Promover a participação social ativa Estimular as relações pessoais entre a família, outros utentes e trabalhadores
Snoezelen	Sessões multissensoriais, individuais ou em grupo	Reduzir a ansiedade, o stress e a agitação Melhorar o bem-estar emocional Promover sensação de relaxamento



Fundação de Solidariedade Social

9. ATIVIDADES REGULARES

As atividades regulares, com periodicidade semanal, garantem rotinas significativas e previsíveis. Incluem eucaristias, sessões de estimulação cognitiva, estimulação sensorial, movimento e tai-chi, ensaios do grupo coral, oficinas de artes criativas e leitura com oficina de memória. Contam com a participação de voluntários, sempre que possível.

10. ATIVIDADES COMEMORATIVAS

O calendário anual integra efemérides religiosas, culturais e institucionais:

ATIVIDADES	MESES											
	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAIO	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.
6 - Dia de Reis 20 - Dia de S. Sebastião												
13 - Festa de Carnaval 18 - 4.ª Feira de Cinzas 20 - Comemoração do Dia do Amor												
4 - Dia Mundial da Obesidade 9 - Comemoração do Dia Internacional da Mulher 19 - Dia do Pai / Dia de S. José 22 - Dia do Irmão da RINSSSS 27 - Preparação dos Ramos de Oliveira 28 - Eucaristia de Sábado de Ramos												
2 - Entrega lembranças da Páscoa												
4 - Investidura da imagem de N.ª Sr.ª da Saúde - Mouraria 5 - Comemoração do Dia da Mãe 6 - Sacramento da Santa Unção - Mouraria 10 - Eucaristia Igreja S. Domingos 16 - Comemoração do Dia da Família, com uma eucaristia 27 - Procissão NS de Fátima na FLCNSS												



Fundação de Solidariedade Social

MESES	MESES											
	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAIO	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.
12 - Festa de Santo António 14 - Missa do 130.º aniversário da FLCNSS transmitida pela TVI. 17 - Dia Aberto às Famílias 19 - Festa do 130.º aniversário da FLCNSS												
2 - Dia da PSP 27 - Comemoração do Dia Mundial dos Avós												
7 - Dia dos Ajudantes de Lares												
29 - Peregrinação Religiosa ao Santuário de Fátima												
1 - Dia Internacional do Idoso e da Música												
11 - Festa de S. Martinho 28 - Sábado I do Advento												
4 - Dia de Santa Bárbara (TBD) - Concerto de Natal na Igreja de S. Domingos __ - Festividades natalícias												



Fundação de Solidariedade Social

11. PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Mês	Data / Tema comemorativo	Atividades Estratégicas	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Janeiro a Dezembro	Último dia útil do mês: Comemoração dos aniversários dos utentes	Lanche de aniversários mensal	Estimular o convívio festivo	Bolos de aniversário Velas Postais festivos	Equipa técnica Utentes AAD
	Sábado Eucaristia semanal	Celebração eucarística	Promover atividades ao encontro das crenças dos utentes	Elementos religiosos	AAD Utentes Padre
Janeiro	Dia 6 Dia de Reis	Lanche partilhado com os familiares dos utentes	Promover o convívio e as relações família/instituição	Lanche partilhado	Utentes AAD Equipa técnica
	Dia 20 Dia de S. Sebastião	Missa Estatutária do glorioso mártir S. Sebastião	Renovar a fé e o compromisso	Transporte minibus	Animadora Utentes Motorista
Fevereiro	Dia 13 Festa de Carnaval	Desfile de carnaval pelas salas da instituição e lanche festivo	Estimular a imaginação e criatividade	Adereços carnavalescos	Equipa técnica AAD Utentes
	Dia 18 4.ª Feira de Cinzas	Eucaristia na capela da Fundação, com atuação do Grupo Coral da Fundação	Manter hábitos religiosos	Elementos religiosos	Animadora Utentes Padre Prof. do grupo coral
	Dia 20 Comemoração do Dia do Amor	Atividade de cerâmica relacionada ao tema	Trabalhar os afetos/motricidade	Gesso Tintas Pincéis	Equipa técnica Utentes
Março	Dia 4 Dia Mundial da Obesidade	Sessão de abordagem ao tema com o apoio da equipa de enfermagem	Alertar para os principais problemas associados à obesidade		Equipa técnica Utentes
	Dia 9 Comemoração do Dia Internacional da Mulher	“Lanche das Mulheres” Atividade de convívio e partilha	Trabalhar o convívio e os momentos de boa disposição entre as utentes e as trabalhadoras	Cartolinas Diversos materiais de desgaste Lanche festivo	Equipa técnica AAD Utentes



