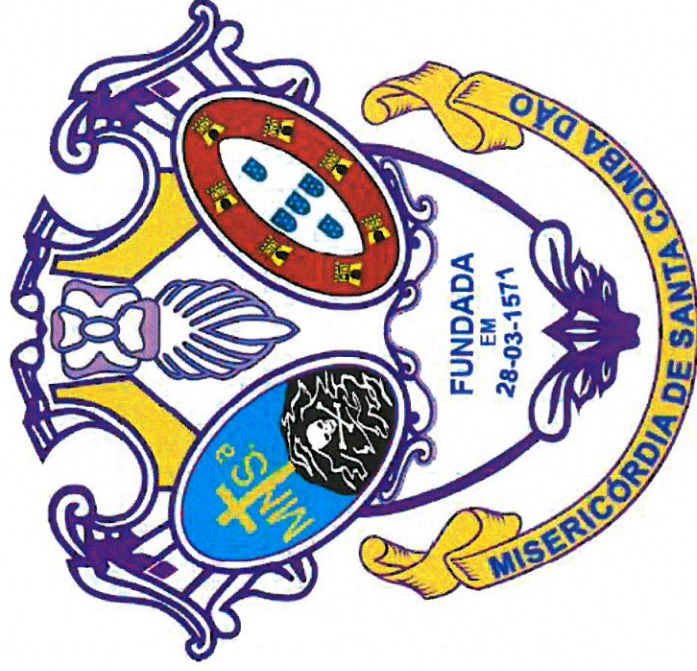


Anexo I

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SÉNIORES

PARA O ANO 2025

Handwritten signatures and initials in blue ink, including names like 'Rui', 'Alameda', 'João', 'José', and 'Ana'.



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL - 2025

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Centro de Dia

Serviço de Apoio Domiciliário

“Estimular para uma Feliz Idade”



Aug
[Signature]
[Signature]
[Signature]
[Signature]
[Signature]
[Signature]

Quinta do Pereiro, 3440-393 Santa Comba Dão – Telefone:232880040 – misericordia.scdao@gmail.com

Quil.
Alexandre
[Signature]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

ÍNDICE

1. TEMA.....	3 -
2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA.....	3 -
3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO.....	4 -
4. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS.....	5 -
5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS.....	6 -
6. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO.....	10 -
7. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO.....	10 -
ANEXO 1.....	11 -
CRONOGRAMA.....	11 -
ANEXO 2.....	14 -
PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS – ERPI E CD.....	14 -
ANEXO 3.....	34 -
PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS.....	34 -
8. PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS – SAD.....	37 -
9. VALIDAÇÃO DO PAAS:.....	45 -

[Handwritten signatures and initials in blue ink, including names like 'Rust', 'Alameda', and 'A. Costa']



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

O Plano de Atividades apresentado está sujeito a alterações que possam resultar de fatores externos, tais como condições climáticas adversas, alterações na disponibilidade de recursos ou outras circunstâncias imprevistas. Garantimos que qualquer modificação será comunicada atempadamente, visando sempre a melhor experiência para todos os envolvidos.

1. TEMA

O tema escolhido para este Plano de Atividades de Animação Sociocultural é “Estimular para uma Feliz Idade”.

2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

Quando chegamos à terceira idade enfrentamos desafios e uma diminuição das capacidades, quer a nível cognitivo, quer a nível motor, o que leva muitas vezes a perder o interesse pela vida.

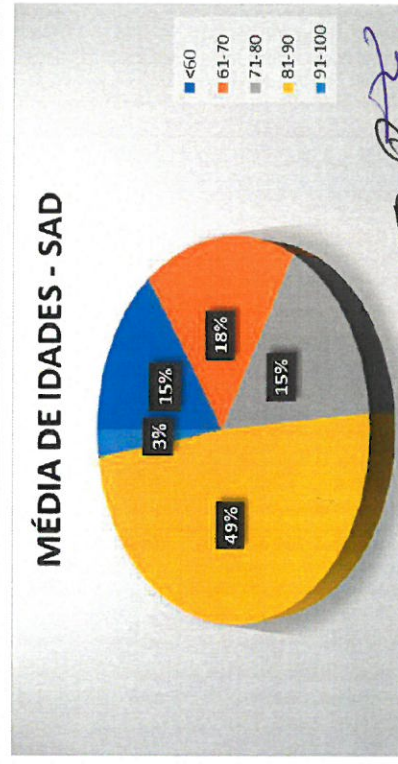
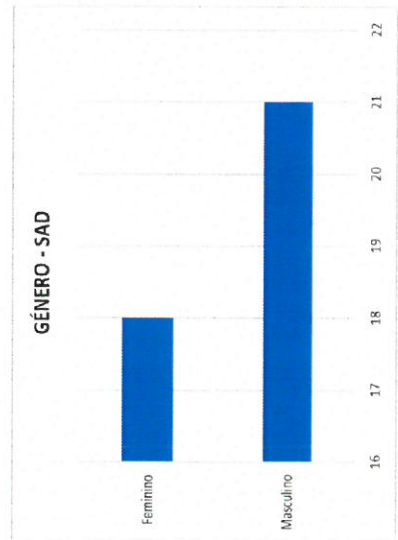
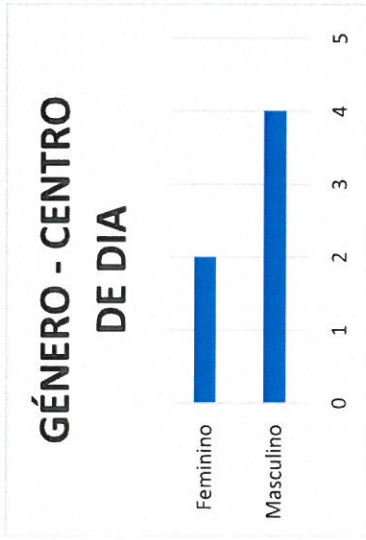
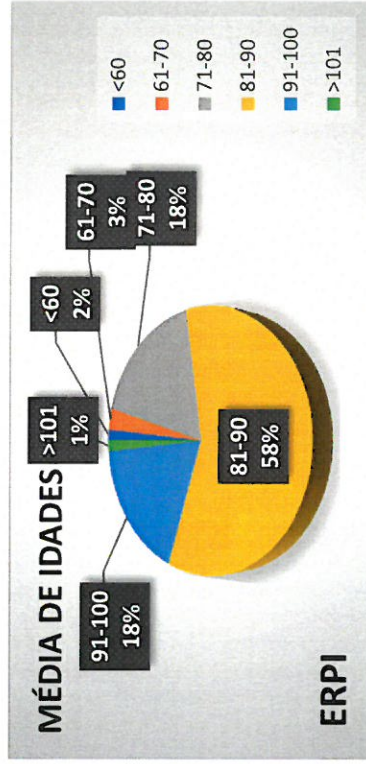
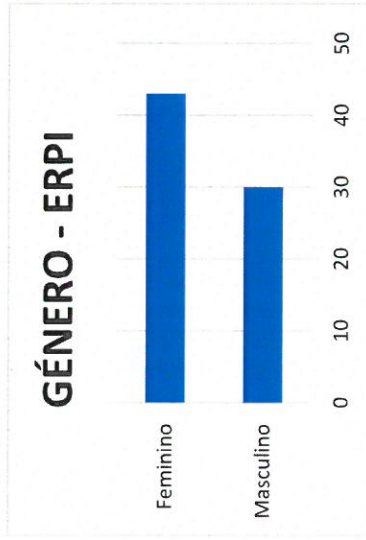
Neste sentido, torna-se fundamental a prática de atividades de desenvolvimento pessoal e social, de modo a proporcionar qualidade de vida às pessoas idosas promovendo a interação social, dentro e fora da comunidade e ajudando a amenizar as dificuldades que surgem no dia-a-dia.

