

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal 2026

ATELIERS OCUPACIONAIS E DE DESENVOLVIMENTO								
ATELIER	OBJETIVOS GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	INDICADOR(ES)	META	RECURSOS		RESULTADOS	
					Internos	Externos	Monitorização	Avaliação
<b>JOGOS COGNITIVOS E PSICOMOTORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir para a prevenção do declínio cognitivo e funcional</li> <li>- Promover a manutenção e desenvolvimento das capacidades psicomotoras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, quatro vezes por mês</li> <li>- Assegurar um grau de satisfação "muito satisfeito", em pelo menos 80% dos participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Número de vezes que o atelier será realizado</li> <li>Grau de satisfação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4x/mês</li> <li>80%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de atividades Jardim/espço exterior</li> <li>-</li> <li>Jogos diversos</li> <li>Material desportivo</li> </ul>	-	Animadora cultural	Registos efetuados pela Animadora Cultural em cada atividade
<b>ARTES PLÁSTICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar a expressão artística e criativa</li> <li>- Favorecer a socialização e o trabalho em grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, uma vez por mês</li> <li>- Garantir que pelo menos 50% dos participantes tenham uma participação ativa nos trabalhos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Número de vezes que o atelier será realizado</li> <li>Taxa de participação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1x/mês</li> <li>50%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de atividades Jardim/espço exterior</li> <li>-</li> <li>Materiais reciclados, material de papelaria</li> </ul>	-	Animadora cultural	Registos efetuados pela Animadora Cultural em cada atividade
<b>CANTO/ MUSICOTERAPIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o bem-estar emocional e psicológico</li> <li>- Estimular a memória e as funções cognitivas, por meio de atividades musicais que envolvam lembranças, letras de músicas, ritmos e atenção</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, duas vezes por mês</li> <li>- Garantir que pelo menos 80% dos participantes tenham uma participação ativa</li> <li>- Assegurar um grau de satisfação "muito satisfeito", em pelo menos 80% dos participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Número de vezes que o atelier será realizado</li> <li>Taxa de participação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2x/mês</li> <li>80%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de atividades Jardim/espço exterior</li> <li>-</li> <li>Instrumentos musicais, computador, colunas</li> </ul>	-	Animadora cultural	Registos efetuados pela Animadora Sociocultural em cada atividade
<b>EXERCÍCIOS MOTORES E TREINO DE MARCHA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a manutenção e melhoria das capacidades físicas e motoras</li> <li>- Incentivar a participação ativa e o espírito de superação</li> <li>- Estimular a mobilidade articular e a flexibilidade e equilíbrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, vinte e uma vezes por mês</li> <li>- Garantir a participação ativa de, pelo menos, 90% dos participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Número de vezes que o atelier será realizado</li> <li>Taxa de participação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>21x/mês</li> <li>90%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de atividades Jardim/espço exterior</li> <li>-</li> <li>Material desportivo</li> </ul>	Professor de Ginástica	Animadora cultural	Registos efetuados pela Animadora Sociocultural em cada atividade
<b>QUOTIDIANAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a autonomia e independência nas atividades da vida diária</li> <li>- Aumentar a qualidade de vida e sentimentos de utilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, cinco vezes por mês</li> <li>- Garantir a participação ativa de, pelo menos, 80% dos participantes</li> <li>- Assegurar um grau de satisfação "Muito Satisfeito", em pelo menos 80% dos participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Número de vezes que o atelier será realizado</li> <li>Taxa de participação</li> <li>Grau de satisfação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5x/mês</li> <li>80%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de atividades Jardim/espço exterior</li> <li>-</li> <li>Utensílios de jardim e de vida diária</li> </ul>	-	Animadora cultural	Registos efetuados pela Animadora Sociocultural em cada atividade
<b>INTELLECTUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular as funções cognitivas dos idosos (atenção, memória, raciocínio, linguagem)</li> <li>- Prevenir o surgimento de doenças degenerativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, vinte e uma vezes por mês</li> <li>- Garantir a participação ativa de, pelo menos, 80% dos participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Número de vezes que o atelier será realizado</li> <li>Taxa de participação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>21x/mês</li> <li>80%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de atividades Jardim/espço exterior</li> <li>-</li> <li>Computador, telemóvel, tablet, folhas de papel, canetas, lápis de cor, jornais, calendário</li> </ul>	-	Animadora cultural	Registos efetuados pela Animadora Sociocultural em cada atividade

