

PLANO

Anual DE Educação

SOCIAL

2025



UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE FREIXO DE ESPADA À CINTA



“O envelhecimento não é “juventude perdida”, mas uma nova etapa de oportunidade e força.”

Betty Friedan



Plano de Anual de Atividades de Educação Social 2025

ÍNDICE

1- Introdução/Enquadramento	4
2- Caraterização do Meio	7
2.1 - Caraterização do Meio Sociocultural	7
3- Caraterização da Instituição	8
4- Objetivos das Atividades.....	10
5- Plano de Atividades Anual 2025	10
6- Considerações finais.....	20



1- Introdução/Enquadramento

O Plano Anual de Atividades proposto neste documento, será implementado na Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Freixo de Espada à Cinta, em longa e média duração e reabilitação. Tem como objetivo espelhar e dinamizar a dinâmica da instituição, contemplando propostas que satisfaçam as necessidades e os interesses dos utentes através de várias atividades que tem por vista a estimulação e a manutenção das suas capacidades físicas, sensoriais e cognitivas.

A estimulação é a maneira mais eficaz de proporcionar qualidade de vida, aceitação e inserção quer na família quer na sociedade de qualquer pessoa (independentemente da idade), ao estimular está a criar meios para manter a mente, as emoções, as comunicações e também os relacionamentos em constante atividade (Zimerman, 2000). Ao estimular as pessoas preserva-se as suas competências e faz com que as mesmas se sintam úteis (Zimerman, 2000). A estimulação pode ser realizada de diversas formas, incluindo a animação, que abrange diferentes domínios: cognitivo, físico, social e emocional. A estimulação mental, por exemplo, pode ajudar a prevenir ou retardar o avanço de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e demência. Atividades como leitura, jogos de memória e fichas de treino cognitivo são especialmente benéficas.

A prática regular de exercícios físicos melhora a força, a mobilidade e o equilíbrio dos utentes, reduzindo o risco de quedas e promovendo a independência. No âmbito social, a interação coletiva é vital para combater a solidão e a depressão, e as atividades em grupo, como dinâmicas e encontros, promovem o convívio e a troca de experiências. O envolvimento em atividades prazerosas pode melhorar o humor e a qualidade de vida dos utentes. É importante considerar as suas limitações ao planear atividades de estimulação. A personalização das intervenções é essencial para garantir que sejam adequadas e seguras, respeitando as necessidades e capacidades de cada indivíduo, para tal a comunicação tem uma papel fulcral.

Uma boa comunicação deve procurar conhecer a pessoa (Austudillo & Mendinueta, 2005), para que se consiga, posteriormente, intervir corretamente, proporcionando-lhe qualidade de vida, respeito e percursos de integração, tendo sempre em conta as características, necessidades e expectativas identificadas durante o seu discurso. Conhecer o que os utentes observam, pensam e sentem permite que sejam criadas e adotadas medidas e respostas adequadas às suas reais necessidades (Lucena, Barros & Carneiro, 2015). Deve ser sempre preservado o direito das



peças à participação na definição, criação e implementação das atividades que lhes são destinadas (Antunes & Pires, 2006). A comunicação permite uma melhoria da qualidade de vida de todas as pessoas, uma vez que são escutadas as suas necessidades e expectativas, que permitirão posteriormente, um planeamento de uma intervenção mais adequada à realidade. Assim sendo, as atividades planeadas e posteriormente executadas devem basear-se nas necessidades, nos interesses e nos desejos de cada pessoa institucionalizada (UNECE, 2009).

A realização de atividades está associada a resultados bastante positivos e benéficos no que se refere à redução das perdas funcionais e na melhoria da qualidade de vida (Carvalho, 2016). É fundamental que as pessoas ocupem o seu tempo livre com atividades, que lhes permitam sentirem-se úteis, participar ativamente na sociedade, fortalecer as relações interpessoais e estimularem as suas capacidades, prevenindo desta forma alguns declínios, tendo sempre presente os seus interesses, a livre expressão e a criatividade (Cunha, 2009 cit. por Afonso, 2013). Todas as atividades propostas neste plano ou mesmo as que poderão surgir posteriormente, têm como missão manter os utentes dinâmicos, autónomos, ativos no meio que os rodeia e estimulados tanto cognitivamente, como, fisicamente.