Através deste plano, queremos desenvolver atividades que vão ao encontro dos gostos e necessidades dos nossos idosos, privilegiando atividades sensoriais, que proporcionem bem-estar com a condição física e mental de cada um.

“Se o tempo envelhecer o seu corpo, mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz.” Augusto Cury



3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO



Handwritten signatures and initials in blue ink.



4. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Meta
1 – Promover atividades pessoal e social que vão de encontro aos interesses/ necessidades e capacidades dos utentes	1.1 – Promover a diversidade de atividades por área de animação	1.1.1 – Nº de atividades	1.1.2 = > 60% por atividade tipo
	1.2 - Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	1.1.2 – Taxa de participação	1.2.2 = > 30% participação ativa = > 50% participação passiva
	1.3 – Realizar atividades satisfatórias para o utente	1.1.3 – Satisfação face às atividades desenvolvidas	1.3.2 = Satisfação => 80%

Handwritten signatures in blue ink:
- Top left: *Augusto*
- Middle left: *Augusto*
- Middle right: *Augusto*
- Bottom left: *Augusto*
- Bottom right: *Augusto*



5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

ÁREA	OFICINAS	OBJETIVOS GERAIS
Área Lúdico- Recreativa	- Oficina de Artes - Oficina de Costura - Oficina de Música	<p>Artes Plásticas</p> <ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momento de convívio;- Promover a envolvimento dos utentes nas atividades;- Fomentar a criatividade e a expressão;- Explorar novas técnicas;- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora;- Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade. <p>Costura</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio e o entretenimento;- Fomentar a criatividade e a expressão;- Estimular o espírito de entreatajuda;- Partilhar conhecimentos e costumes;- Desenvolver a motricidade fina. <p>Música</p> <ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de convívio e entretenimento;- Expressar as suas preferências;- Trabalhar o sentido rítmico;- Contatar com instrumentos Musicais.

[Handwritten signatures in blue ink]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

Área Social e Cultural	- Integração na Comunidade	Convívios Intergeracionais <ul style="list-style-type: none">- Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências. Visitas a exposições, monumentos, parques, ... <ul style="list-style-type: none">- Promover a interação social;- Proporcionar momentos de lazer;- Estimular a cultura histórica de cada local;- Partilhar conhecimentos.
Área da Expressão Motora	- Oficina de Expressão Corporal	Caminhadas <ul style="list-style-type: none">- Promover hábitos de vida saudáveis;- Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória Gerontomotricidade <ul style="list-style-type: none">- Estimular o espírito de grupo;- Melhorar o bem físico e mental;- Desenvolver potencialidades competitivas;- Incentivar a participação ativa;- Aumentar a autoestima;- Evitar situações de risco.
Área Cognitiva/Mental	- Oficina Cognitiva/Mental	Jogos cognitivos <ul style="list-style-type: none">- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;- Estimular a memória;- Evitar o declínio cognitivo;- Exercitar o cálculo mental;- Desenvolver a precisão óculo-manual;



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

		<ul style="list-style-type: none">- Aumentar a capacidade da execução de tarefas/ordens;- Capacitar a concentração e associação;- Orientar no tempo e no espaço.
<p>Área do Conhecimento/ Valorização pessoal</p>	<ul style="list-style-type: none">- Oficina da Comunicação das Artes- Oficina da Reminiscência- Oficina de Culinária- Oficina das AVD- Celebração do Aniversário	<p>Oficina da Comunicação das Artes</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover o conhecimento das artes e literatura;- Fomentar a comunicação oral e escrita;- Promover a relação geracional;- Partilhar histórias do foro pessoal;- Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança. <p>Oficina da Reminiscência</p> <ul style="list-style-type: none">- Estimular a memória;- Valorizar o utente a partir do conhecimento que ele tem do seu passado;- Partilhar hábitos e costumes. <p>Oficina de Culinária</p> <ul style="list-style-type: none">- Partilhar conhecimentos de receitas antigas;- Confeccionar diferentes produtos estimulando a recreação;- Estimular a motricidade fina e grossa. <p>Oficina das AVD</p> <ul style="list-style-type: none">- Incentivar à continuidade do desenvolvimento das tarefas do dia-a-dia, antes de frequentar a resposta social;- Melhorar a autoestima;



