



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO
2025/2026

R

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DO C.S.P. LUSTOSA 2025/2026

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

O dinamizar atividades que se enquadrem nas necessidades específicas dos utentes tendo por base um conjunto de objetivos que vão ao encontro dos seus planos individuais é uma mais-valia. O principal objetivo do Plano Anual de Atividades P.A.A. é proporcionar melhor qualidade de vida aos utentes através da dinamização de momentos lúdicos, criativos e comunicacionais, centrando-se sempre nos interesses, valores e princípios de cada um. Assim, a ara de intervenção junto dos idosos ou do adulto dependente, pretende promover o bem-estar, desenvolver a autonomia e a autoestima prevenindo o sedentarismo e o isolamento social.

O Plano Anual de Atividades prevê a identificação de necessidades dos utentes e adequar atividades à sua condição. Pretende envolver trabalhadores e famílias que acompanham os utentes. Pertence avaliar resultados das atividades e perspetivar a melhoria contínua.

As atividades são estimuladas e nunca impostas. A interlocação é sempre o primeiro passo, pois cada pessoa é única e tem o seu tempo para assim, assimilar mudanças na sua vida.

As atividades são realizadas mensalmente, podendo ser alvo de alterações de acordo com as necessidades ou recursos existentes, quer por parte da instituição, quer por parte dos utentes. Sempre que haja alteração nas atividades os intervenientes serão avisados atempadamente.

Mês/dia	Atividades /Ações a desenvolver	Objetivos	Local	Recursos Humanos	Condicionantes à atividade	avaliação da atividade	Custos
S E T E M B R O (15)	Lanche convívio	Incrementar o sentimento de pertença ao grupo e promover a socialização; Aumentar a autoestima e auto valorização de cada utente; Estimulação cognitiva. Momento de laser.	CSPL/domicílio dos utentes	Equipa do SAD			3€/Pessoa A cargo da Instituição
O U T U B R O (1 e 16)	Visita ao idoso acamado com uma lembrança a assinalar a data. Celebração do dia da alimentação com almoço especial Lanche intergeracional	Ao comemorar o dia da alimentação pretende-se saborear um prato típico português, pratos/sobremesas sugeridos pelos utentes. este trabalho será feito junto dos utentes e implementado ao longo do mês.	CSPL/domicílio dos utentes	Equipa do SAD			3€/Pessoa A cargo da Instituição
N O V E M B R O (11 e 14)	Festa de S. Martinho. Convívio do grupo de utentes de SAD com o grupo de crianças da resposta social do pré-escolar num magusto (ar livre). Feirinha de Outono	Promover o convívio entre o grupo de idosos e as crianças; Criar laços de amizade; Quebrar o isolamento; Proporcionar momentos de alegria e diversão.	CSPL/domicílio dos utentes	Equipa do SAD			3€/Pessoa A cargo da Instituição

D E Z E M B R O (17/18)	Preparação e realização para a celebração do Natal; Elaboração de uma lembrança alusiva ao Natal (presépio) Almoço de Natal.	Cultivar a criatividade/engenharia na elaboração da lembrança Promover o espírito natalício entre o grupo do SAD através do convívio dos mesmos com os colaboradores e direção do CSPL.	CSPL/domicílio dos utentes	Equipa do SAD		4€/Pessoa A cargo da Instituição
J A N E I R O (6)	Atividades sobre o dia de Reis, com quadras alusivas ao tema	Celebrar esta época festiva e relembrar tradições	CSPL/domicílio dos utentes	Equipa do SAD		Sem custos material reciclado
F E V E R E I R O (11)	Comemoração do Carnaval proposta de realização de máscaras de Carnaval com a família.	Promover o convívio com a família através da realização da atividade proposta	CSPL/domicílio do utente	Equipa do SAD		Sem custos material reciclado

M A R Ç O (25)	lanche convívio, comemorar a época festiva da Páscoa	Proporcionar momentos de convívio e de interlocução entre pares e colaboradores	CSPL/domicílio dos utentes	Equipa do SAD			3€/Pessoa A cargo da Instituição
A B R I L (22)	Comemoração da estação da primavera e contacto com a natureza. elaboração de símbolos alusivos à Primavera.	Incentivar a autoestima no utente através do desenvolvimento lúdico/criativo com cantares alusivos ao tema. Contacto com a natureza em parques naturais	CSPL/domicílio dos utentes	Equipa do SAD			Sem custos material reciclado
M A I O (15)	Celebração do Dia da Família	Celebrar e refletir sobre a importância da família biológica e a de “coração” como referem os utentes lanche convívio	CSPL/domicílio dos utentes	Equipa do SAD			3€/Pessoa A cargo da Instituição

R A

J U N H O (24)	Almoço (sardinhada) Realização de quadras relativas aos Santos populares (cada utente escolhe a quadra dedicada ao seu santo predileto)	Promover a boa disposição, a alegria e o convívio neste mês festivo.	CSPL/domicílio do utente	Equipa do SAD		4€/Pessoa A cargo da Instituição
J U L H O (data a combinar)	Momentos de laser	Proporcionar momentos de convívio, diversão e felicidade e quebrar o isolamento	Bom Jesus Braga/ Senhora da Penha	Equipa do SAD		5€/Pessoa A cargo da Instituição
A G O S T O (data a combinar)	Lanche convívio Jogos, leitura e lanche convívio	Oferecer momentos de convívio/socialização entre idosos, colaboradores e Direção.	CSPL	Equipa do SAD		3€/Pessoa A cargo da Instituição

Atividades para utentes Sénior /dependentes

Os utentes dependentes tendem a perder algumas capacidades, tanto físicas como psicológicas, e acabam por ficar presos a uma monotonia que só os prejudica, acabando por comunicar cada menos com o outro. Assim, uma das funções dos profissionais nesta área de intervenção tem como objetivo colmatar essa necessidade ao realizar várias atividades lúdico/recreativas, bem como proporcionar diálogo adequada ao estímulo permanente da saúde física e mental dos utentes seniores tendo em conta a individualidade de cada utente. Neste sentido é uma mais valia realizar atividades que promovam descobertas e novos ensinamentos, valorizando as capacidades, competências e experiências/sabedorias características dos mais idosos.

O diálogo também é algo muito importante, pois por vezes os utentes têm a necessidade de partilhar as suas histórias de vida, bem como as suas alegrias e angústias. Desta forma, aumentamos a autoestima do utente sénior/idoso dependente, conseguindo oferecer-lhe uma vida mais dinâmica e harmoniosa. Outra grande vantagem é conhecer melhor a pessoa que cuidamos, saber o que cada um/a mais gosta de fazer nesta fase da vida. Perceber as suas capacidades e dificuldades e o que os/as estimula a nível cultural e social

Data: 01/09/2025

Diretora técnica: _____

A Direção: _____



Centro Social e Paroquial de Lustosa
N.º 502 431 440
Alameda da Igreja, N.º 188 - 4620-879 Lustosa - Lousada
Telf: 253 586 856 - E-mail: geral@csplustosa.pt
A Direção