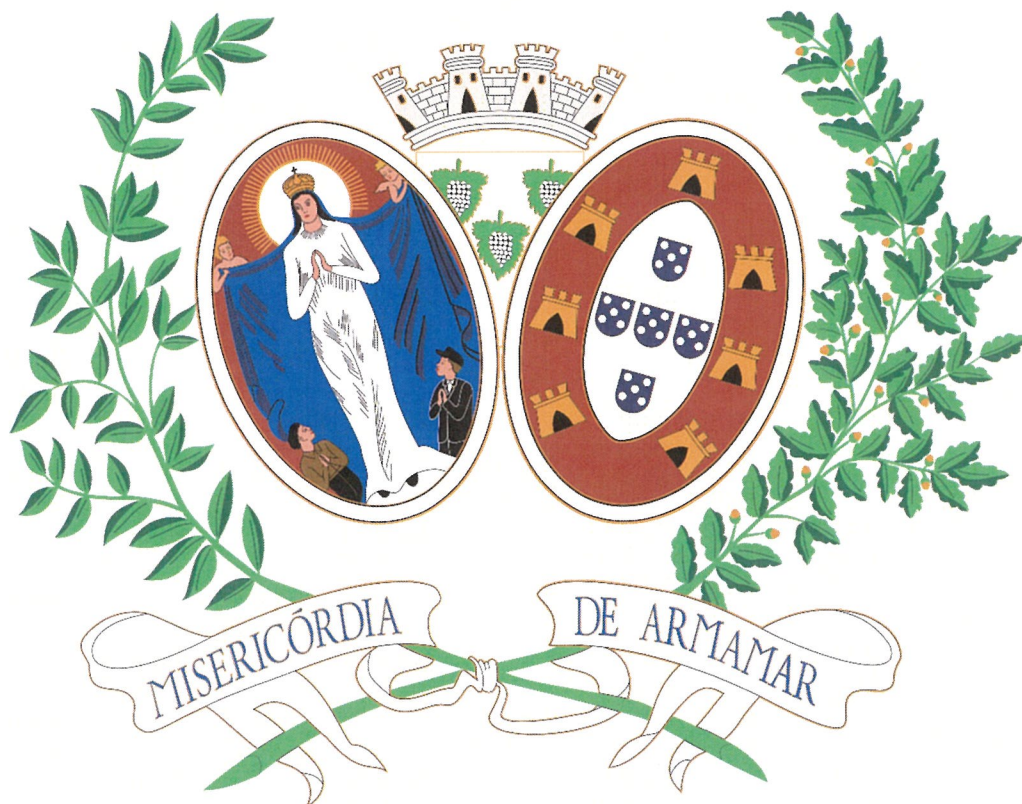


PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

Handwritten signatures and initials in the top right corner.



Jacob (2007) define “ **Animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.**”

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

Handwritten signature and date:
26/10/2025

ÍNDICE

I- INTRODUÇÃO.....	3
II- ATIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE O ANO 2026	5
III- AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO DAS ATIVIDADES.....	5
IV- DATAS COMEMORATIVAS.....	5
V- NOTA CONCLUSIVA.....	14

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

I- INTRODUÇÃO

A Santa Casa da Misericórdia de Armamar é uma das Instituições do concelho de Armamar que visa satisfazer carências sociais na área da terceira idade através de um acompanhamento personalizado e contínuo. Os principais motivos pelos quais existe uma procura dos serviços da Santa Casa da Misericórdia de Armamar, prendem-se com situações de doença ou dependência, ausência de retaguarda familiar, fracas condições habitacionais, isolamento geográfico e/ou social, fracos recursos económicos e interesse pela qualidade do serviço.

Esperamos que este projeto se mantenha ativo e continue a desenvolver atividades, colóquios e ações que fomentem a identificação, levando à informação e intervindo quando necessário para melhorar a área social deste concelho.