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

		<ul style="list-style-type: none">- Manter as rotinas;- Valorizar a sua imagem de modo a dar continuidade aos cuidados pessoais. <p>Celebração do Aniversário</p> <ul style="list-style-type: none">- Valorizar a pessoa enquanto ser individual;- Contribuir para a manutenção das redes sociais e familiares.
Área Religiosa	- Oficina das Atividades Religiosas	<p>Oficina das Atividades Religiosas</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover hábitos de cariz religioso;- Promover momentos de oração;- Comemorar datas festivas da religião católica;- Respeitar a religião de cada utente.



6. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

As atividades planeadas serão divulgadas através das planificações semanais afixadas num placard no hall de entrada e a exposição bimestral do jornal “Misericórdia Ativa”.

7. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Diariamente é feito um registo por atividade e dos utentes que participaram na mesma.

Semanalmente a planificação é avaliada em termos de execução.

No que se refere à monitorização mensal é feito um registo do grau de participação dos utentes nas atividades realizadas em cada oficina. Trimestralmente é realizada uma avaliação a fim de se verificar o cumprimento dos objetivos determinados no plano e das atividades. Se necessário, é realizado um reajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar no próximo trimestre.

No final de cada ano é feita uma avaliação que consiste numa análise geral onde se verifica o nível de concretização dos objetivos, estratégias e grau de cumprimento, da qual irá ser realizado um relatório.

[Handwritten signatures in blue ink]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

ANEXO 1

CRONOGRAMA

Atividades	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Dia 06 - Dia de Reis												
Dia 11 - Dia do Obrero												
Dia 18 (17) - Dia Internacional do Riso												
Dia 21 - Dia Mundial da Religião												
Dia 23 (13 a 23) – Dia da Escrita à Mão												
Dia 27 – Dia Internacional do Vinho do Porto												
Dia 02 – Dia da Nossa Senhora das Candeias												
Dia 05 – Dia Mundial da Nutella												
Dia 14 – Dia dos Afetos												
De 17 a 28 – Elaboração de fantasias de Carnaval												
Dia 22 (21) – Dia do Pensamento												
Dia 04 – Carnaval												
Dia 05 (07) – Quarta-feira de Cinzas												
Dia 08 (07) – Dia Internacional da Mulher												
Dia 19 – Dia de S. José												
Dia 20 – Dia Internacional da Felicidade												
Dia 20 – Mundial da Saúde Oral												
Dia 27 – Dia Mundial do Teatro												
Dia 01 – Dia das Mentiras												
Dia 06 (04) – Dia Mundial da Atividade Física												
Dia 07 – Dia Mundial da Saúde												



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

ANEXO 2

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS – ERPI E CD

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição das Atividades/ Estratégias	Recursos	Orçamento				
Janeiro	06 - Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a criatividade e o gosto pela música;• Estimular a memória;• Promover momentos de bem-estar e convívio.	<ul style="list-style-type: none">• Cantar músicas alusivas à efeméride no JI da SCMSCD e à Instituições Lar de S. Joaquinho e Centro Social Paroquial do Couto de Mosteiro.	<table border="0"><tr><td>Materiais</td><td><ul style="list-style-type: none">• Instrumentos;• Adereços alusivos aos Reis Magos;• Carrinha de 9 lugares;• Carro de 5 lugares.</td></tr><tr><td>Humanos</td><td><ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Professor de Música.</td></tr></table>	Materiais	<ul style="list-style-type: none">• Instrumentos;• Adereços alusivos aos Reis Magos;• Carrinha de 9 lugares;• Carro de 5 lugares.	Humanos	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Professor de Música.	Combustível: 5.00€
Materiais	<ul style="list-style-type: none">• Instrumentos;• Adereços alusivos aos Reis Magos;• Carrinha de 9 lugares;• Carro de 5 lugares.								
Humanos	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Professor de Música.								
	11 - Dia do Obrigado	<ul style="list-style-type: none">• Reforçar as relações sociais;• Estimulação da literacia.	<ul style="list-style-type: none">• Construção de vídeo alusivo ao tema.	<table border="0"><tr><td>Materiais</td><td><ul style="list-style-type: none">• Telemóvel;• Projetor;• Pc;• Tela;• Quadro e giz.</td></tr><tr><td>Humanos</td><td><ul style="list-style-type: none">• Animadoras</td></tr></table>	Materiais	<ul style="list-style-type: none">• Telemóvel;• Projetor;• Pc;• Tela;• Quadro e giz.	Humanos	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	0.00€
Materiais	<ul style="list-style-type: none">• Telemóvel;• Projetor;• Pc;• Tela;• Quadro e giz.								
Humanos	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras								



