

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	
JOGOS COGNITIVOS E PSICOMOTORES	- Contribuir para a prevenção do declínio cognitivo e funcional - Promover a manutenção e desenvolvimento das capacidades psicomotoras	- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, uma vez por mês - Assegurar um grau de satisfação "muito satisfeito", em pelo menos 70% dos participantes	Número de vezes que o atelier será realizado Grau de satisfação	1x/mês 70%	Sala de atividades Jardim/espço exterior - Jogos diversos Material desportivo	-	Assistente Social	Registos efetuados pela Assistente Social em cada atividade	
ARTES PLÁSTICAS	- Fomentar a expressão artística e criativa - Favorecer a socialização e o trabalho em grupo	- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, uma vez por mês - Garantir que pelo menos 50% dos participantes tenham uma participação ativa nos trabalhos	Número de vezes que o atelier será realizado Taxa de participação	1x/mês 50%	Sala de atividades Jardim/espço exterior - Materiais reciclados, material de papelaria	-	Assistente Social	Registos efetuados pela Assistente Social em cada atividade	
CANTO/ MUSICOTERAPIA	- Promover o bem-estar emocional e psicológico - Estimular a memória e as funções cognitivas, por meio de atividades musicais que envolvam lembranças, letras de músicas, ritmos e atenção	- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, uma vez por mês - Garantir que pelo menos 65% dos participantes tenham uma participação ativa - Assegurar um grau de satisfação "muito satisfeito", em pelo menos 65% dos participantes	Número de vezes que o atelier será realizado Taxa de participação	1x/mês 65%	Sala de atividades Jardim/espço exterior - Instrumentos musicais, computador, colunas	-	Assistente Social	Registos efetuados pela Assistente Social em cada atividade	
EXERCÍCIOS MOTORES E TREINO DE MARCHA	- Promover a manutenção e melhoria das capacidades físicas e motoras - Incentivar a participação ativa e o espírito de superação - Estimular a mobilidade articular e a flexibilidade e equilíbrio	- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, vinte e uma vezes por mês - Garantir a participação ativa de, pelo menos, 50% dos participantes	Número de vezes que o atelier será realizado Taxa de participação	21x/mês 50%	Sala de atividades Jardim/espço exterior - Material desportivo	Professor de Ginástica	Assistente Social	Registos efetuados pela Assistente Social em cada atividade	
QUOTIDIANAS	- Promover a autonomia e independência nas atividades da vida diária - Aumentar a qualidade de vida e sentimentos de utilidade	- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, cinco vezes por mês - Garantir a participação ativa de, pelo menos, 65% dos participantes - Assegurar um grau de satisfação "Muito Satisfeito", em pelo menos 65% dos participantes	Número de vezes que o atelier será realizado Taxa de participação Grau de satisfação	5x/mês 65%	Sala de atividades Jardim/espço exterior - Utensílios de jardim e de vida diária	-	Assistente Social	Registos efetuados pela Assistente Social em cada atividade	
INTELLECTUAL	- Estimular as funções cognitivas dos idosos (atenção, memória, raciocínio, linguagem) - Prevenir o surgimento de doenças degenerativas	- Realizar atividades deste atelier, pelo menos, onze vezes por mês - Garantir a participação ativa de, pelo menos, 50% dos participantes	Número de vezes que o atelier será realizado Taxa de participação	11x/mês 50%	Sala de atividades Jardim/espço exterior - Computador, telemóvel, tablet, folhas de papel, canetas, lápis de cor, jornais, calendário	-	Assistente Social	Registos efetuados pela Assistente Social em cada atividade	

Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal 2026

RELIGIÃO	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o lado espiritual e místico - Fortalecer a identidade e os valores pessoais 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar atividades deste atelier, pelo menos, duzentas e cinquenta e oito por ano - Garantir a realização de eucaristia presencial, pelo menos, seis vezes por ano - Garantir a participação ativa de, pelo menos, 70% dos participantes - Assegurar um grau de satisfação "Muito Satisfeito", em pelo menos 70% dos participantes 	<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>70%</p>	<p>Sala de atividades Sr. Padre</p> <p>-</p> <p>Televisão, rádio, cânticos religiosos, livros de orientação religiosa, carrinhas</p>	<p>Locais exteriores</p>	<p>Assistente Social</p>	<p>Registos efetuados pela Assistente Social em cada atividade</p>
SAÍDAS AO EXTERIOR	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer o contacto com a natureza e o meio ambiente - Estimular a socialização e interação com a comunidade - Contribuir para o bem-estar emocional e psicológico 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar atividades deste atelier, pelo menos, duas vezes por mês - Garantir a participação ativa de, pelo menos, 50% dos participantes - Assegurar um grau de satisfação "Muito Satisfeito", em pelo menos 65% dos participantes 	<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>50%</p> <p>65%</p>	<p>Sala de atividades Jardim/espço exterior AAD/ASG/Rececionista</p> <p>-</p> <p>Águas, chapéus, carrinhas, produtos de higiene e alimentação, jogos diversos</p>	<p>Locais exteriores</p>	<p>Assistente Social Animadora Cultural</p>	<p>Registos efetuados pela Assistente Social em cada atividade</p>
ATIVIDADES COM A COMUNIDADE	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a integração dos idosos na comunidade local - Incentivar a participação ativa e a inclusão social -Fortalecer sentimentos de pertença à comunitário 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar atividades deste atelier, pelo menos, uma vez por mês - Garantir que pelo menos 50% dos participantes tenham uma participação ativa 	<p>Número de vezes que o atelier será realizado</p> <p>Taxa de participação</p>	<p>1x/mês</p> <p>50%</p>	<p>Sala de atividades Jardim/espço exterior</p> <p>-</p> <p>Águas, chapéus, carrinhas, produtos de higiene e alimentação</p>	<p>Locais exteriores Grupos da comunidade</p>	<p>Assistente Social Animadora Cultural</p>	<p>Registos efetuados pela Assistente Social em cada atividade</p>
INTERGERACIONAL – JI/ESCOLA CARDIELOS	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a socialização intergeracional e o intercâmbio de experiências - Combater o isolamento e a exclusão social - Promover a convivência positiva entre gerações, valorizando a troca de experiências, saberes e afetos entre crianças e idosos 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar atividades deste atelier, pelo menos, uma vez por mês - Assegurar um grau de satisfação "Muito Satisfeito", em pelo menos 65% dos participantes 	<p>Número de vezes que o atelier será realizado</p> <p>Grau de satisfação</p>	<p>1x/mês</p> <p>65%</p>	<p>Sala de atividades Jardim/espço exterior</p>	<p>Locais exteriores Crianças</p>	<p>Assistente Social Animadora Cultural</p>	<p>Registos efetuados pela Assistente Social em cada atividade</p>
SOCIOCULTURAIS/ COMEMORATIVAS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o envelhecimento ativo e participativo - Estimular a socialização e a interação entre os clientes; -Celebrar e valorizar datas festivas, tradições e eventos culturais, reforçando a identidade cultural 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar atividades deste atelier, pelo menos, setenta e cinco vezes por ano - Assegurar um grau de satisfação "Muito Satisfeito", em pelo menos 65% dos participantes 	<p>Número de vezes que o atelier será realizado</p> <p>Grau de satisfação</p>	<p>75x/ano</p> <p>65%</p>	<p>Sala de atividades Jardim/espço exterior</p> <p>-</p> <p>Material de papelaria, computador, colunas</p>	<p>Locais exteriores Pessoas da comunidade</p>	<p>Assistente Social Animadora Cultural</p>	<p>Registos efetuados pela Assistente Social em cada atividade</p>