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal 2026

<b>RELIGIÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver o lado espiritual e místico</li> <li>- Fortalecer a identidade e os valores pessoais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, duzentas e cinquenta e oito por ano</li> <li>- Garantir a realização de eucaristia presencial, pelo menos, seis vezes por ano</li> <li>- Garantir a participação ativa de, pelo menos, 90% dos participantes</li> <li>- Assegurar um grau de satisfação "Muito Satisfeito", em pelo menos 90% dos participantes</li> </ul>	<p>Número de vezes que o atelier será realizado</p> <p>Número de eucaristias realizadas presencialmente na instituição</p> <p>Taxa de participação</p> <p>Grau de satisfação</p>	<p>258x/ano</p> <p>6x/ano</p> <p>90%</p>	<p>Sala de atividades Sr. Padre</p> <p>Televisão, rádio, cânticos religiosos, livros de orientação religiosa, carrinhas</p>	Locais exteriores	Animadora cultural	Registos efetuados pela Animadora Sociocultural em cada atividade
<b>SAÍDAS AO EXTERIOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer o contacto com a natureza e o meio ambiente</li> <li>- Estimular a socialização e interação com a comunidade</li> <li>- Contribuir para o bem-estar emocional e psicológico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, duas vezes por mês</li> <li>- Garantir a participação ativa de, pelo menos, 80% dos participantes</li> <li>- Assegurar um grau de satisfação "Muito Satisfeito", em pelo menos 90% dos participantes</li> </ul>	<p>Número de vezes que o atelier será realizado</p> <p>Taxa de participação</p> <p>Grau de satisfação</p>	<p>2x/mês</p> <p>80%</p> <p>90%</p>	<p>Sala de atividades Jardim/espço exterior AAD/ASG/Rececionista</p> <p>Águas, chapéus, carrinhas, produtos de higiene e alimentação, jogos diversos</p>	Locais exteriores	Animadora cultural e Assistente Social	Registos efetuados pela Animadora Sociocultural em cada atividade
<b>ATIVIDADES COM A COMUNIDADE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a integração dos idosos na comunidade local</li> <li>- Incentivar a participação ativa e a inclusão social</li> <li>-Fortalecer sentimentos de pertença à comunitário</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, uma vez por mês</li> <li>- Garantir que pelo menos 80% dos participantes tenham uma participação ativa</li> </ul>	<p>Número de vezes que o atelier será realizado</p> <p>Taxa de participação</p>	<p>1x/mês</p> <p>90%</p>	<p>Sala de atividades Jardim/espço exterior</p> <p>Águas, chapéus, carrinhas, produtos de higiene e alimentação</p>	Locais exteriores Grupos da comunidade	Animadora cultural e Assistente Social	Registos efetuados pela Animadora Sociocultural em cada atividade
<b>INTERGERACIONAL JI/ESCOLA CARDIELOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a socialização intergeracional e o intercâmbio de experiências</li> <li>- Combater o isolamento e a exclusão social</li> <li>- Promover a convivência positiva entre gerações, valorizando a troca de experiências, saberes e afetos entre crianças e idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, uma vez por mês</li> <li>- Assegurar um grau de satisfação "Muito Satisfeito", em pelo menos 90% dos participantes</li> </ul>	<p>Número de vezes que o atelier será realizado</p> <p>Grau de satisfação</p>	<p>1x/mês</p> <p>90%</p>	<p>Sala de atividades Jardim/espço exterior</p>	Locais exteriores Crianças	Animadora cultural e Assistente Social	Registos efetuados pela Animadora Sociocultural em cada atividade
<b>SOCIOCULTURAIS/ COMEMORATIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar o envelhecimento ativo e participativo</li> <li>- Estimular a socialização e a interação entre os clientes;</li> <li>-Celebrar e valorizar datas festivas, tradições e eventos culturais, reforçando a identidade cultural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, setenta e cinco vezes por ano</li> <li>- Assegurar um grau de satisfação "Muito Satisfeito", em pelo menos 90% dos participantes</li> </ul>	<p>Número de vezes que o atelier será realizado</p> <p>Grau de satisfação</p>	<p>75x/ano</p> <p>90%</p>	<p>Sala de atividades Jardim/espço exterior</p> <p>Material de papelaria, computador, colunas</p>	Locais exteriores Pessoas da comunidade	Animadora cultural e Assistente Social	Registos efetuados pela Animadora Sociocultural em cada atividade