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

18 (17) - Dia Internacional do Riso	<ul style="list-style-type: none">• Elevar o estado anímico;• Promover momentos de bem-estar e interação social.	<ul style="list-style-type: none">• Sessão de Yoga do Riso.		<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	0.00€
21 – Dia Mundial da Religião	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer as várias religiões do mundo.	<ul style="list-style-type: none">• Palestra sobre as várias religiões do mundo e as suas diferenças.	<ul style="list-style-type: none">• Projetor;• Pc;• Tela.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	0.00€
23 (13 a 23) – Dia da Escrita à Mão	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a literacia;• Estimular a memória;• Treinar a escrita;• Criar laços sociais;• Interação com outras Instituições.	<ul style="list-style-type: none">• Troca de cartas entre as IPSS do concelho.	<ul style="list-style-type: none">• Papel;• Canetas;• Envelopes;• Selos.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	25.00€
27 - Dia Internacional do Vinho do Porto	<ul style="list-style-type: none">• Atividade reminescente – partilha de conhecimentos;• Promover atividades de culinária.	<ul style="list-style-type: none">• Culinária: realização de Peras Bêbedas.	<ul style="list-style-type: none">• Peras;• Vinho do Porto;• Vinho tinto;• Limões;• Açúcar;• Paus de canela;• Fogão;• Tacho grande.	<ul style="list-style-type: none">• Cozinheiras	30.00€
Fevereiro 02 – Dia da Nossa Senhora das Candeias	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades de cariz religioso;	<ul style="list-style-type: none">• Atividade reminescente para recordar a história e	<ul style="list-style-type: none">• Bitoque – ovo estrelado, bifes de vaca, batatas-fritas e arroz.	<ul style="list-style-type: none">• Cozinheiras	(Valor médio de refeição por pessoa)



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

	Valorizar a religião católica.	tradições religiosas deste dia.		
05 – Dia Mundial da Nutella	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar a religião católica.• Partilhar conhecimentos;• Estimular os sentidos;• Promover atividades de culinária.	<ul style="list-style-type: none">• Culinária: realização de croissants de Nutella.	<ul style="list-style-type: none">• Massas folhadas redondas;• Frascos de Nutella;• Utensílios de corte;• Papel vegetal;• Forno;• Tabuleiros.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras <p>25.00€</p>
14 – Dia dos afetos	<ul style="list-style-type: none">• Reforçar os laços sociais;• Estimular a motricidade fina.	<ul style="list-style-type: none">• Realizar flores de papel para oferecer a quem quiserem, dentro da Instituição.	<ul style="list-style-type: none">• Papel crepe;• Arame;• Cola.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras <p>8.00€</p>
17 a 28 – Elaboração de disfarces de Carnaval	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades de expressão plástica;• Estimular a criatividade;• Estimular a motricidade fina;• Promover a precisão óculo-manual.	<ul style="list-style-type: none">• Realizar chapéus de cartão com as emoções.	<ul style="list-style-type: none">• Cartão;• Jornais;• Cola branca;• Tesouras;• Marcadores;• Tintas;• Fita cola de papel.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras <p>50.00€</p>

[Handwritten signatures in blue ink]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

	22 - Dia do Pensamento	<ul style="list-style-type: none">• Reforçar laços sociais;• Valorizar os pensamentos;• Valorizar a pessoa.	<ul style="list-style-type: none">• Entrevistas em que a questão é: “Em que é que está a pensar?”	<ul style="list-style-type: none">• Microfone;• Telemóvel;• Post-its.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	0.00€
Março	04 - Carnaval	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades lúdicas;• Estimular o espírito de grupo;• Promover o bem-estar físico e mental;• Estimular a memória.	<ul style="list-style-type: none">• Baile de Carnaval	<ul style="list-style-type: none">• Pc;• Coluna.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	0.00€
	05 (07) – Quarta-feira de cinzas	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades de cariz religioso;• Valorizar a religião católica.	<ul style="list-style-type: none">• Celebrar a Missa de Cinzas	<ul style="list-style-type: none">• Altar;• Microfone;• Cruz;• Galhetas;• Cinzas.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Sr. Padre;• Acólito;• DT.	0.00€
	08 (07) – Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar a Mulher;• Atividade reminiscente;• Estimulação sensorial;• Incentivar ao cuidado da autoestima e bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Celebrar o Dia da Mulher, oferecendo às utentes massagens, flores;• Realizar uma atividade de reminiscência da evolução do papel da	<ul style="list-style-type: none">• Flores;• Óleo de massagem;• PC; Projetor.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras• Psicóloga;• DT.	72.00€

Alameda
Rui
Paula
Augusta



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

			mulher na sociedade ao longo dos tempos.			
19 – Dia de S. José	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar o Homem, como ser individual.	<ul style="list-style-type: none">• Celebrar o dia de S. José, oferecendo uma lembrança a cada utente do sexo masculino.	<ul style="list-style-type: none">• After Shave;• Papel kraft para embrulhos;• Logotipo impresso a cores;• Fita-cola dupla face.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	150.00€	
20 – Dia Internacional da Felicidade	<ul style="list-style-type: none">• Elevar o bem-estar;• Proporcionar momentos de interação interpessoal;• Estimulação da atividade física;• Aumento da serotonina.	<ul style="list-style-type: none">• Sessão de dança;• Jogo com balões;• Jogo do paraquedas.	<ul style="list-style-type: none">• PC;• Coluna de som;• Balões;• Mata moscas;• Paraquedas.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	0.00€	
20 - Dia Internacional da Saúde Oral	<ul style="list-style-type: none">• Melhorar a saúde oral;• Diminuir o risco de problemas associados à boca e aos dentes;• Aumentar a consciencialização sobre a saúde oral.	<ul style="list-style-type: none">• Palestra sobre a importância da saúde oral;• Distribuição de escovas e pasta dos dentes.	<ul style="list-style-type: none">• Escovas dos dentes;• Pasta dos dentes.	<ul style="list-style-type: none">• Enfermeiras;• Animadoras.	90,00€	
27 – Dia Mundial do Teatro	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos culturais;• Aumentar o bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Visualização de peça de teatro musical.	<ul style="list-style-type: none">• Microfone;• Coluna.	<ul style="list-style-type: none">• Grupo Tábula de Tradições, da Academia	20,00€	