O Plano Anual de Atividades a seguir apresentado pretende caracterizar os objetivos, as atividades, os recursos humanos, financeiros e materiais, assim como a calendarização das atividades. Pretende ainda dinamizar e ocupar ao máximo os dias de internamento dos utentes na UCCI. Para isso são realizadas diversas atividades direcionadas para os diferentes níveis de dependência, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha de grupos de pessoas de outras instituições internas e externas à Santa Casa da Misericórdia de Freixo de Espada à Cinta. Tais parcerias permitem um convívio diferenciado, tendo sempre em conta as normas e vigentes do regulamento da UCCI no que respeita ao controlo das saídas dos utentes para atividades externas.

Para concluir, é ainda importante referir que os Planos de Atividades direcionados a populações em internamento, podem e devem ter experiências com crianças ou outros grupos de população, uma vez que o processo de partilha de conhecimentos e vivências é um dos aspetos mais enriquecedores nas várias faixas etárias. As relações intergeracionais são uma mais valia para os vários problemas, uma vez que, as duas gerações têm saberes e conhecimentos distintos, o que possibilita a existência de trocas, de forma que ambos, vivenciem diversos modos de pensar, sentir e agir. Estas relações são um meio de partilha e através das mesmas, pode existir minimização dos preconceitos ainda existentes para com as gerações mais velhas (Rodrigues, 2012). Para Neri (2007 cit. por Lima, Silva & Galhardoni,



2008), uma boa qualidade de vida na idade adulta resulta da interação entre pessoas em mudança que vivem numa determinada sociedade, bem como, das suas relações intra/extra-individuais e comunitárias.

Posto isto, o presente plano tem como objetivo dar continuidade ao trabalho desenvolvido nos últimos anos e incluirá atividades pontuais, especialmente voltadas para a comemoração de efemérides, além de outras iniciativas de carácter periódico que ocorrerão de forma regular. As atividades propostas neste documento encontram-se divididas em várias categorias, entre elas:

- 1. Dinâmicas de grupo;**
- 2. Atividades lúdicas;**
- 3. Atividades de lazer;**
- 4. Atividades sensoriais;**
- 5. Atividades físicas;**
- 6. Atividades cognitivas;**
- 7. Atividades de expressão plástica;**
- 8. Atividades religiosas;**
- 9. Atividades intergeracionais;**
- 10. Atividades comunitárias/ sociais;**
- 11. Atividades para celebrar datas comemorativas;**



2- Caraterização do Meio

Freixo de Espada à Cinta, está inserido na província de Trás -os- Montes e Alto Douro, e pertence ao distrito de Bragança. É sede de um município com 244,14 km de área e 3215 habitantes (2021), subdividido em 4 freguesias. O município é limitado a norte pelo município de Mogadouro, a leste e sul pela Espanha (Província de Salamanca), a sudoeste por Figueira de Castelo Rodrigo e Vila Nova de Foz Coa e a oeste e noroeste por Torre de Moncorvo. A cerca de 4 km da vila passa o rio Douro, demarcando neste concelho a fronteira entre Portugal e Espanha.

Este concelho tem profundas raízes históricas materializadas num vasto património artístico e cultural de onde podemos destacar a Igreja Matriz, mandada edificar por D. Manuel I, a Torre Heptagonal, designada pelos habitantes como Torre do Galo, e o seu Pelourinho também de estilo manuelino, a Igreja da Misericórdia, a Igreja do Convento e um elevado número de casas com os portais e janelas também decoradas com motivos de Arte Manuelina: meias esferas, folhagens, conchas, troncos entrelaçados, entre outros. Sendo a seda o ex-líbris da vila, uma visita ao seu centro de Artesanato é obrigatória.

Freixo de Espada à cinta, não capta os seus visitantes apenas com o seu rico passado, mas deslumbra todos os que por aqui passam com o magnífico espetáculo das amendoeiras em flor.

A beleza panorâmica e ciclópica proporcionada pelo imponente rochedo do Penedo Durão (727metros), a cenografia do espetáculo natural nas estratificações silúricas do Candedo, onde está incluída a Calçada de Alpajares de provável origem medieval, ou as paisagens deslumbrantes que se desfrutam das Arribas do Douro em Lagoaça, em Mazouco ou em Ligares, concorrem, também para tornar este concelho num entusiasmante local de vida e cultura.