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

**ATELIER:** Jogos cognitivos e psicomotores

Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo anual
	Internos			Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financeiros					Parcerias	Quem		
Jogo cognitivo	Animadora cultural	Jogos diversos Materiais reciclados Baralho de cartas	x	-	Distribuição dos jogos e tarefas pelos clientes e organização de grupos	Idosos mais ativos a nível cognitivo e motor	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21	10,00 €
Jogo psicomotor	Animadora cultural	Jogos diversos Objetos diversificados	x	-	Distribuição dos materiais pelos clientes, orientação, apoio e supervisão		Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21	10,00 €
Circuito psicomotor	Animadora cultural	Material desportivo Cestos	x	-	Realização de um percurso motor estruturado que integra diferentes desafios físicos e cognitivos		Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21	15,00€

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Jogos cognitivos e psicomotores	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Pelo menos quatro vezes por mês

Data: 01/01/2026

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

**ATELIER:** Artes Plásticas

Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos			Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financeiros					Parcerias	Quem		
Artesanato	Animadora cultural	Cartões, papel, tecidos, plásticos, pistola de cola quente, entre outros	x	-	Escolher o tipo de artesanato, organizar os materiais e os grupos de trabalho	Manutenção e/ou melhoria da coordenação motora fina e grossa	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	19	30,00 €
Costura criativa	Animadora cultural	Agulhas, botões, linhas, máquina de costura, pérolas, missangas, entre outros	x	-	Organizar os materiais e os grupos de trabalhos	Estímulo à coordenação motora	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	19	40,00€
Decoração temática	Animadora cultural	Material de papelaria Material reciclado	x	-	Definir o tipo de decoração para a sala de atividades e organizar os grupos de trabalho	Estímulo da criatividade	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	19	25,00€
Pintura	Animadora cultural	Material de papelaria Tintas, pincéis, telas	x	-	Organizar o material e os grupos de trabalho	Manutenção e/ou melhoria da coordenação motora fina e grossa	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	19	10,00€
Trabalhos manuais	Animadora cultural	Material de papelaria	x	-	Organizar o material e os grupos de trabalho	Manutenção e/ou melhoria da coordenação motora fina e grossa	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	19	30,00€

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Artes Plásticas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Pelo menos uma vez por mês

Data: 01/01/2026

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

**ATELIER:** Canto/Musicoterapia

Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos			Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financeiros					Parcerias	Quem		
Canto	Animadora cultural	Folha com letra do cântico	x	-	Distribuir as folhas com as letras dos cânticos pelos clientes e fazer o convite para cantar	Relaxamento e redução da ansiedade	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	10,00 €
Composição de Letras Musicais	Animadora cultural	Folha de papel, caneta	-	-	Convidar e motivar os clientes para a composição de letras musicais	Melhoria da auto-estima	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	00,00€
Dança/Coreografia	Animadora cultural	Paus, lenços, arcos, entre outros	-	-	Escolher o tipo de dança/coreografia e convidar os clientes a participar	Relaxamento e redução da ansiedade	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	00,00€
Dinâmica musical	Animadora cultural	Instrumentos sonoros, áudio, computador, entre outros	-	-	Realizar uma dinâmica associada a música/som	Relaxamento e redução da ansiedade	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	00,00€
Ensaio de Cânticos	Animadora cultural	Folha com letra do cântico	x	-	Distribuir as folhas com as letras dos cânticos pelos clientes e ensaiar os mesmos	Desenvolvimento da disciplina e da rotina	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	10,00€