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

Abril	01 – Dia das mentiras	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a memória;• Estimular o bem-estar;• Reforçar os laços sociais;• Estimular a criatividade.	<ul style="list-style-type: none">• Jogo do verdadeiro ou falso;• Contar pequenas mentiras entre os idosos.	<ul style="list-style-type: none">• Microfone;• Coluna;• Projetor;• Tela.	<p>Sénior de Tábua;</p> <ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• DT.• Animadoras	0,00€
	06 (04) – Dia Mundial da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a atividade física;• Proporcionar momentos divertidos;• Aumentar o bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Visitar e utilizar máquinas do Ginásio FG de Stª Comba Dão.	<ul style="list-style-type: none">• Carrinha de 9 lugares;• Carro de 5 lugares.	<ul style="list-style-type: none">• Professor da APDEF;• Animadores.	2,00€
	07 – Dia Mundial da Saúde	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar a consciencialização sobre a importância de hábitos saudáveis e sobre a saúde mental.	<ul style="list-style-type: none">• Palestras de várias áreas: Nutrição, enfermagem e psicologia;• Medição de valores: tensão, batimentos cardíacos, oxigénio, perímetro	<ul style="list-style-type: none">• Microfone;• Coluna;• Projetor;• Tela;• Tensímetro;• Oxímetro;• Fita métrica;• Balança.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Nutricionista;• Enfermeiras;• Psicóloga.	0,00€

[Handwritten signatures in blue ink]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

		abdominal e peso.			
13 (11) – Domingo de Ramos	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades de cariz religioso;• Valorizar a religião católica.	<ul style="list-style-type: none">• Elaborar os ramos no dia anterior;• Celebrar a Missa de Ramos.	<ul style="list-style-type: none">• Altar;• Microfone;• Cruz;• Galhetas;• Elásticos;• Luvas de jardinagem;• Ramos.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Sr. Padre;• Acólito;• DT.	8.00€
13 (11) – Dia do Beijo	<ul style="list-style-type: none">• Reforçar os laços sociais;• Proporcionar momentos divertidos;• Aumentar a sensação de bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Gravar um vídeo c/ a música <i>Preço Certo</i> do Pedro Mafama: “Quer mandar um beijinho para alguém minha querida?”• Visualização do vídeo.	<ul style="list-style-type: none">• Telemóvel;• Pc;• Tela;• Projetor;• Programa de edição de vídeo.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	0.00€
14 – Dia Internacional do Café	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar atividades de culinária;• Partilha de conhecimentos;• Estimulação da motricidade.	<ul style="list-style-type: none">• Confeccionar Mousse de Café para sobremesa.	<ul style="list-style-type: none">• Leite condensado cozido;• Pacotes de natas;• Folhas de gelatina;• Café em pó;• Chocolate em pó;	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	25.00€

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

16 – Via Sacra	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar atividades de cariz religioso;• Fomentar momentos de reflexão e oração.	<ul style="list-style-type: none">• Realizar a Via-Sacra.	<ul style="list-style-type: none">• Café em grão;• Utensílios para cozinhar;• Frigorífico.• Livros;• Painéis ilustrativos;• Projetor;• Tela;• PC;• Microfone;• Coluna.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• DT;• Psicóloga;• Enfermeiras.	0.00€
20 (7 a 17) - Páscoa	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar um ambiente relativo à efeméride;• Proporcionar um lanche diferenciado.	<ul style="list-style-type: none">• Construir decorações de Páscoa, em atividades de expressão plástica;• Decorar a Instituição;• Lanche com pão de ló e queijo da serra.	<ul style="list-style-type: none">• Tubos de cola quente;• Cola branca (1kg);• Ovos de esferovite;• Ráfia;• Queijo da serra;• Pão de ló.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Cozinheiras;• Auxiliares.	80.00€
25 – Dia da Liberdade	<ul style="list-style-type: none">• Atividade remissente;• Estimulação da motricidade;• Criar relações sociais;	<ul style="list-style-type: none">• Construir cravos de papel para distribuir nas	<ul style="list-style-type: none">• Tubos de cola quente;• Papel crepe vermelho;	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	15.00€

[Handwritten signatures in blue ink]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar saídas da instituição;• Estimular a caminhada e o exercício físico.• Estimular a atividade física;• Proporcionar momentos divertidos;• Aumentar o bem-estar.• Proporcionar saídas da instituição;• Conhecer a Escola de Cães Guia e o seu trabalho.• Valorizar o trabalho de todos os funcionários de ERPI e CD.	<ul style="list-style-type: none">• ruas de Stª Comba Dão;• Relembrar a efeméride.• Aula de Zumba Sénior• Visitar a Escola de Cães Guia de Mortágua.• Oferecer lembrança: creme de mãos, aos funcionários que estiverem a trabalhar neste dia.• Oferecer lembrança: creme de mãos, a todas as utentes do sexo feminino• Visitar o quartel dos	<ul style="list-style-type: none">• Arame;• Carrinha de 9 lugares.• Coluna;• Microfone.• Carrinha de 9 lugares;• Carro de 5 lugares.• Creme de mãos.• Creme de mãos.• Autocarro	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Professora da APDEF.• Animadora;• DT.• Animadoras;• DT.• Animadoras;• DT.• Animadora;• DT;• Motorista.	<ul style="list-style-type: none">• 0.00€• 4.00€• 30.00€• 54.00€• 5.00€
Maio					
	29 – Dia Mundial da Dança				
	30 – Dia Internacional do Cão Guia				
	01 – Dia do trabalhador				
	04 – Dia da Mãe				
	04 (05) – Dia Internacional do Bombeiro				



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer o quartel dos Bombeiros de Stª Comba Dão;• Valorizar e homenagear o trabalho dos Bombeiros.	Bombeiros de Stª Comba Dão		
05 – Dia Mundial da Higiene das Mãos	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar a consciencialização sobre a importância da lavagem e desinfeção das mãos.	<ul style="list-style-type: none">• Palestra informativa e verificação dos procedimentos de higienização das mãos.	<ul style="list-style-type: none">• Projetor;• Tela;• Microfone;• Coluna.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Enfermeira. <p>0.00€</p>
06 – Dia Internacional Sem Dieta	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar saídas da instituição;• Conhecer novos sabores;• Proporcionar experiências diferentes.	<ul style="list-style-type: none">• Visita ao shopping Palácio do Gelo e degustação de comida do McDonalds;• Andar de escadas rolantes.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• DT;• Enfermeira. <p>120.00€</p>
18 (16) - Dia Internacional dos Museus	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar saídas da instituição;• Estimulação da memória;• Partilha de conhecimentos;• Proporcionar saídas da instituição;	<ul style="list-style-type: none">• Visita guiada com experiências, ao Museu do Pão em Seia;• Lanche.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• DT;• Motorista. <p>100.00€</p>