2.1 - Caraterização do Meio Sociocultural

Em Freixo de Espada à Cinta grande parte da população é de nível socioeconómico médio/baixo, visto ser um concelho onde predomina o setor primário, salvo raras exceções que vivem do comércio. A Santa Casa da Misericórdia situa-se na sede de concelho (mais propriamente na Avenida de Espanha nº 4, 5180 – 106 Freixo de Espada à Cinta), e por sua vez, a Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Freixo de Espada à Cinta (Largo Sarmiento Rodrigues, nº24), que é uma das valências da SCMFEC, também.



3- Caraterização da Instituição

As instituições devem oferecer um ambiente seguro e acolhedor quer para os utentes totalmente dependentes, quer para aqueles que possuem ainda alguma independência, garantindo a manutenção da sua autonomia, promovendo a inclusão social e propiciando uma assistência à saúde que seja eficiente e de qualidade, contribuindo, desse modo, para a prevenção de doenças (Gomes et. al., 2014). O risco da incapacidade funcional, a utilização de auxiliares de marcha, não ter apoios sociais, o número de doenças crónicas e ocorrência de internações hospitalares, são alguns dos motivos que potenciam a probabilidade de institucionalização de qualquer pessoa. (Duca et. al., 2012). Para conseguirem integrar as pessoas no seu seio e minimizar o impacto negativo, as instituições, devem conhecer e atender à sua história de vida, à sua personalidade, ao seu relacionamento com os próprios familiares e com a comunidade em geral, bem como ter em conta os seus hábitos, o seu estado de saúde, gostos, interesses, angústias e dificuldades (Vieitas, 2015). Preocupar-se com o processo de envelhecimento e com a institucionalização da pessoa revela cuidados com o outro e consigo mesmo, uma vez que ao pensar no outro, está a pensar no seu próprio futuro (Oliveira, 2006).

A Santa Casa da Misericórdia de Freixo de Espada à Cinta é uma Instituição Privada de Solidariedade Social (IPSS), que tem como missão prestar serviços e apoios, tendo sempre por base a solidariedade, a todos os que precisam. Como responsabilidade social destaca-se a proteção e a defesa dos mais necessitados e de todos que nela são acolhidos. Desta Instituição fazem parte as seguintes respostas sociais: ERPI; Estalagem de Idosos; Apoio Domiciliário; Unidade de Cuidados Continuados Integrados; C.A.T.L. e Pré-escolar.

O presente plano será posto em prática na valência Unidade de Cuidados Continuados Integrados. A mesma alberga trinta e nove utentes, repartidos entre duas tipologias- a de média duração e reabilitação que tem capacidade para onze utentes e a de longa duração e reabilitação com capacidade para vinte e oito utentes. A rede de cuidados continuados e integrados em Portugal, têm como missão prestar cuidados de saúde diferenciados, com qualidade e eficiência a pessoas que, independentemente da idade, se encontrem em situação de dependência temporária ou permanente. Como referido no parágrafo acima, existe a unidade de Média Duração e Reabilitação (internamentos com duração entre 30 e 90 dias), esta destina-se a pessoas que, na sequência de doença aguda ou agudização de doença crónica, perderam a sua autonomia e funcionalidade, mas que possuem potencial de reabilitação funcional e que necessitem de cuidados de saúde, apoio social, que pela sua frequência ou duração, não podem



ser prestados no domicílio. E a Unidade de Longa Duração e Manutenção (internamentos com mais de 90 dias) dirige-se a utentes com doença ou processo crónico, com diferentes níveis de dependência e graus de complexidade, que não reúnam condições para serem cuidadas em casa ou nouro tipo de resposta.

Esta resposta presta apoio e cuidados de saúde de manutenção que previnam e retardem o agravamento da situação de dependência, favorecendo desse forma o conforto e a qualidade de vida (Unidade de Gestão e Acompanhamento da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, 2024). Dos vários objetivos que esta resposta pretende atingir destaque (Bonfim & Saraiva, 1996; Instituto Social da Segurança Social, 2016;2017):

1. Prevenir ou retardar situações de dependência, provendo a autonomia da população;
2. Prestar apoio psicológico e social;
3. Promover as relações quer pessoais, quer intergeracionais;
4. Promover estratégias de desenvolvimento da autoestima, da autonomia, da funcionalidade e da independência pessoal das pessoas institucionalizadas;
5. Favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio familiar e social, de forma a evitar ou retardar o seu internamento permanente em instituições;
6. Proporcionar serviços adequados.