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Canto/Musicoterapia	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Pelo menos duas vezes por mês

Data: 01/01/2026

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

**ATELIER:** Exercícios Motores e Treino de Marcha

Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos			Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias				Quem	Quando		
Exercícios Motores e Treino de Marcha	Animadora cultural Professor Ginástica CMVC	Bolas; arcos; pedaleira garrafas de plástico, argolas, alteres; elásticos, calçado e roupa adequada, etc ...	x	CMVC	Distribuir os materiais e os exercícios pelos clientes Realizar caminhadas no interior e exterior da Instituição e em espaços públicos	Idosos mais ativos a nível motor	Animadora, Professor Ginástica CMVC	DT	Durante a atividade	21	00,00€

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Exercícios Motores/Treino de Marcha	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Pelo menos vinte e uma vezes por mês
Data:	01/01/2026												

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

ATELIER: Quotidianas

Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos			Exter nos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financeiros					Parcerias	Quem		
Cuidados de autoestima e bem-estar	Animadora Cultural	Vernizes, acessórios de manicure e cremes	x		Cortar, arranjar e pintar unhas Hidratação e massagem nas mãos dos clientes Desenvolver conversa informal acerca de assuntos da atualidade	Melhoria da auto-estima do cliente	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	30,00 €
Treino de AVD's	Animadora Cultural	Jogos didáticos, telas de botões, cordões, etc ...	x		Orientar o grupo no treino das atividades funcionais (vestir, alimentar, costurar, uso de dinheiro ...)	Melhoria/manutenção dos níveis de funcionalidade	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	10,00 €
Jardinagem	Animadora Cultural	Utensílios de jardim, plantas, terra e substrato	x		Colocar os clientes em contacto com a natureza e motivar o grupo através da distribuição de tarefas	Aumento do contacto com a natureza	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	10	20,00 €
Culinária	Animadora Cultural	Ingredientes conforme a receita e utensílios de cozinha	x		Leitura e interpretação da receita, contabilizar quantidades e confeção da receita.	Desenvolvimento do sentimento de utilidade	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	15	40,00 €
Cabeleireiro	Animadora Cultural	Sala			Lavar e pintar os cabelos Cuidar da apresentação pessoal	Melhoria da auto-estima do cliente	Cabeleireira	Animadora cultural	Durante a atividade	10	00,00€

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Quotidianas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Pelo menos cinco vezes por mês

Data: 01/01/2026

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

Intelectual

ATELIER:

Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos			Exter- nos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financeiro s					Parcerias	Quem		
Estimulação cognitiva	Animadora Cultural	Canetas, borracha, afia, lápis de cor, exercícios e jogos de estimulação	x		Realizar jogos e exercícios de memória Participar em conversas temáticas	Atraso no declínio cognitivo	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21	20,00 €
TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação)	Animadora Cultural	Computadores, tablets, ratos			Aprender a utilizar o computador, tablet e telemóveis Explorar a internet e a comunicação digital	Desenvolvimento da autonomia digital	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	20	00,00€
Ficha cognitiva	Animadora Cultural	Folhas de papel, canetas, lápis de cor	x		Preencher fichas de atenção e concentração Resolver fichas de memória e associação Executar fichas de cálculo e raciocínio simples	Reforço da orientação temporal Atraso no declínio cognitivo	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	18	25,00€

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Intelectual	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Pelo menos, vinte e uma vezes por mês