[Handwritten signatures in blue ink]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

	<ul style="list-style-type: none">• Promover uma experiência ímpar e uma incursão a um passado feliz.• Proporcionar saídas de cariz religioso;• Valorizar a religião católica;• Proporcionar momentos de reza e reflexão;• Celebrar o Mês de Maria.	<ul style="list-style-type: none">• Visita ao Santuário de Fátima;• Almoço e lanche.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro;• Carrinha de 9 lugares.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• DT;• Enfermeira;• Motorista;• Auxiliares.	380.00€
23 – Visita ao Santuário de Fátima.	<ul style="list-style-type: none">• Estimulação da memória;• Promover atividades reminiscentes.	<ul style="list-style-type: none">• Atividade de reminiscência sobre a história e o simbolismo da data;• Relembrar a importância do dia e tradições adjacentes.	<ul style="list-style-type: none">• Ramo: papoilas, alecrim, oliveira, malmequer, espiga e videira;• Projetor;• Tela;• Pc;• Microfone;• Coluna de som.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras.	0.00€
29 (28) – Quinta-feira da Ascensão	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades de cariz religioso;• Valorizar a religião católica;• Fomentar momentos de reflexão e oração.	<ul style="list-style-type: none">• Realizar Procissão das Velas encerrando o mês de Maria.	<ul style="list-style-type: none">• Velas e copos;• Cruz;• Coluna portátil;• Andor;• Flores;• Esponjas;• Pratos Plásticos.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Acólito;• DTs;• Psicóloga;• Auxiliares.	Orçamentado no planeamento das atividades rotineiras
30 – Procissão das Velas					



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

Junho	01 (02) – Dia Mundial da Criança	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades intergeracionais;• Proporcionar momentos de alegria entre gerações.	<ul style="list-style-type: none">• Celebração da efeméride com as crianças e os idosos;• Festa com insuflável e pinturas faciais, pelas animadoras.	<ul style="list-style-type: none">• Insuflável com água (orçamentado ao JI – 100€);• Pinturas faciais;• Lanche	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Educadoras;• DTs.	0.00€
	05 – Dia Mundial do Ambiente	<ul style="list-style-type: none">• Promover o contacto com a natureza e os animais;• Proporcionar saídas da instituição;• Relembrar as lides antigas e os animais do campo.	<ul style="list-style-type: none">• Visita ao Parque Biológico de Gaia;• Piquenique no Parque da Lavandeira.	<ul style="list-style-type: none">• Almoço e bebidas para piquenique e lanche: bola, rissóis, croquetes, batatas fritas, salada, sumos e água, sandes, queques, bananas;• Autocarro.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• DT;• Enfermeira;• Motorista;• Auxiliares.	150.00€
	09 – Dia do Chá Gelado	<ul style="list-style-type: none">• Estimular os sentidos;• Proporcionar sensação de bem-estar;• Motivar à ingestão de líquidos.	<ul style="list-style-type: none">• Sessão de conversa em grupo, enquanto usufruem de uma bebida de chá gelado.	<ul style="list-style-type: none">• Chás variados;• Açúcar ou adoçante.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	5.00€



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

13 (11 a 18) – Arraial Popular	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar atividades tradicionais e culturais;• Envolver nas decorações do espaço;• Convívio intergeracional;• Reforçar os laços sociais;• Promover o bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Marchas populares;• Sardinhada intergeracional (JI, ERPI, CD, UCCI, SAD).	<ul style="list-style-type: none">• Decorações relativas à efeméride;• Mesas;• Bancos e cadeiras;• Coluna de som;• Pc.	<ul style="list-style-type: none">• Equipa multidisciplinar das várias respostas sociais;• Animadores;• Auxiliares;• Elementos da mesa administrativa;• Professor de música.	(Valor médio de refeição por pessoa)				
21 (20) – Dia Internacional do Yoga	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar sensação de bem-estar;• Estimulação da atividade física;• Relaxar;• Evitar o sedentarismo.	<ul style="list-style-type: none">• Sessão de Yoga sénior	<ul style="list-style-type: none">• Coluna;• Pc;• Microfone.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	0.00€				
Julho 01 – Dia Mundial das Bibliotecas	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar saídas da Instituição;• Estimular a literacia.	<ul style="list-style-type: none">• Visita à Biblioteca Joanina da Universidade de Coimbra, Capela de S. Miguel e Palácio Real.	<ul style="list-style-type: none">• Carrinha de 9 lugares.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora;• Auxiliares.	120.00€				
07 – Dia Mundial do Chocolate	<ul style="list-style-type: none">• Estimular os sentidos;• Proporcionar momentos prazerosos.	<ul style="list-style-type: none">• Oferta de tablete de	<ul style="list-style-type: none">• Tabletes de chocolate;	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras	70.00€				