Fundação de Solidariedade Social

Mês	Data / Tema comemorativo	Atividades Estratégicas	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Março	Dia 19 Dia do Pai / Dia de S. José	Organização de um lanche entre "pais e filhos"	Presentear todos os "pais" institucionalizados	Lanche festivo de Material de desgaste para postais de oferta	Equipa técnica Utentes Familiares
	Dia 22 Comemoração do Dia do Irmão da RINSSSS	Encontro de Irmãos em Mafra, com programa a definir	Promover a amizade entre os Irmãos Reforçar a unidade e a paz na Irmandade, segundo os princípios cristãos.	Transporte (minibus e carrinha TP7 e TP9)	Equipa técnica Utentes Motorista
	Dia 27 (Preparação Sábado de Ramos)	Preparação dos Ramos de Oliveira para a eucaristia de Sábado de Ramos	Manter hábitos religiosos	Flores para compor o ramo	Animadora Utentes
	Dia 28 Sábado de Ramos	Eucaristia na Capela da Fundação	Manter hábitos religiosos	Ramos de Oliveira	AAD Utentes Padre
Abril	Dia 2 Quinta-feira Santa	Entrega das lembranças da Páscoa aos utentes	Valorizar hábitos culturais	Embrulhos das amêndoas	Equipa técnica Utentes
Maio	Dia 4	Cerimónia de Investidura da Imagem de N. Sr.ª da Saúde - Mouraria	Manter o culto religioso a N. Sr.ª da Saúde	Transporte minibus	Equipa técnica Utentes Motorista
	Dia 5 Comemoração do Dia da Mãe	Organização de um lanche partilhado	Presentear todas as "mães" institucionalizadas	Lanche festivo de Material de desgaste para postais de oferta	Equipa técnica Utentes
	Dia 6	Sacramento da Santa Unção a doentes e idosos, na Capela N. Sr.ª da Saúde - Mouraria	Manter o culto religioso a N. Sr.ª da Saúde	Transporte minibus	Equipa técnica Utentes Motorista
	Dia 10	Eucaristia na Igreja de São Domingos ao Rossio	Manter o culto religioso a N. Sr.ª da Saúde	Transporte minibus	Equipa técnica Utentes Motorista
	Dia 16 Comemoração do Dia Internacional da Família	Celebração de eucaristia pelas famílias	Promover afetos	Elementos religiosos	Equipa técnica Utentes Familiares Padre



Fundação de Solidariedade Social

Mês	Data / Tema comemorativo	Atividades Estratégicas	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Maio	Dia 27 Mês de Maria	Procissão de Nossa Senhora de Fátima na Fundação	Promover momentos de oração	Elementos religiosos Flores	Padre Professor grupo coral Comunidade institucional
Junho	Dia 12 Festa de Santo António	Festa de Santo António com decorações festivas, almoço e lanche convívio	Viver as tradições populares Promover o convívio entre a comunidade institucional		Trabalhadores Utentes
	Dia 14	Missa do 130.º Aniversário da FLAR, com transmissão direta pela TVI	Homenagear a testamentária D. Maria Balbina dos Reis Pinto	Transporte minibus	Trabalhadores Utentes Professor grupo coral Motorista
	Dia 17	Dia Aberto às Famílias Assinalar o aniversário da FLAR junto dos familiares dos utentes	Partilhar a história da instituição		Trabalhadores Utentes Familiars
	Dia 19	Comemoração do 130.º Aniversário da FLAR	Homenagear a testamentária D. Maria Balbina dos Reis Pinto		Trabalhadores Utentes Professor grupo coral Padre
Julho	Dia 2 Dia da Polícia de Segurança Pública	Convide a um PSP da esquadra de Campo de Ourique para falar com os utentes acerca da sua profissão	Promover o convívio, a sociabilidade e a interação com a comunidade		Equipa técnica Utentes
	Dia 27 Comemoração do Dia Mundial dos Avós	Realizar uma tarde de convívio entre os avós e os netos "Chá com Netos"	Sensibilizar para o papel dos avós na família	Lanche convívio	Equipa técnica Familiars Utentes
Agosto	Dia 7 Dia dos Ajudantes de Lares	Oferecer um postal realizado pelos utentes	Demonstrar a importância junto dos utentes	Material de desgaste Cartolinas	Equipa técnica Trabalhadores Utentes



Fundação de Solidariedade Social

Mês	Data / Tema comemorativo	Atividades Estratégicas	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Setembro	Dia 29 Peregrinação Religiosa	Peregrinação anual ao Santuário de Fátima	Promover as práticas religiosas	Transporte minibus, almoço/lanche piquenique	Equipa técnica AAD Motorista Utentes
Outubro	Dia 1 Dia Internacional do Idoso e da Música	Celebrar a data através de uma atividade com música tradicional e uma ementa especial	Valorizar o papel do idoso Proporcionar momentos de lazer e convívio; estimulação sensorial e reavivar memórias	Aparelhagem musical	Equipa técnica Utentes
Novembro	Dia 11 Festa de S. Martinho	Convívio institucional com música lanche temático	Promover o encontro entre a comunidade do lar	Lanche festivo com castanhas	Trabalhadores Utentes
	Dia 28 Sábado da semana I do Advento	Celebração eucarística	Promover atividades ao encontro das crenças dos utentes	Elementos religiosos	AAD Utentes Padre
Dezembro	Dia 4 Dia de Santa Bárbara	Eucaristia em louvor de Santa Bárbara, padroeira dos Artilheiros, na Capela de Nossa Senhora da Saúde	Renovar a fé e o compromisso	Transporte minibus	Equipa técnica Utentes Motorista
	Dia (TBD)	Concerto de Natal, na Igreja de São Domingos (ou outro local a identificar)	Promover encontros e saberes na comunidade	Transporte minibus	Equipa técnica Utentes Motorista
	Semana de comemoração do Natal	A definir a nível institucional	Promover o convívio entre todos		Trabalhadores Utentes

Nota:

O PADP26 poderá, ao longo do ano, sofrer alterações face a imprevistos ou ocorrências não programadas; do surgimento de novas atividades ou sempre que se considere pertinente proceder à sua atualização.