Data: 01/01/2026

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

ATELIER: Religião

Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos			Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financeiros					Parcerias	Quem		
Eucaristia na TV	Animadora cultural	Televisão	-	-	Ligar a televisão no canal "canção nova"	Fortalecimento da fé e da espiritualidade	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21	00,00 €
Oração do Terço	Animadora cultural, Assistente Social	Televisão Livro de orientação religiosa	-	-	Praticar a oração juntamente com os clientes	Fortalecimento da fé e da espiritualidade	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21	00,00 €
Eucaristia Presencial	Padre, Ministro da comunhão, Animadora cultural e Assistente Social	Material religioso Cânticos religiosos	-	-	Preparação do espaço e distribuição dos cânticos e leituras pelos clientes	Fortalecimento da fé e da espiritualidade	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21	00,00€
Via Sacra	Animadora cultural, Assistente Social	Livro de orientação religiosa	-	-	Oração da via sacra, semanalmente, durante o mês de Março	Resgate de valores e tradições	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21	00,00€
Visita e Oração no Templo de Santa Luzia	Animadora cultural, Assistente Social, AAD	Carrinhas Livro de orações	x	-	Transporte dos clientes e prática de oração	Fortalecimento da fé e da espiritualidade	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	10,00€
Sacramento de Santa Unção	Padre	Utensílios religiosos	-	-	Acompanhamento do processo	Alívio espiritual e físico	Padre	Animadora Cultural	Durante a atividade	21	00,00€
Confissões	Padre	-	-	-	Organizar os clientes para o momento religioso	Alívio espiritual	Padre	Animadora Cultural	Durante a atividade	21	00,00€
Quarta-feira de cinzas	Padre	Livro de orientação religiosa Utensílios religiosos	-	-	Celebração de Eucaristia e administração das cinzas	Fortalecimento da fé e da espiritualidade	Padre	Animadora Cultural	Durante a atividade	21	00,00€

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Religião	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Pelo menos, duzentas e cinquenta e oito por ano

Data: 01/01/2026

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

**ATELIER:** Saídas ao Exterior

Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos			Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financeiros					Parcerias	Quem		
Visita Cultural	Animadora Cultural	Carrinhas, águas	x	JFC	Organizar o transporte e organizar o grupo para a visita	Reativação de memórias e saberes tradicionais	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19	40,00€
Ida à Praia	Animadora Cultural	Carrinhas, águas, chapéus, protetor solar	x		Transportar os clientes e organizar a caminhada junto ao mar/rio, apanhar algas e recolher água salgada	Bem-estar dos clientes; Melhoria da autoestima	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19	60,00€
Passeio	Direção, DT, Animadora Cultural, Assistente Social, Rececionista, Enfermeira, AAD, ASG; Cozinheiras	Carrinhas, águas, chapéus	x		Organizar o roteiro, a logística e transportar os clientes	Bem-estar dos clientes; Melhoria da autoestima	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21	750,00€
Piquenique	Direção, DT, Animadora Cultural, Assistente Social, Rececionista, Enfermeira, AAD, ASG; Cozinheiras	Carrinhas, produtos de higiene e alimentação, jogos e mala de primeiros socorros	x		Organizar a logística, transportar os clientes e organizar as dinâmicas	Manutenção das relações sociais, aumento do bem-estar e contacto com a natureza	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21	350,00€
Visita à Festa/Romaria	Animadora Cultural	Carrinhas, Águas, chapéus	x		Visitar a Igreja e o recinto das festas	Valorização das tradições locais	Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19	15,00€

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Saídas ao exterior	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Pelo menos, duas vezes por mês

Data: 01/01/2026

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

**ATELIER:** Atividades com a Comunidade

Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos			Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financeiros					Parcerias	Quem		
Atividade com crianças	Animadora cultural, Assistente Social	Material diverso	x		Organizar o grupo, distribuir as tarefas e orientação/supervisão	Criação de laços afetivos	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	30,00 €
Atividade com jovens	Animadora cultural, Assistente Social	Material diverso	x		Organizar o grupo, distribuir as tarefas e orientação/supervisão	Criação de vínculos afetivos e de amizade	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	20,00€
Atividade com séniores/interinstitucionais	Animadora cultural, Assistente Social, Rececionista, AAD	Material diverso Carrinhas	x		Organizar o grupo, transportar e supervisionar os clientes	Aumento do convívio e da socialização	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	15,00€
Atividade com grupos externos	Animadora cultural, Assistente Social	Material diverso	x		Acolher o grupo externo e supervisionar os clientes	Fortalecimento do sentimento de inclusão e participação social.	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	20,00€
Atividades com estudantes/estagiários	Animadora cultural, Assistente Social	Material diverso			Receber o grupo e supervisionar os clientes	Aumento da Autoestima e da Motivação	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	00,00€