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

		chocolate, por cada utente.	Logotipo e mensagem alusiva à data impressa.	
10 – Dia Mundial da Pizza	<ul style="list-style-type: none">• Estimular os sentidos;• Proporcionar sensação de bem-estar;• Promover atividades de culinária;• Partilha de conhecimentos.	<ul style="list-style-type: none">• Sessão de culinária: Pizzas	<ul style="list-style-type: none">• Massas de pizza;• Azeitonas;• Queijo;• Fiambre;• Pimentos;• Molho de tomate;• Tabuleiros;• Papel vegetal;• Forno.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Enfermeira;• DT;• Auxiliares. <p>60.00€</p>
16 – Praia	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar passeios e saídas da Instituição;• Reforçar laços sociais;• Promover o bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Ida à praia (praia a definir) e piquenique em parque de merendas.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro;• Carrinha de 9 lugares;• Almoço;• Lanche.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Enfermeira;• DT;• Auxiliares. <p>190.00€</p>
16 – Dia do Gelado	<ul style="list-style-type: none">• Estimular os sentidos;• Proporcionar sensação de bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Desfrutar de gelado à sobremesa do almoço.	<ul style="list-style-type: none">• Gelados em caixa (2l);• Colher de servir;• Taças;• Colheres.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Auxiliares. <p>20.00€</p>
26 (25) – Dia Mundial dos Avós	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar a interação entre avós e netos;	<ul style="list-style-type: none">• Convívio entre avós e netos;	<ul style="list-style-type: none">• Decoração;• Lanche;• Mesas;	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Professor da APDEF; <p>(Preço médio por pessoa – lanche)</p>



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

Agosto	11 (12) – Dia de Santa Clara	<ul style="list-style-type: none">• Promover a interação intergeracional;• Reforçar laços sociais com a família;• Promover o bem-estar físico e emocional.• Proporcionar saídas da instituição;• Dar a conhecer locais históricos e de culto.• Promover experiências diferenciadas.	<ul style="list-style-type: none">• Aula de ginástica;• Lanche.• Visita ao Mosteiro de Santa Clara-a-Velha, em Coimbra;• Caça ao tesouro no Portugal dos Pequenitos, organizada para pessoas idosas;• Lanche.	<ul style="list-style-type: none">• Cadeiras;• Toalhas;• Rede de sombra;• Microfone;• Coluna;• PC.• Carrinha de 9 lugares• Lanche: sandes, queque	<ul style="list-style-type: none">• DT;• Auxiliares.• Animadoras.	100.00€
	19 (11 a 18) – Dia Mundial da Fotografia	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a criatividade;• Promover atividades de integração na sociedade.• Promover o bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Fotografias tiradas pelos utentes e impressas em A3 a cores e plastificadas;• Expor na Biblioteca Municipal.	<ul style="list-style-type: none">• Máquina fotográfica;• Papel A3;• Impressora;• Folhas de plastificar A3;• Plastificadora.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras.	14.00€

[Handwritten signatures in blue ink]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

	24 – Dia do Artista	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a criatividade;• Estimular a motricidade;• Promover o bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Pintura de mural para expor.	<ul style="list-style-type: none">• Tintas;• Rolo de papel de cenário.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras.	20.00€
	26 – Dia do cão	<ul style="list-style-type: none">• Reforçar a relação entre os utentes e o cão de terapia assistida (Caio);• Proporcionar momentos divertidos.	<ul style="list-style-type: none">• Promover um dia de SPA para o Caio: escovar e dar banho.	<ul style="list-style-type: none">• Escova para cão;• Furminator;• Luva de pentear;• Champô;• Toalha;• Secador.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras.	0.00€
Setembro	08 – Dia Mundial da Fisioterapia	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a atividade física;• Conhecer os benefícios de uma vida ativa.	<ul style="list-style-type: none">• Sessão de informação, dada por um fisioterapeuta.	_____	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Fisioterapeuta.	30.00€
	08 – Santa Eufémia	<ul style="list-style-type: none">• Promover saídas da instituição;• Promover atividades de cariz religioso;• Valorizar a religião católica;• Fomentar momentos de reflexão e oração.	<ul style="list-style-type: none">• Visita à Capela de Santa Eufémia em Óvoa.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Auxiliares;• Motorista;• Mordomas da Capela.	
	10 – Feira de S. Mateus	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar saídas da Instituição;• Proporcionar momentos de lazer;• Reforçar laços sociais.	<ul style="list-style-type: none">• Visita à Feira de S. Mateus para lanche.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro;• Carrinha de 9 lugares;• Farturas;• Sumos;• Águas.	<ul style="list-style-type: none">• Motorista;• Animadores;• Auxiliares.	53.00€



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

	25 – Dia Mundial do Sonho	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar os sonhos;• Valorizar a individualidade.	<ul style="list-style-type: none">• Gravação de vídeo em que cada um responderá à pergunta: “Qual é o seu sonho?”;• Visualização do vídeo.	<ul style="list-style-type: none">• PC;• Tela;• Projetor;• Telemóvel;• Microfone.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras.	0.00€
	29 – Dia do Coração	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar a consciencialização sobre a importância de hábitos saudáveis para uma saúde melhor;• Palestra sobre sinais de alerta.	<ul style="list-style-type: none">• Palestra informativa.	<ul style="list-style-type: none">• Projetor;• Tela;• PC;• Coluna;• Microfone.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora;• Enfermeira.	0.00€
Outubro	01 – Dia Internacional do Idoso; - Dia Mundial da Música.	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar a sensação de bem-estar;• Estimular a memória;• Estimular a criatividade e o gosto pela música;• Criar relações interpessoais.	<ul style="list-style-type: none">• Sessão de fados;• Visualizar um ensaio ou pequeno concerto de alunos da CMAD.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro;• Microfones;• Coluna.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Motorista;• DT;• Auxiliares;• Fadistas;• Alunos e professores da CMAD.	5.00€
	04 (03) – Dia Mundial do Animal	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar saídas da Instituição;• Proporcionar momentos de lazer;	<ul style="list-style-type: none">• Visita ao ZOO de Santo Inácio.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro;• Carrinha de 9 lugares;• Almoço (panados, rissóis, bolos de	<ul style="list-style-type: none">• Motorista;• Animadores;• Enfermeira;• Auxiliares.	260.00€