Partindo do pressuposto que os idosos constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais, e não esquecendo a salvaguarda dos seus direitos e afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo presente, por um lado aquilo que são as suas reais necessidades ao nível biopsicossocial, e, por outro, os recursos humanos e matérias disponíveis, quer da Instituição, quer do meio envolvente.

A todos nós deve ser possível o acesso a oportunidades de realização pessoal. Nesse sentido, é fundamental que as atividades a definir sejam heterógenas, uma vez que a população idosa, também ela, é heterogénea, diferente e, como tal cada idoso tem as suas características pessoais, as suas raízes/origens é portador de uma história de vida, que não deve, em altura nenhuma, ser descurada.

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

A planificação das atividades consiste, por isso, na ocupação do cliente e, mais importante que a ocupação, será o seu desenvolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inativos. Todas as atividades desenvolvidas devem ter como principal objetivo a melhoria das suas relações e da sua comunicação com os outros, desenvolvendo, em simultâneo, a sua autonomia pessoal.

Assim, será extremamente importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- **Promoção social**- através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outros.
- **Educação/Formação**- Procurar ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciado de forma positiva na sua autoestima e desenvolvimento pessoal
- **Atividade Ocupacionais**- pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e, em simultâneo, promover a interação com os outros, reforçando o convívio e laços sociais.
- **Lazer**- Promover oportunidade de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico- cultural.

Todas as atividades têm como objetivos:

- Aumentar a autoestima da pessoa idosa;
- Aumentar o tempo ocupacional;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Prevenir a desorientação no tempo e espaço;
- Proporcionar momentos de lazer;
- Relembrar hábitos, costumes e vivências;
- Promover a autonomia do idoso.

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

94
11/11/2025
2
16

II- ATIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE O ANO 2026

Durante o ano são desenvolvidas diferentes atividades, consoante o mês e a época em que estamos. No plano de atividades são apresentadas as datas comemorativas de maior importância, mas mensalmente e semanalmente, são planificadas atividades tendo em conta as necessidades dos utentes, são essas atividades:

- Encontros interinstitucionais;
- Organização de lanches;
- Passeios e visitas a museus...;
- Jogo do Boccia (participação no torneio interinstitucional);
- Jogos tradicionais (cartas, dominó...);
- Atividades de estimulação Cognitiva, estimulação motora e estimulação sensorial;
- Hidroginástica;
- Classe de Movimento;
- Caminhadas (interiores e exteriores);
- Pintar;
- Comemoração dos aniversários dos utentes.

III- AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

Todas as atividades são planificadas em impresso próprio, sendo posteriormente avaliadas, no que concerne à participação bem com a execução das mesmas. Caso alguma das atividades não seja realizada esta deve ser justificada, da mesma forma se deve proceder quando surge uma atividade não prevista, esta será registada como atividade não prevista no plano.

IV- DATAS COMEMORATIVAS



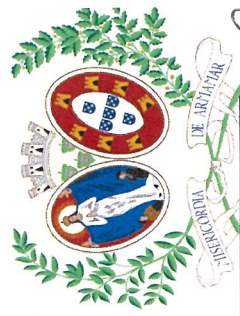
PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

Janeiro

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
6	Dia de Reis	- Recordar as tradições; - Proporcionar momentos de socialização.	- Cantar as janeiras pela aldeia - Convívio entre utentes - Lanche	- Géneros alimentares para o lanche	- Sala de estar - Ruas de Vila Seca
18	Dia Internacional do Riso	- Benefícios para a saúde física e mental dos utentes.	- Sessão de risoterapia.	- Livros de anedotas	- Sala de Estar

Fevereiro

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
14	Dia dos Namorados/ Dia dos Afetos	- Estimular as capacidades dos idosos - Promover os afetos	- Elaboração e entrega de uma lembrança - Decoração da instituição	- Material necessário para a realização das lembranças	- Sala de Estar
17	Baile de Carnaval	- Proporcionar momentos de diversão e convívio	- Decoração dos espaços para a realização do baile - Realização de máscaras	- Material necessário para a realização das máscaras	- Sala de Estar



PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

Março

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
8	Dia Internacional da mulher	- Sensibilizar para a importância da mulher na sociedade	- Criação de lembranças referente ao dia.	- Material necessário para a realização das lembranças	- Sala de Estar
12	Dia de São Gregório	- Proporcionar momentos de lazer e convívio - Manter viva a tradição	- Visita á feira tradicional em honra de São Gregório		- Exterior
19	Dia S. José Dia do Pai	- Envolver os utentes na elaboração de uma lembrança alusiva ao dia; - Lembrar o significado do Dia de S. José (Dia do pai)	- Criação de lembranças com a participação dos utentes. - Participar na Eucaristia alusiva ao Dia	- Material necessário para a realização das lembranças	- Capela da Misericórdia

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

Abril



[Handwritten signatures and initials]

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
5	Páscoa	- Reviver e manter viva as tradições e crenças religiosas	- Realização de lembranças - Participar na eucaristia - Preparação para a visita Pascal - Realização de bolos amarelos tradicionais	- Material necessário para a realização das lembranças - Géneros Alimentares	- Capela - Sala de Estar
6/7	Dia Mundial da Atividade Física/ Dia Mundial da Saúde	- Relembrar os utentes da importância da atividade física para a um estilo de vida saudável e ativo	- Classe de Movimento		- Sala de Estar
25	Dia da Liberdade	- Recordar a importância da simbolização da data	- Diálogo com os utentes sobre recordações sobre o dia comemorativo - Visualização do filme “Capitães de abril”	- Filme, computador e projetor	- Sala de Estar

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

Maio



DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
Todos os dias	Comemorar o Mês de Maria	- Promover os hábitos religiosos - Manutenção da memória e capacidade cognitiva	- Rezar o terço todos os dias durante o mês	- Terços - Rádio	- Sala de Estar
3	Dia da Mãe	- Recordar as vivências de cada Mãe da ERPI em tempo - Proporcionar momentos de socialização	- Realização de flores assinalar o Dia Mãe - Realização de um lanche	- Material necessário para a realização das flores - Géneros alimentares	- Sala de Estar
13	Aparição de Nossa Senhora aos 3 pastoresinhos	- Manter vivas as tradições e crenças religiosas	- Visualização em direto das celebrações do 13 de maio	- Televisão	- Sala de Estar



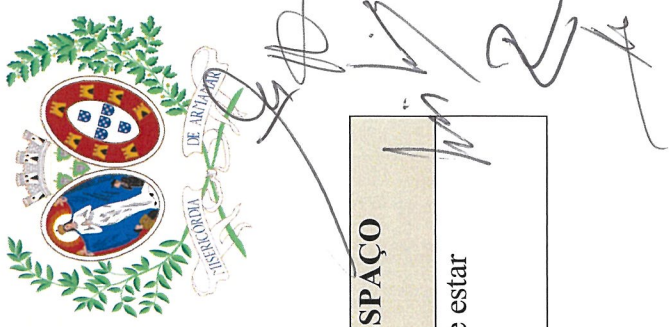
PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

Junho

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
4	Corpo de Deus	- Promover o convívio com a aldeia - Manter vivas as tradições e crenças religiosas	- Assistir às cerimónias (missa e procissão) da aldeia; - Assistir à atuação da banda no recinto exterior.	- Pétalas de rosas	- Recinto exterior da Misericórdia; - Praça da aldeia
24	São João	- Proporcionar momentos de socialização e convívio	- Realização de uma sardinha convívio - Decoração alusiva ao dia - Baile de São João - Decoração dos espaços interiores da instituição	- Ingredientes para a realização da sardinha - Material para a decoração - Música	- Recinto exterior da Misericórdia

Julho

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
26	Dia Mundial dos Avós	- Promover o contacto entre os utentes e os familiares - Valorizar o papel do idoso	- Criação de lembranças para os utentes entregarem aos netos	- Material necessário para as lembranças	- Sala de Estar



PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

Agosto

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
15	Assunção da Nossa Senhora	- Manter vivas tradições e crenças religiosas	- Visualização em direto da missa	- Televisão	- Sala de estar

Setembro

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
21	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	- Sensibilização para a importância da realização de atividades cognitivas na doença	- Atividades de estimulação cognitiva	- Material para as realização das atividades	- Sala de Estar
A definir	Vindimas	- Recordar a tradição de vindimar	- Decoração do espaço interior com cachos de uvas pintados pelos utentes - Diálogo sobre recordações dos utentes sobre as vindimas	- Cacho de uvas para pintura e recorte - Material para pintura	- Sala de Estar



PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

Outubro

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
01	Dia Internacional do Idoso	- Proporcionar momentos de socialização - Proporcionar momentos de lazer e entretenimento no exterior	- Convívio entre idosos das instituições do concelho - Animação musical e lanche de convívio	- Carrinhas	- Recinto a definir
A definir	Feira da Maça	- Proporcionar momentos de socialização e lazer no exterior	- Visita á feira da maçã	- Carrinhas	- Recinto da feira da maçã

Novembro

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
11	São Martinho	- Magusto - Proporcionar momentos de socialização	- Assar castanhas - Elaboração dos cartuchos para as castanhas - Corte das castanhas feitas pelos idosos - Lanche	- Jornal para os cartuchos - Castanhas - Géneros alimentares para o lanche	- Refeitórios da Misericórdia

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026



[Handwritten signatures and initials]

Dezembro

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	TAREFAS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO
A Definir	Festa de Natal	- Proporcionar aos utentes mais um momento de lazer e de convívio	- Participação no almoço de Natal; - Entrega das prendas da Misericórdia - Elaboração das lembranças de Natal - Participar na Eucaristia	- Material para lembranças de Natal - Géneros Alimentares para o almoço - Material de decoração	- Refeitórios - Capela da Misericórdia

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2026

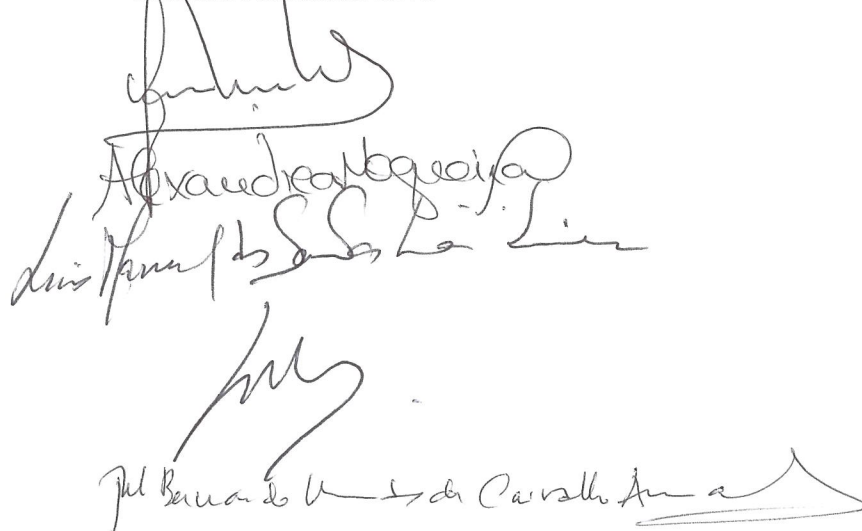
V- NOTA CONCLUSIVA

As atividades que se encontram definidas neste plano, podem ser sempre atualizadas e complementadas com atividades extra, nomeadamente por convites rececionados. Estas atividades são consideradas como, atividades extraplano, onde é efetuada a planificação das mesmas dentro das mesmas regras que as planificadas neste plano.

A responsabilidade do cumprimento do plano é da Animadora da Misericórdia, ou de quem a substituir na sua ausência.

Armamar, 28 de dezembro de 2025

A Mesa Administrativa



Alexandre Borgeia
João Paulo de Sousa Leão
Júlio Bernardo de Sousa de Carvalho