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Sét	Out	Nov	Dez	
Atividades com a Comunidade	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Pelo menos uma vez por mês

Data: 01/01/2026

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

**ATELIER:** Intergeracional – JI/Escola Cardielos

Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos			Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financeiros					Parcerias	Quem		
Cântico das Janeiras	Animadora cultural, Assistente Social, Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa	Folha com a letra dos cânticos Carrinhas	x		Ensaio de cânticos das Janeiras Deslocação à JF de Cardielos para desejar bom ano	Fortalecimento do espírito de grupo	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	19	10,00 €
Atelier de Carnaval	Animadora cultural, Assistente Social, Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa	Material de papelaria	x		Criação de máscaras temáticas	Resgate de memórias e tradições	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	30,00€
Atelier de Jardinagem	Animadora cultural, Assistente Social, Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa	Material de jardinagem Carrinhas			Plantação de árvores em espaço público	Estímulo da responsabilidade e do senso de utilidade	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	10	20,00€
Comemoração do Dia da Liberdade	Animadora cultural, Assistente Social, Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa	Material de papelaria	x		Elaboração de cravos relativos ao 25 de Abril	Resgate de memórias e tradições	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	19	10,00€
Comemoração do Dia da Família	Animadora cultural, Assistente Social, Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa	Material de papelaria	x		Elaboração da árvore de afetos	Fortalecimento do espírito de grupo	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	10,00€
Noivas no Centro Social de Cardielos	Animadora cultural, Assistente Social, Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa	-			Participação no desfile de noivas	Fortalecimento dos laços sociais	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21	25,00€

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações	
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez		
Intergeracional – JI/Escola Cardielos	x	x	x	x	x	x								Uma vez por mês

Data: 01/01/2026

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

ATELIER: Socioculturais/Comemorativas

Mês	Atividades	Recursos				Tarefas	Data	Responsáveis			Destinatários	Estimativa de custo
		Internos			Externos			Execução	Supervisão da execução			
		Humanos	Materiais	Financeiros					Parcerias	Quem		
Todos os meses	Comemoração de aniversários	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Caraterizar o aniversariante e preparar a festa de aniversário	Mensal	Animadora cultural	DT	Durante a atividade	21 CD	10,00€
Janeiro	Ano Novo 2026	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Decoração da sala de atividades ligada à temática Elaboração de flores com mensagens positivas e construção do canteiro dos aniversários	05/01/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	20,00€
	Dia de Reis	Animadora Cultural, Assistente Social	x	x		Elaboração de coroas de reis Realização de tradicional almoço-convívio de reis	06/01/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	30,00€
	Dia Internacional do Obrigado	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Elaboração de cartões de agradecimento em forma de flor para entrega às colaboradoras ao serviço	12/01/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	05,00€
	Dia Internacional do Riso	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Sessão de risoterapia com profissional	19/01/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	20,00€
Fevereiro	Dia Mundial da Nutella	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Pesquisa de receitas com o ingrediente nutella e realização de um livro com as mesmas Lanche-convívio com degustação de panquecas com nutella	05/02/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	20,00€
	Carnaval	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Caracterizar os clientes para o Baile/Desfile de Carnaval	16/02/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	25,00€
Março	Dia Mundial da Audição	Animadora cultural e Assistente Social	x			Rastreo auditivo com profissional especializado	03/03/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€
	Dia Internacional da Mulher	Animadora cultural Assistente Social	x	x		Realização de cuidados de auto-estima e bem-estar por alunos de escola profissional para todas as clientes Entrega de lembranças para todas as mulheres	06/03/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	14 CD	20,00€