4- Objetivos das Atividades

- Aumentar os níveis de envelhecimento bem-sucedido dos utentes;
- Diminuir as dificuldades dos utentes dependentes;
- Aumentar os níveis de adesão/ motivação às atividades socioeducativas;
- Reduzir o isolamento por parte dos utentes;
- Melhorar as relações interpessoais;
- Prevenir a diminuição das capacidades físicas e cognitivas;
- Estimular e desenvolver a motricidade fina/grossa e a destreza física dos utentes;
- Estimular, promover e desenvolver a criatividade, a capacidade lúdica e a autonomia;
- Promover a orientação espaço-temporal;
- Estimular e monitorizar as funções executivas;
- Recordar e partilhar memórias, costumes, tradições e vivências antigas;
- Favorecer a intergeracionalidade;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura de cada utente;
- Proporcionar iniciativas que promovam alegria e a diversão;
- Estimular o diálogo, facilitando uma sociabilização saudável e construtiva;
- Promover e incentivar o uso das novas tecnologias;
- Proporcionar serviços adequados à problemática bio-psico-social dos utentes;
- Aumentar e promover o bem-estar dos utentes, a sua autoestima, autoconfiança e consequente a sua qualidade de vida;
- Otimizar e compreender as funções cognitivas/ físicas/ sensoriais dos utentes, bem como, as suas necessidades, expectativas e motivações;

Estes são apenas alguns dos objetivos que se pretendem alcançar com a realização das atividades, existem muitos outros igualmente importantes.

5- Plano de Atividades Anual 2025

- Qualquer ação social necessita de ser planificada, e a planificação implica saber qual o ponto de partida, com que recursos se pode contar e que procedimentos se vão utilizar para se conseguir alcançar as metas/objetivos.
- Na planificação das atividades é fundamental ter em conta a heterogeneidade da população, em termos de idades, grau de limitações e capacidades dos utentes, bem como, as características pessoais, gostos, interesses e histórias de vida de cada um.
- Seguem-se atividades que promovem diferentes domínios físicos e cognitivos: raciocínio lógico, linguagem, memória, atenção, raciocínio numérico, criatividade, força muscular, motricidade fina/grossa, capacidades visoespaciais e a velocidade de processamento, permitindo conhecer melhor as capacidades dos utentes e consequentemente um melhor funcionamento diário.



Respostas social:

UCC- Unidade de Cuidados Continuados Integrados

Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
JANEIRO	- Diálogo sobre desejos e votos para o Novo Ano.	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes;	Aproximadamente 50 €
	- Celebrar dia dos reis (realização de coroas e convívio com crianças ou com Universidade Sénior de FEC (convidar para virem cantar as Janeiras));	Expressar emoções e sentimentos de forma verbal; Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas;	Recursos Humanos -Utentes UCCI; -Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar; - Crianças ou alunas da Universidade Sénior e respetivos professores ;
	-Celebrar o Dia Mundial do Puzzle (realização de puzzles com imagens alusivas a FEC) ;	Estimular a motricidade fina, a capacidade de associação, a memória e a concentração dos utentes;	Recursos Materiais
	-Atividades de expressão plástica (alusivas ao inverno), lúdicas e de lazer; - Diversas atividades de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Musicoterapia;	Manutenção e estimulação das capacidades motoras, cognitivas e sensoriais, bem como das funções executivas; Manter tradições antigas; Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos utentes; Orientação temporal e espacial dos utentes; (...)	- Bolos Rei; -Sumos; -Cartolinas; - Papel Crepe; -Colas; -Impressora; - Papel; - Material de Escrita e de pintura; - Computador; -Bolas e balões -Copos de plástico; - Material de desgaste; - Jogos/Material de estimulação cognitiva, física e sensorial; (...)

Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
FEVEREIRO	- Celebrar o dia da Nutella (atividade de culinária);	Recordar hábitos e tradições;	Aproximadamente 60 €
	- Comemorar o dia dos afetos (atividade intergeracional a definir e confeção de	Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas;	Recursos Humanos
		Estimular a motricidade fina, a capacidade de	-Utentes UCCI;



	bolachas em forma de coração); -Atividades de expressão plástica lúdicas e de lazer; - Diversas atividades/jogos de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Musicoterapia;	associação, o raciocínio lógico/ numérico a memória e a concentração dos utentes; Manutenção e estimulação das capacidades motoras, cognitivas e sensoriais, bem como das funções executivas; Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos utentes; Orientação temporal e espacial dos utentes; (...)	-Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar; - Crianças; 0
			Recursos Materiais
			- Nutella e massa folhada; -Ovos, farinha, canela, açúcar; -Máquina de bolachas de trevo; -Batedeira; - Material de desgaste; - Jogos/Material de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Material/jogos lúdico-pedagógico; (...)

Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
MARÇO	- Carnaval (realização de máscaras e assistir ao desfile na rua); -Celebrar o Dia da Mulher (sessão de manicure e massagem) e o Dia do Pai (realização de lembranças e debate sobre a importância destes papéis na sociedade e na família); -Celebrar o Dia Mundial do Teatro (assistir a uma peça de teatro) ; -Atividades de expressão plástica (alusivas à primavera), lúdicas e de lazer; - Diversas atividades de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Jogos de tabuleiro; - Contacto com as novas tecnologias;	Proporcionar interação, alegria e partilha, entre os utentes da instituição e a comunidade em geral; Valorizar e homenagear o papel da mulher na sociedade e o papel do homem na família promovendo sentimentos de autoestima e utilidade; Proporcionar interação, alegria e partilha, entre os utentes da instituição e a comunidade em geral; Celebrar a chegada da Primavera; Estimular a coordenação motora, concentração, atenção, raciocínio lógico/numérico e a autonomia dos utentes; Promover a aprendizagem ao longo da vida; Orientação temporal e espacial dos utentes; (...)	Aproximadamente 100 €
			Recursos Humanos
			-Utentes UCCI; -Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar; -Familiars dos utentes;
			Recursos Materiais
			- Material de Escrita e de pintura; - Material de desgaste; - Cola quente; -Jogos de tabuleiro; - Material/jogos lúdico-pedagógico; - Jogos/Material de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Tablet; (...)



Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
ABRIL	-Celebrar o dia da atividade física (jogos);	Desenvolver e manter a coordenação físico motora, a flexibilidade e a agilidade dos membros;	Aproximadamente 150 €
	- Atividades alusivas à Páscoa (decoração da instituição, Eucaristia, realização de lembranças para oferecer aos utentes)	Fortalecer a religião e a espiritualidade dos utentes promovendo hábitos religiosos;	Recursos Humanos
	-Celebrar o 25 de abril (visualização de um filme e debate sobre o tema);	Fomentar e estimular a memória dos utentes através de reminiscências;	-Utentes UCCI; -Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar; - Sr. Padre;
	Dinâmicas de grupo; Atividade de culinária (empadas); - Atividades e jogos de estimulação cognitiva, física e sensorial; -Passeios no exterior;	Manutenção e estimulação das capacidades motoras, cognitivas e sensoriais, bem como das funções executivas; Fortalecer o gosto pela culinária; Incentivar o contato com o meio ambiente, sensibilizando para questões ambientais; (...)	Recursos Materiais -Chocolates da Páscoa; -Ingredientes para empadas; -Cartolinas; -Evas; -Cola; -Material de Escrita e de pintura; - Material de desgaste; -Jogos de tabuleiro; - Jogos/Material de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Material/jogos lúdico-pedagógico; -Computador; -Projedor; -Autocarro; (...)

Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
MAIO	-Celebrar o Dia da Mãe (confeção de uma lembrança para entregar às clientes, conversa sobre esse papel);	Valorizar o papel da utente enquanto “mãe”;	Aproximadamente 50 €
	- Celebrar o mês de Maria (rezar o terço diariamente e visualizar as celebrações do dia 13);	Compreender e debater os laços familiares relembrando / reforçando o valor e importância da família e também promovendo o contato do utente com a família;	Recursos Humanos
		Fortalecer a religião e a espiritualidade dos utentes	-Utentes UCCI; -Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar; - Sr. Padre;
			Recursos Materiais



	<ul style="list-style-type: none"> - Visualização de um filme religioso (Fátima ou a Jacinta); -Comemoração do Dia Internacional da Família (atividade a definir) -Dinâmicas de grupo; - Atividades e jogos de estimulação cognitiva, física e sensorial; -Passeios no exterior; 	<p>promovendo hábitos religiosos;</p> <p>Fomentar e estimular a memória dos utentes através de reminiscências;</p> <p>Estimular e desenvolver a: memória, criatividade, linguagem, motricidade fina, coordenação psicomotora, concentração/atenção, velocidade de reação, raciocínio lógico/ numérico, entre outras. (...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Cartolinas; -Evas; -Cola; -Tesoura; -Material de Escrita e de pintura; - Material de desgaste; -Jogos de tabuleiro; - Jogos/Material de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Material/jogos lúdico-pedagógico; -Computador; -Projeto; -Autocarro; <p style="text-align: right;">(...)</p>
--	---	--	---

Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
JUNHO	<ul style="list-style-type: none"> -Celebrar o Dia do Ambiente (passeio ao exterior); 	<p>Proporcionar atividades que promovam convívio e lazer;</p>	<p>Aproximadamente 150 €</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Celebrar o dia de Portugal (atividade em PowerPoint sobre o tema); 	<p>Fomentar o espírito crítico, o debate e a participação;</p>	Recursos Humanos
	<ul style="list-style-type: none"> - Celebrar o Dia Internacional do Piquenique (lanche convívio na Congida ou no exterior da UCCI com todas as valências da SCMFEC); 	<p>Fomentar e estimular a memória dos utentes através de reminiscências;</p> <p>Incentivar o contato com o meio ambiente;</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Utentes da SMCFFEC; -Crianças da SMCFFEC; -Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar da SCMFEC;
	<ul style="list-style-type: none"> -Celebrar os Santos Populares (Construção manjericos e bandeirolas para decoração, cantar e dançar músicas alusivas ao tema); - Atividades físicas, manuais (alusivas ao verão), lúdicas, sensoriais e cognitivas; 	<p>Estimular e desenvolver a criatividade;</p> <p>Estimular a destreza manual e a motricidade fina;</p> <p>Celebrar a chegada do verão;</p> <p>Estimular a atenção, a concentração e o raciocínio lógico ;</p> <p>Desenvolver e manter a coordenação físico motora,</p>	Recursos Materiais



	-Jogos no exterior da instituição;	a flexibilidade e a agilidade dos membros; (...)	
--	------------------------------------	---	--

Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
JULHO	-Celebrar o dia do chocolate (confeção de bolo ou crepes de chocolate); -Celebrar o dia Mundial da Liberdade de Pensamento (atividade a definir); -Celebrar o Dia dos Avós (atividade intergeracional a definir e videochamada com os netos); - Atividades físicas, manuais, lúdicas, sensoriais e cognitivas; -Musicoterapia; -Dinâmicas de grupo -Jogos e passeios no exterior da instituição;	Incentivar o contato com o meio ambiente; Estimular e monitorizar as funções executivas dos utentes; Promover e valorizar o convívio e interação entre os utentes e as crianças; Valorizar o papel dos avós no meio familiar promovendo o convívio familiar ; Prevenir a diminuição das capacidades físicas e cognitivas Reduzir o isolamento por parte dos utentes: Promover e incentivar o uso das novas tecnologias; (...)	Aproximadamente 150 €
			Recursos Humanos
			-Utentes da UCCI; -Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar; -Familiares; -Crianças;
			Recursos Materiais
			-Chocolate, ovos, farinha, açúcar; -Batedeira; -Máquina para crepes; -Material de Escrita e de pintura; - Material de desgaste; - Jogos/Material de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Material/jogos lúdico-pedagógico; -Tablet; -Autocarro; (...)

Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
AGOSTO	-Celebrar o dia de Assunção de Nossa Senhora (eucaristia); - Celebrar o dia da fotografia (sessão fotográfica e dinâmica de grupo alusiva ao tema a definir);	Promover hábitos religiosos; Aumentar a autoestima dos utentes; Aprender as noções básicas da fotografia assim como a manusear os equipamentos.	Aproximadamente 50 €
			Recursos Humanos
			-Utentes da UCCI; -Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar; -Sr. Padre;



	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades físicas, manuais, lúdicas, de lazer, sensoriais e cognitivas; -Sessão de músicas pedidas; -Dinâmicas de grupo -Jogos e passeios no exterior da instituição; -Jogos de tabuleiro; 	<p>Promover a aprendizagem ao longo da vida;</p> <p>Aumentar os níveis de adesão/ motivação às atividades socioeducativas;</p> <p>Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura de cada utente;</p> <p>Incentivar o contato com o meio ambiente;</p> <p>Promover e incentivar o uso das novas tecnologias;</p> <p>(...)</p>	Recursos Materiais
			<ul style="list-style-type: none"> -Material de Escrita e de pintura; - Material de desgaste; - Jogos/Material de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Material/jogos lúdico-pedagógico; -Máquina fotográfica; -Coluna de música; -Autocarro; -Computador; -Projeter; <p style="text-align: center;">(...)</p>

Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
SETEMBRO	<ul style="list-style-type: none"> - Celebrar o Dia Mundial da Fisioterapia (sessão com os fisioterapeutas); - Celebrar a época das vindimas (realização de um passeio à Adega Cooperativa de FEC e debate sobre a prática com os utentes); -Celebrar o dia do sonho (recolher os sonhos de cada utente, tentar realizar, se possível, alguns deles); -Celebrar o dia do coração (rastreios); - Atividades físicas, manuais (alusivos às vindimas e ao outono), lúdicas, de lazer, sensoriais e cognitivas; 	<p>Valorizar a profissão e os benefícios da fisioterapia;</p> <p>Desenvolver e estimular as capacidades físicas dos utentes, promovendo a sua participação ativa;</p> <p>Celebrar a entrada do outono promovendo a orientação temporal dos utentes;</p> <p>Promover hábitos de vida saudáveis e a prática de atividade física;</p> <p>-Estimular a rapidez de raciocínio;</p> <p>Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura de cada utente;</p> <p>Incentivar o contato com o meio ambiente e a população em geral;</p>	Aproximadamente 50 €
			Recursos Humanos
			<ul style="list-style-type: none"> -Utentes da UCCI; -Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar;
			Recursos Materiais
			<ul style="list-style-type: none"> -Material de Escrita e de pintura; - Material de desgaste; -Tintas; -Pincéis; - Jogos/Material de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Material/jogos lúdico-pedagógico; -Autocarro; -Material de Fisioterapia; -Outros materiais a definir... <p style="text-align: center;">(...)</p>



Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
OUTUBRO	-Outubro Rosa (afixar um laço rosa na entrada da instituição);	- Partilhar conceitos e opiniões sobre as diversas temáticas;	Aproximadamente 70 €
	-Celebrar o Dia Mundial da Música (sessão de discos pedidos, dinâmica de grupo a definir);	-Valorizar o papel do idoso na sociedade;	Recursos Humanos
	-Celebrar o Dia Internacional do Idoso (confeção de uma lembrança para entregar);	-Desenvolver a capacidade de interpretação;	-Utentes da UCCI; -Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar;
	-Celebrar o Dia Mundial da Alimentação (bingo dos alimentos e atividade em PowerPoint sobre o tema);	-Promover a autoestima dos utentes;	Recursos Materiais
-Celebrar o Dia Mundial da Terapia Ocupacional (diversos jogos);	-Proporcionar momentos de lazer;	-Material de Escrita e de pintura; - Material de desgaste; - Jogos/Material de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Material/jogos lúdico-pedagógico; -Balões; -Computador; -Projetor; -Coluna; -Outros materiais a definir...	
- Celebrar o Halloween (trabalhos manuais e decoração da instituição);	-Estimular a coordenação óculo manual;	(...)	
- Diversas atividades/jogos de estimulação cognitiva, física e sensorial;	- Promover a estimulação multisensorial;		
	-Estimular a memória visual, desenvolvendo a memória a agilidade mental;		
	- Diminuir as dificuldades dos utentes dependentes;		

Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
NOVEMBRO	-Celebrar o Dia Mundial do Cinema (visualização de um filme a preto e branco);	Relembrar hábitos, costumes, tradições, vivências e experiências;	Aproximadamente 50 €
		Proporcionar um momento de descontração;	Recursos Humanos



	-Celebrar o Dia de São Martinho (realização do magusto e decoração da instituição);	Promover hábitos de vida saudáveis;	-Utentes da UCCI; -Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar;
	-Celebrar o Dia Mundial da Diabetes (rastreo);	Estimular a motricidade fina, a capacidade de associação, a memória e a concentração dos utentes;	Recursos Materiais
	-Celebrar o Dia da Televisão (comparar o antes e o agora (programas, apresentadores...));	Estimular as capacidades técnico-manuais;	- Castanhas; -Material de Escrita e de pintura; - Material de desgaste; - Jogos/Material de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Material/jogos lúdico-pedagógico;
-Inicio dos trabalhos alusivos ao Natal;	Promover o bem-estar dos utentes;	-Computador; -Projeto;	-Coluna;
- Diversas atividades/jogos de estimulação cognitiva, física e sensorial;	Estimular, promover e desenvolver a criatividade, a capacidade lúdica e a autonomia; (...)	-Outros materiais a definir... (...)	