Todas estas atividades podem, ou não, ser executadas, dependendo das condições atmosféricas, da situação dos utentes ou de outras situações que sucedam inesperadamente.

Sendo a equipa técnica responsável pelo planeamento e pela execução das várias ações comemorativas a serem desenvolvidas em 2026, a ela compete a organização dos recursos humanos presentes em cada evento.

12. SALA DE SNOEZELLEN—OPERAÇÃO E AVALIAÇÃO

A sala de Snoezelen será equipada com recursos multissensoriais, incluindo colchão de água, fibra ótica, coluna de água, aparelhagem, controlador interativo e projetor de ondas do mar.

As sessões terão entre trinta a quarenta minutos, ajustáveis conforme o perfil da pessoa, sendo os resultados acompanhados conforme indicadores das sessões realizadas, sendo a avaliação qualitativa.

A formação interna ocorrerá no primeiro trimestre de 2026.

13. GESTÃO E RESPONSABILIDADES

A coordenação geral do PADP26 cabe à Direção Técnica, com o apoio da equipa das respostas sociais: animadora sociocultural, psicomotricista e psicóloga.

Todas as áreas de intervenção: religiosa, lúdico recreativa e do conhecimento, físico-motora, cognitiva e sensorial e sociocultural, são lideradas pela equipa das respostas sociais.

14. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Semestralmente serão realizadas reuniões com os familiares, para um balanço, apresentação de propostas de melhoria e reajuste de metodologias.

15. METODOLOGIA DE DIVULGAÇÃO

A programação é divulgada mensalmente em documento interno, num formato acessível, complementada por comunicação direta a utentes e familiares.

Serão ainda preparados cartazes de divulgação, destacando as atividades específicas, sendo que, os momentos-chave serão partilhados nos canais institucionais, respeitando autorizações e privacidade.



16. NOTAS FINAIS

O PADP26 foi concebido com o propósito de promover uma resposta integrada e significativa às necessidades dos utentes, reconhecendo-os como indivíduos ativos, detentores de saberes, experiências e potencialidades únicas. Este é um exercício de reflexão e foi elaborado após uma análise do PADP do ano transato, nomeadamente quanto à execução dos objetivos. Foi assim possível ter uma visão das ações a desenvolver em 2026, com e para os utentes.

As atividades planificadas visam a satisfação das necessidades, as expectativas de promoção, inclusão e bem-estar, mas também a dignificação do ser humano como indivíduo pleno e único.

Conforme registo dos anos anteriores, devemos destacar o envolvimento das famílias, reforçando a manutenção dos laços afetivos e proporcionando aos idosos um sentimento de pertença ao grupo e à instituição.

Através da diversidade de atividades propostas de carácter físico, cognitivo, social, cultural e emocional pretende-se oferecer oportunidades que favoreçam o bem-estar global, a autonomia e a qualidade de vida de cada utente.

A criação de momentos de convívio, aprendizagem e partilha constitui um contributo essencial para combater o isolamento, estimular a autoestima e manter as capacidades físicas e mentais ativas.

O PADP26 representa um compromisso com o envelhecimento ativo, digno e participativo, no qual o principal objetivo é proporcionar aos idosos não apenas momentos de lazer, mas também experiências que reforcem o sentido de utilidade, pertença e felicidade.

Este plano é também um instrumento orientador para a avaliação contínua das atividades e será objeto de revisão, sempre que necessário, integrando os contributos de utentes, famílias e equipa técnica, com o propósito de garantir um serviço de excelência e uma resposta adequada às necessidades dos idosos que acolhemos.



Fundação de Solidariedade Social

Através da dedicação e do envolvimento de toda a equipa técnica, pretende-se criar um ambiente de confiança, afeto e bem-estar, onde cada pessoa possa viver esta etapa da vida com entusiasmo, serenidade e realização pessoal.

A Fundação manterá um trabalho assente na exigência e estabilidade, que espelha a sua capacidade de adaptação, de resiliência e o compromisso com a sua missão de trabalhar, para e com os outros, com foco na dignidade humana e nos afetos.

17. VALIDAÇÃO DO PADP

A Animadora Sociocultural

Célia Rúbio

A Diretora Técnica

Joana Coimbra

18. APROVAÇÃO PELO CE

Conforme ata de CE n.º 2/2026 de 25 de fevereiro de 2026.