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

	Dia de São José	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Aula no ginásio com acompanhamento de PT para todos os clientes do sexo masculino Elaboração de lembrança para todos os clientes	19/03/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	7 CD	10,00€
	Boas-vindas à Primavera	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Decoração da sala de atividades alusiva à época Plantação de árvores em espaço público	20/03/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	15 CD	10,00€
	Dia Nacional do Estudante	Animadora cultural e Assistente Social	x			Atuação de Tuna do IPVC	24/03/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€
	Dia Mundial do Teatro	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Assistir a peça de teatro no Teatro Sá de Miranda	27/03/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	20,00€
Abril	Dia das Mentiras	Animadora cultural e Assistente Social	x			Realização de dinâmica “mitos e verdades” sobre ciência e natureza	01/04/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CDI	00,00€
	Páscoa	Animadora Cultural, Assistente Social	x	x		Visita do compasso pascal à Instituição Entrega de lembrança e pagela de Páscoa	03/04/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	25,00€
	Dia Mundial do Beijo	Animadora cultural, Assistente Social	x			Elaboração de cartazes com o significado dos vários tipos de beijo e realização de vídeo com demonstrações	13/04/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00 €
	Dia Mundial da Voz	Animadora cultural, Assistente Social	x			Cântico de músicas populares portuguesas ao som de concertinas	16/04/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00 €
	Dia Mundial do Livro	Animadora cultural, Assistente Social	x			Realizar uma exposição com livros para consulta e partilha de conhecimentos	23/04/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00 €
	Coroa de Maios	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Saída para recolha de flores naturais e ornamentação da coroa de maios	30/04/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	05,00 €
Maio	Dia do Trabalhador	Animadora cultural e Assistente Social	x			Partilha de experiências profissionais e sabedorias associadas às mesmas	01/05/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€
	Dia de Nossa Senhora (Dia da Mãe)	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Entrega de lembrança para todas as clientes	01/05/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	14 CD	20,00€
	Dia Internacional do Bombeiro	DT, Assistente Social, Animadora Cultural, Enfermeira, Rececionista, AAD, ASG, cozinheiras	x			Realização de simulacro de incêndio na instituição	04/05/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

	Aparição de Nossa Sra. De Fátima aos 3 Pastorinhos	Animadora cultural e Assistente Social	x			Oração do terço e homenagem a Nossa Senhora de Fátima com oferta de flores	13/05/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€
	Festa em honra de Nossa Senhora do Amparo (Cardielos)	Animadora Cultural, Assistente Social	x			Visita à Igreja e ao recinto das festas	18/05/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	17 CD	00,00 €
	Dia Nacional dos Jardins	Animadora Cultural, Assistente Social	x			Visita ao Festival Internacional dos Jardins de Ponte de Lima	25/05/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	17 CD	30,00€
	Dia Mundial do Hambúrguer	Animadora Cultural, Assistente Social	x			Degustação de prato tradicional de hambúrguer em almoço-convívio	28/05/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€
Junho	Santos Populares	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Decoração da sala de atividades alusiva à época	03/06/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	10,00 €
	Dia de Santo António	Animadora cultural e Assistente Social	x			Almoço-convívio com as tradicionais sardinhas assadas Decoração das mesas de almoço com manjericos naturais	12/06/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21CD	00,00€
	Noivas no Centro Social de Cardielos	DT, Animadora cultural, Assistente Social, Rececionista e Ajudantes de Ação Direta	x		Câmara Municipal, Animação sonora, Comunicação Social, Gráfica	Desfile de Noivas no Centro Social de Cardielos	16/06/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	150,00 €
	Boas-vindas ao Verão	Animadora cultural e Assistente Social	x			Lanche-convívio em espaço exterior a definir, com degustação de gelado	23/06/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	20,00 €
	Dia de S. João	DT, Animadora cultural, Assistente Social, Rececionista e Ajudantes de Ação Direta	x			Almoço-convívio com as tradicionais sardinhas assadas Decoração das mesas de almoço com manjericos naturais	24/06/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00 €
	Julho	Dia Mundial do Chocolate	Animadora cultural e Assistente Social	x			Confeção de crepes para servir com bola de gelado e chocolate quente	07/07/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD
Dia Mundial do Emoji		Animadora cultural e Assistente Social	x			Dar a escolher um emoji para retratar o mesmo durante o dia	17/07/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00 €