Mês	Atividades	Objetivos	Recursos Financeiros
DEZEMBRO	- Celebrar o Dia da Bolacha (atividade de culinária);	Celebrar a entrada do inverno;	Aproximadamente 150 €
	-Comemoração do Dia Internacional dos Direitos humanos (debate e dinâmica sobre o tema);	Estimulação da orientação espacial e temporal dos utentes;	Recursos Humanos
	-Festa de Natal (eucaristia, lanche e lembranças);	Promover momentos de oração;	-Utentes da UCCI; -Educadora Social; -Equipa Multidisciplinar; -Familiares; -Sr. Padre;
	-Atividades de expressão plástica (alusivas ao inverno e ao Natal), lúdicas e de lazer;	Proporcionar um momento de convívio, vivência e partilha do espírito Natalício;	Recursos Materiais
- Diversas atividades de estimulação cognitiva, física e sensorial;	Estabelecer convívio entre os utentes e colaboradores da instituição;	-Chocolates de Natal; - Ingredientes para as bolachas; -Material de Escrita e de pintura; - Material de desgaste; - Jogos/Material de estimulação cognitiva, física e sensorial; - Material/jogos lúdico-pedagógico;	-Outros materiais a definir... (...)
-Jogos de tabuleiro;	Estimulação da memória através de reminiscências;	Estimular a psicomotricidade; (...)	



NOTAS- Mensalmente

- Atualização dos calendários temporais/aniversários e da decoração da instituição;
- Celebração dos aniversários dos utentes;
- Celebração da Eucaristia;
- As atividades de estimulação física, cognitiva, sensorial, de lazer, expressão plástica, lúdicas e as dinâmicas de grupo , são planeadas mais pormenorizadamente mensalmente/semanalmente;
- Há objetivos e atividades que são adequados a todos os meses/atividades;
- Uma vez que os utentes serão sempre rotativos muitos dos jogos/atividades realizadas poderão ser repetidos ao longo do ano;
- Elaboração de novos jogos/materiais de trabalho;

O Plano e todas as atividades presentes nele são flexíveis de acordo com as necessidades e interesses dos utentes e encontram-se sujeitos a alterações por esses e outros motivos que poderão surgir.



“Unir-se é um bom começo, manter a união é um progresso, e trabalhar em conjunto é a vitória” – Henry Ford



6- Considerações finais

É crucial que a sociedade crie respostas que consigam responder necessidades de todas as pessoas. É, no entanto, necessário que as mesmas tenham em conta a evolução da sociedade de forma a manterem-se ajustadas, criativas e inovadoras, tendo sempre por base a pessoa institucionalizada e reconhecendo que não existem pessoas iguais.

Quando a escuta é realizada por quem lidera, torna-se uma estimulação e uma ajuda para agirem de acordo com as necessidades coletivas e pessoais (Moura & Giannella, 2016). É de elevada importância ressaltar que o diagnóstico de necessidades se apresenta como uma peça fundamental na definição dos objetivos da intervenção, visto que estes estão, ligados às necessidades apresentadas pelo público-alvo. É então papel das instituições encontrar formas adequadas de prevenção e de intervenção que proporcionem uma prestação de cuidados que tenha em conta a individualidade de cada pessoa e as suas necessidades (Vieitas, 2015).

As atividades acima propostas preveem a ocupação e estimulação dos utentes, pretende-se com as mesmas preservar as suas habilidades cognitivas, físicas e sensoriais e retardar declínios. Participando nestas atividades ou sugerindo novas, consciencializa-mos cada um que o seu contributo é fundamental, fazendo com que eles se sintam úteis e escutados. Serão mantidas e realizadas atividades do plano anual anterior (2024), uma vez que o resultado e o feedback foram positivos. Ressaltando que, para o sucesso deste plano é fundamental a participação dos utentes desta instituição, bem como é igualmente importante o trabalho de grupo e profissionalismo de toda a equipa multidisciplinar da UCCI FEC e de todos os familiares, pois só trabalhando em conjunto se consegue alcançar os objetivos pretendidos.

Para finalizar, podem sempre surgir alterações durante a implementação do plano, no entanto, independentemente de imprevistos ou atividades que possam surgir não programadas ou mesmo aquelas que deixam de ser realizadas por diversos motivos espera-se com o mesmo resultados bastante positivos e enriquecedores, que proporcionem lazer, alegria, sentimentos de valorização, estímulo cognitivo, relações intergeracionais, redução de sentimentos de solidão, entre outros.

Freixo de Espada à Cinta, 01 de janeiro de 2025

A Educadora Social,

Mara Dias Gabriel