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	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	10,00 €
Jogo psicomotor	Assistente Social	Jogos diversos Objetos diversificados	x	-	Distribuição dos materiais pelos clientes, orientação, apoio e supervisão		Assistente Social	DT	Durante a atividade	8	10,00 €
Circuito psicomotor	Assistente Social	Material desportivo Cestos	x	-	Realização de um percurso motor estruturado que integra diferentes desafios físicos e cognitivos		Assistente Social	DT	Durante a atividade	8	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 uma vez 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	Quando		
Artesanato	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	8	20,00 €
Decoração temática	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	35,00€
Pintura	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	20,00€
Trabalhos manuais	Assistente Social	Material de papelaria	x	-	Organizar o material e os grupos de trabalho	Manutenção e/ou melhoria da coordenação motora fina e grossa	Assistente Social	DT	Durante a atividade	8	25,00€

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	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	16	10,00 €
Composição de Letras Musicais	Assistente Social	Folha de papel, caneta	-	-	Convidar e motivar os clientes para a composição de letras musicais	Melhoria da auto-estima	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	00,00€
Dança/Coreografia	Assistente Social	Paus, lenços, arcos, entre outros	-	-	Escolher o tipo de dança/coreografia e convidar os clientes a participar	Relaxamento e redução da ansiedade	Assistente Social	DT	Durante a atividade	6	00,00€
Dinâmica musical	Assistente Social	Instrumentos sonoros, áudio, computador, entre outros	-	-	Realizar uma dinâmica associada a música/som	Relaxamento e redução da ansiedade	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	00,00€
Ensaio de Cânticos	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	16	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 uma vez 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	Assistente Social 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	Assistente Social, Professor Ginástica CMVC	DT	Durante a atividade	19	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	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	21	30,00 €
Treino de AVD's	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	10,00 €
Jardinagem	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	6	10,00 €
Culinária	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	40,00 €
Cabeleireiro	Assistente Social	Sala			Lavar e pintar os cabelos Cuidar da apresentação pessoal	Melhoria da auto-estima do cliente	Cabeleireira	Assistente Social	Durante a atividade	21	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

Intellectual

ATELIER:

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		
Estimulação cognitiva	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	20,00 €
TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação)	Assistente Social	Computadores, tablets, ratos			Aprender a utilizar o computador, tablet e telemóveis Explorar a internet e a comunicação digital	Desenvolvimento da autonomia digital	Assistente Social	DT	Durante a atividade	8	00,00€
Ficha cognitiva	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	8	15,00€

Observações:

Atelier	Calendarização												Observações
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Intellectual	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Pelo menos, onze 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	Assistente Social	Televisão	-	-	Ligar a televisão no canal "canção nova"	Fortalecimento da fé e da espiritualidade	Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	00,00 €
Oração do Terço	Assistente Social, Animadora cultural	Televisão Livro de orientação religiosa	-	-	Praticar a oração juntamente com os clientes	Fortalecimento da fé e da espiritualidade	Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	00,00 €
Eucaristia Presencial	Padre, Ministro da comunhão, Assistente Social e Animadora cultural	Material religioso Cânticos religiosos	-	-	Preparação do espaço e distribuição dos cânticos e leituras pelos clientes	Fortalecimento da fé e da espiritualidade	Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	00,00€
Via Sacra	Assistente Social, Animadora cultural	Livro de orientação religiosa	-	-	Oração da via sacra, semanalmente, durante o mês de Março	Resgate de valores e tradições	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19	00,00€
Visita e Oração no Templo de Santa Luzia	Assistente Social, Animadora cultural, AAD	Carrinhas Livro de orações	x	-	Transporte dos clientes e prática de oração	Fortalecimento da fé e da espiritualidade	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	6	10,00€
Sacramento de Santa Unção	Padre	Utensílios religiosos	-	-	Acompanhamento do processo	Alívio espiritual e físico	Padre	Assistente Social	Durante a atividade	21	00,00€
Confissões	Padre	-	-	-	Organizar os clientes para o momento religioso	Alívio espiritual	Padre	Assistente Social	Durante a atividade	19	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	Assistente Social	Durante a atividade	19	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 vezes 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					Parceiras	Quem		
Visita Cultural	Assistente Social	Carrinhas, águas	x	JFC	Organizar o transporte e organizar o grupo para a visita	Reativação de memórias e saberes tradicionais	Assistente Social	DT	Durante a atividade	8	20,00 €
Ida à Praia	Assistente Social	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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	8	60,00€
Passeio	Direção, DT, Assistente Social, Animadora Cultural, Rececionista, Enfermeira, AAD, ASG; Cozinheiras	Carrinhas, águas, chapéus	x	JFC	Organizar o roteiro, a logística e transportar os clientes	Bem-estar dos clientes; Melhoria da autoestima	Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	750,00€
Piquenique	Direção, DT, Assistente Social, Animadora Cultural, 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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	350,00 €
Visita à Festa/Romaria	Assistente Social	Carrinhas, Águas, chapéus	x		Visitar a Igreja e o recinto das festas Assistir à Procissão Degustação de faturas e tradicionais bolos da festa	Valorização das tradições locais	Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	40,00€