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

	Dia Mundial do Cérebro	Animadora cultural e Assistente Social	x			Sessão de informação com profissional	22/07/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00 €
	Dia de Santa Marta	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Assistir à Eucaristia em honra de Santa Marta na freguesia da padroeira	29/07/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	05,00€
	Dia do Administrador de Sistemas	Animadora cultural e Assistente Social	x			Reconhecimento ao vice-presidente da Instituição pelo trabalho desenvolvido com o sistema da plataforma de registos	31/07/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€
Agosto	Dia Mundial da Juventude	Animadora cultural e Assistente Social	x			Entrevistas realizadas pelos idosos a jovens da comunidade sobre o tema da juventude	12/08/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00 €
	Romaria de Nossa Senhora da Agonia	DT, Animadora cultural Assistente Social, Rececionista e Ajudante de ação direta	x	x	Junta de freguesia (transporte)	Visita ao Santuário da Senhora da Agonia, Capela de S. Roque e Recinto das Festas, com direito a almoço e lanche (farturas)	18/08/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	280,00 €
Setembro	Dia Mundial da Fisioterapia	Animadora cultural, Assistente Social	x	x		Sessão de informação com práticas a adotar realizada por um profissional	08/09/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	20,00€
	Boas Vindas ao Outono	Animadora cultural e Assistente Social	x	x		Decoração da sala de atividades alusiva à época	22/09/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	10,00 €
	Dia Mundial do Coração	Animadora cultural, Assistente Social, Enfermeira	x			Palestra e cuidados práticos pela enfermeira da Instituição	29/09/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€
Outubro	Dia Internacional do Idoso	Animadora cultural, Assistente Social	x			Sessão de talentos, com partilha de habilidades de cada idoso	01/10/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€
	Dia Mundial da Alimentação	Animadora cultural, Assistente Social	x			Elaboração de cartaz com o tema “Sabores da nossa vida”, relembrando a alimentação da sua infância	16/10/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€
	Dia Internacional da Maçã	Animadora cultural, Assistente Social e Rececionista	x	x		Lanche-convívio com degustação de tarte de maçã confeccionadas pelos clientes	21/10/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	15,00€
	Dia Internacional da Animação	Animadora cultural, Assistente Social	x			Visualização de um filme de atividades de animação realizadas durante o ano	28/10/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€
Novembro	Dia dos Fiéis Defuntos	Animadora cultural e Assistente Social	x			Visita ao cemitério e oração por familiares e amigos falecidos	02/11/2026	Animadora Cultural e	DT	Durante a atividade	21 CD	00,00€

## Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

									Assistente Social				
	Dia de S. Martinho	Animadora cultural e Assistente Social	x			Preparação da castanha; Confeção de porta-castanhas para colocação das castanhas; Lanche-convívio	11/11/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	25,00 €	
	Projeto de Natal Solidário	DT, Animadora cultural Assistente Social, Rececionista	x	x		Criação e elaboração de 1º, 2º e 3º prémio para serem sorteados em rifas Lançamento da campanha solidária; Venda das rifas; Entrega dos prémios no Dia de Reis	13/11/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	20,00€	
Dezembro	Boas-vindas à Época Natalícia	Animadora Cultural e Assistente Social	x	x		Elaboração das árvores de Natal Decoração das salas de convívio	02/12/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 CD	20,00 €	
	Época Natalícia	DT, Animadora cultural, Assistente Social, Rececionista e AAD	x	x		Visita às decorações de Natal do centro da cidade de Viana do Castelo e almoço	11/12/2026	Animadora cultural, Assistente Social	DT	Durante a atividade	20 CD	150,00€	
	Festa de Natal	DT, Animadora Cultural, Rececionista, AAD, ASG, Cozinheiras	x	x	Direção	Eucaristia na Instituição, almoço convívio, atuação dos idosos, entrega de prendas	15/12/2026	Animadora Cultural e Assistente Social	DT	Durante a atividade	20 CD	65,00 €	

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Socioculturais/Comemorativas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Pelo menos setenta e cinco vezes por ano

Data: 01/01/2026

<b>Plano de Atividades Centro de Dia</b>
<b>Total de Custos: €</b>
<b>Total proveitos: €</b>

Diretora técnica/Gerontóloga: \_\_\_\_\_

Técnica de Animação Sociocultural: \_\_\_\_\_

Aprovado pela Direção a : \_\_\_\_\_