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	Assistente Social, Animadora cultural	Material diverso	x		Organizar o grupo, distribuir as tarefas e orientação/supervisão	Criação de laços afetivos	Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	30,00 €
Atividade com jovens	Assistente Social, Animadora cultural	Material diverso	x		Organizar o grupo, distribuir as tarefas e orientação/supervisão	Criação de vínculos afetivos e de amizade	Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	20,00€
Atividade com seniores/interinstitucionais	Assistente Social Animadora cultural, Rececionista, AAD	Material diverso Carrinhas	x		Organizar o grupo, transportar e supervisionar os clientes	Aumento do convívio e da socialização	Assistente Social	DT	Durante a atividade	8	15,00€
Atividade com grupos externos	Assistente Social, Animadora cultural	Material diverso	x		Acolher o grupo externo e supervisionar os clientes	Fortalecimento do sentimento de inclusão e participação social.	Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	20,00€
Atividades com estudantes/estagiários	Assistente Social, Animadora cultural	Material diverso			Receber o grupo e supervisionar os clientes	Aumento da Autoestima e da Motivação	Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	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	Assistente Social, Animadora cultural, 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	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	10,00 €
Atelier de Carnaval	Assistente Social, Animadora cultural, Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa	Material de papelaria	x		Criação de máscaras temáticas	Resgate de memórias e tradições	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	30,00€
Atelier de Jardinagem	Assistente Social, Animadora cultural, Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa	Material de jardinagem Carrinhas	x		Plantação de árvores em espaço público	Estímulo da responsabilidade e do senso de utilidade	Assistente Social	DT	Durante a atividade	6	20,00€
Comemoração do Dia da Liberdade	Assistente Social, Animadora cultural, Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa	Material de papelaria	x		Elaboração de cravos relativos ao 25 de Abril	Resgate de memórias e tradições	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	10,00€
Comemoração do Dia da Família	Assistente Social, Animadora cultural, Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa	Material de papelaria	x		Elaboração da árvore de afetos	Fortalecimento do espírito de grupo	Assistente Social	DT	Durante a atividade	13	10,00€
Noivas no Centro Social de Cardielos	Assistente Social Animadora cultural, Educadoras, Auxiliares de Ação Educativa	-	x		Participação no desfile de noivas	Fortalecimento dos laços sociais	Assistente Social	DT	Durante a atividade	19	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	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x		Caraterizar o aniversariante e preparar a festa de aniversário	Mensal	Assistente Social	DT	Durante a atividade	21 ERPI	10,00€
Janeiro	Ano Novo 2026	Assistente Social, Animadora Cultural	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	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	20,00€
	Dia de Reis	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x		Elaboração de coroas de reis Realização de tradicional almoço-convívio de reis	06/01/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	30,00 €
	Dia Internacional do Obrigado	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Elaboração de cartões de agradecimento em forma de flor para entrega às colaboradoras ao serviço	12/01/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	05,00 €
	Dia Internacional do Riso	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x		Sessão de risoterapia com profissional	19/01/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	20,00 €
Fevereiro	Dia Mundial da Nutella	Assistente Social, Animadora Cultural	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	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	00,00 €
	Carnaval	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x		Caracterizar os clientes para o Baile/Desfile de Carnaval	16/02/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	17 ERPI	25,00€
Março	Dia Mundial da Audição	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Rastreio auditivo com profissional especializado	03/03/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	00,00€
	Dia Internacional da Mulher	Assistente Social, Animadora Cultural	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	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	16 ERPI	10,00 €
	Dia de São José	Assistente Social, Animadora Cultural	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	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	5 ERPI	5,00 €

Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

	Boas-vindas à Primavera	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x		Decoração da sala de atividades alusiva à época Plantação de árvores em espaço público	20/03/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	10,00 €
	Dia Nacional do Estudante	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Atuação de Tuna do IPVC	24/03/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	0,00 €
	Dia Mundial do Teatro	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Assistir a peça de teatro no Teatro Sá de Miranda	27/03/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	8 ERPI	00,00 €
Abril	Dia das Mentiras	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Realização de dinâmica “mitos e verdades” sobre ciência e natureza	01/04/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	00,00 €
	Páscoa	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x		Visita do compasso pascal à Instituição Entrega de lembrança e pagela de Páscoa	03/04/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21 ERPI	20,00 €
	Dia Mundial do Beijo	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Elaboração de cartazes com o significado dos vários tipos de beijo e realização de vídeo com demonstrações	13/04/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	00,00 €
	Dia Mundial da Voz	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Cântico de músicas populares portuguesas ao som de concertinas	16/04/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	00,00 €
	Dia Mundial do Livro	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Realizar uma exposição com livros para consulta e partilha de conhecimentos	23/04/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	00,00 €
	Coroa de Maios	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Saída para recolha de flores naturais e ornamentação da coroa de maios	30/04/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	6 ERPI	00,00 €
Maio	Dia do Trabalhador	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Partilha de experiências profissionais e sabedorias associadas às mesmas	01/05/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	00,00€
	Dia de Nossa Senhora (Dia da Mãe)	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x		Entrega de lembrança para todas as clientes	01/05/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	16 ERPI	10,00 €
	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	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21 ERPI	00,00€
	Aparição de Nossa Sra. De Fátima aos 3 Pastorinhos	Assistente Social, Animadora Cultural I	x			Oração do terço e homenagem a Nossa Senhora de Fátima com oferta de flores	13/05/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	00,00€
	Festa em Honra de Nossa Senhora do Amparo (Cardielos)	Assistente Social, Animadora Cultural AAD, ASG	x	x		Assistir à Procissão Degustação de farturas e tradicionais bolos da festa	17/05/2026 18/05/2026	Assistente Social e Animadora	DT	Durante a atividade	19 ERPI	40,00€

Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

					Visita à Igreja e ao recinto das festas		Cultural					
	Dia Nacional dos Jardins	Assistente Social, Animadora Cultural	x		Visita ao Festival Internacional dos Jardins de Ponte de Lima	25/05/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	6 ERPI	12,00€	
	Dia Mundial do Hambúrguer	Assistente Social, Animadora Cultural	x		Degustação de prato tradicional de hambúrguer em almoço-convívio	28/05/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	00,00€	
Junho	Santos Populares	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x	Decoração da sala de atividades alusiva à época	03/06/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	10,00 €	
	Dia de Santo António	Assistente Social, Animadora Cultural	x		Almoço-convívio com as tradicionais sardinhas assadas Decoração das mesas de almoço com manjericos naturais	12/06/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	00,00€	
	Noivas no Centro Social de Cardielos	DT, Assistente Social, Animadora cultural, 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	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	150,00 €	
	Boas-vindas ao Verão	Assistente Social, Animadora Cultural	x		Lanche-convívio em espaço exterior a definir, com degustação de gelado	23/06/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	6 ERPI	6,00 €	
	Dia de S. João	DT, Assistente Social, Animadora cultural, 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	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	00,00 €	
	Dia Mundial do Chocolate	Assistente Social, Animadora Cultural	x		Confeção de crepes para servir com bola de gelado e chocolate quente	07/07/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	20,00 €	
Julho	Dia Mundial do Emoji	Assistente Social, Animadora Cultural	x		Dar a escolher um emoji para retratar o mesmo durante o dia	17/07/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	00,00 €	
	Dia Mundial do Cérebro	Assistente Social, Animadora Cultural	x		Sessão de informação com profissional	22/07/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	00,00 €	
	Dia de Santa Marta	Assistente Social, Animadora Cultural	x		Assistir à Eucaristia em honra de Santa Marta na freguesia da padroeira	29/07/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	6 ERPI	05,00€	
	Dia do Administrador de Sistemas	Assistente Social, Animadora Cultural	x		Reconhecimento ao vice-presidente da Instituição pelo trabalho desenvolvido com o sistema da plataforma de registos	31/07/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	00,00€	

Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

Agosto	Dia Mundial da Juventude	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Entrevistas realizadas pelos idosos a jovens da comunidade sobre o tema da juventude	12/08/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	6 ERPI	00,00 €
	Romaria de Nossa Senhora da Agonia	DT, Assistente Social, Animadora cultural 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	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	6 ERPI	80,00 €
Setembro	Dia Mundial da Fisioterapia	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x		Sessão de informação com práticas a adotar realizada por um profissional	08/09/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	20,00€
	Boas Vindas ao Outono	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x		Decoração da sala de atividades alusiva à época	22/09/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	10,00 €
	Dia Mundial do Coração	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Palestra e cuidados práticos pela enfermeira da Instituição	29/09/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	00,00€
Outubro	Dia Internacional do Idoso	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Sessão de talentos, com partilha de habilidades de cada idoso	01/10/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	00,00€
	Dia Mundial da Alimentação	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Elaboração de cartaz com o tema “Sabores da nossa vida”, relembrando a alimentação da sua infância	16/10/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	00,00€
	Dia Internacional da Maçã	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Lanche-convívio com degustação de tarte de maçã confeccionadas pelos clientes	21/10/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	15,00€
	Dia Internacional da Animação	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x		Visualização de um filme de atividades de animação realizadas durante o ano	28/10/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	00,00€
Novembro	Dia dos Fiéis Defuntos	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Visita ao cemitério e oração por familiares e amigos falecidos	02/11/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	6 ERPI	00,00€
	Dia de S. Martinho	Assistente Social, Animadora Cultural	x			Preparação da castanha; Confeção de porta-castanhas para colocação das castanhas; Lanche-convívio	11/11/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	19 ERPI	25,00 €
	Projeto de Natal Solidário	DT, Assistente Social, Animadora cultural, 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	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21 ERPI	20,00€
Dezembro	Boas-vindas à Época Natalícia	Assistente Social, Animadora Cultural	x	x		Elaboração das árvores de Natal Decoração das salas de convívio	02/12/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	13 ERPI	20,00 €

Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

Época Natalícia	DT, Assistente Social, Animadora cultural, Rececionista e AAD	x	x		Visita às decorações de Natal do centro da cidade de Viana do Castelo e almoço	11/12/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	17 ERPI	100,00€
Festa de Natal	DT, Assistente Social, Animadora Cultural, Rececionista, AAD, ASG, Cozinheiras	x	x	Direção	Eucaristia na Instituição, almoço convívio, atuação dos idosos, entrega de prendas	15/12/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21 ERPI	65,00 €
Ceia de Natal	AAD, cozinheiras	x	x	Familiares e amigos	Recolha de presentes oferecidos pelos familiares e amigos e entrega aos clientes Decoração da mesa de Natal	24/12/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21 ERPI	15,00€
Ceia de Ano Novo	AAD, cozinheiras	x	x		Decoração da mesa de Ano Novo	31/12/2026	Assistente Social e Animadora Cultural	DT	Durante a atividade	21 ERPI	15,00€

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

Plano de Atividades ERPI
Total de Custos: €
Total proveitos: €

Diretora técnica/Gerontóloga: _____

Assistente Social: _____

Aprovado pela Direção a : _____