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer várias espécies de animais.		<p>bacalhau, bola mista);</p> <ul style="list-style-type: none">• Sumos;• Águas.	
10 – Dia Mundial do Ovo	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades de culinária;• Partilha de conhecimentos;• Interação social;• Estimular a motricidade.	<ul style="list-style-type: none">• Atividade de culinária: Pavlova de frutos vermelhos.	<ul style="list-style-type: none">• Ovos;• Açúcar; Vinagre;• Amido de milho;• Doce de morango;• Frutos vermelhos;• Açúcar em pó;• Tabuleiros;• Forno.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras. <p>37.00€</p>
16 – Dia Mundial do Pão	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades de culinária;• Partilha de conhecimentos;• Interação social;• Estimulação da motricidade.	<ul style="list-style-type: none">• Atividade de culinária: Pão com chouriço.	<ul style="list-style-type: none">• Farinha;• Fermento;• Água;• Sal;• Chouriço;• Tabuleiros;• Forno.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Enfermeira. <p>25.00€</p>
31 – Dia das Bruxas	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos intergeracionais;• Estimular a motricidade.	<ul style="list-style-type: none">• Desfile do Dia das Bruxas, das crianças do JI;• Oferta de lembrança elaborada	<ul style="list-style-type: none">• Lápiz de carvão;• Cola quente;• Tesouras;• Folhas EVA (preto, laranja, roco, branco).	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• DT;• Educadoras;• Auxiliares. <p>32.00€</p>

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

Novembro			pelos utensílios (lápis com boneco em EVA alusivo ao dia).			5.00€
05 – Dia Mundial do Cinema	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades culturais;• Estimular a memória;• Promover saídas da Instituição e integração na sociedade.	<ul style="list-style-type: none">• Assistir a uma sessão de cinema, na Casa da Cultura.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro;• Carrinha de 9 lugares.	<ul style="list-style-type: none">• Motorista;• Animadores.		
11 – Dia de S. Martinho	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades de cariz tradicional;• Promover o convívio intergeracional;• Reminiscência de sabores e costumes.	<ul style="list-style-type: none">• Magusto intergeracional (JI, SAD, CD e ERPI).	<ul style="list-style-type: none">• Castanhas;• Facas;• Taças;• Lanche, sumo e jeropiga.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• DTs;• Enfermeira;• Cozinheiras;• Auxiliares.		150.00€
20 – Dia do Pijama	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar para o significado do dia.	<ul style="list-style-type: none">• Ação de informação para o significado da celebração deste dia: proteção das crianças.	<ul style="list-style-type: none">• Projetor;• Tela;• PC;• Coluna;• Microfone;• Pijama.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores.		0.00€
24 a 28 – Decorações Natalícias	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante;	<ul style="list-style-type: none">• Decoração da Instituição.	<ul style="list-style-type: none">• Materiais diversos de decoração natalícia.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• DT;• Enfermeiras;• Psicóloga.		0.00€



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

		<ul style="list-style-type: none">• Promover momentos de bem-estar e convívio.• Promover atividades de culinária;• Estimular a motricidade fina;• Potenciar a partilha de conhecimentos;• Estimular a memória.	<ul style="list-style-type: none">• Confeccionar bolachas de gengibre.	<ul style="list-style-type: none">• Farinha com fermento;• Sal;• Gengibre em pó;• Canela;• Açúcar;• Manteiga;• Ovos;• Açúcar de confeiteiro.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras.	20.00€
	21 – Festa de Natal	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos entre a comunidade Institucional e os seus familiares;• Promover atividade de cariz religioso.	<ul style="list-style-type: none">• Celebração da Eucaristia;• Apresentação de vídeo anual das atividades realizadas;• Apresentação de canções de Natal.	<ul style="list-style-type: none">• Altar;• Galhetas;• Cruz;• Microfone;• Coluna;• Tela;• Projetor;• PC;• Instrumentos de precursão.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• DTs;• Enfermeiras;• Psicóloga;• Auxiliares;• Padre;• Acólito;• Músicos;• Elementos da Mesa Administrativa.	0.00€

Orçamento total: 2644.00€

[Handwritten signatures in blue ink]



ANEXO 3

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS

Área	Descrição das Atividades e Estratégias	Recursos	Orçamento								
Área Lúdico-Recreativa	<ul style="list-style-type: none">• Oficina de artes;• Oficina de costura;• Oficina de música.	<table border="1"><thead><tr><th>Recursos</th><th>Dinamizador</th></tr></thead><tbody><tr><td><table border="1"><thead><tr><th>Recursos</th><th>Material</th></tr></thead><tbody><tr><td><ul style="list-style-type: none">• Cartolinas;• Papel;• Papel crepe;• Papel kraft;• Papel de embrulho;• Feltro;• Velcro;• Colas (quente, bisnaga, branca);• Fita-cola;• Fita-cola de dupla face;• Agrafos;• Arame;• Marcadores;• Lápis de colorir;• Tintas;• Canetas de acetato;• Folhas de plastificar;</td><td><ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Professor de Música.</td></tr></tbody></table></td><td>270.00€</td></tr></tbody></table>	Recursos	Dinamizador	<table border="1"><thead><tr><th>Recursos</th><th>Material</th></tr></thead><tbody><tr><td><ul style="list-style-type: none">• Cartolinas;• Papel;• Papel crepe;• Papel kraft;• Papel de embrulho;• Feltro;• Velcro;• Colas (quente, bisnaga, branca);• Fita-cola;• Fita-cola de dupla face;• Agrafos;• Arame;• Marcadores;• Lápis de colorir;• Tintas;• Canetas de acetato;• Folhas de plastificar;</td><td><ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Professor de Música.</td></tr></tbody></table>	Recursos	Material	<ul style="list-style-type: none">• Cartolinas;• Papel;• Papel crepe;• Papel kraft;• Papel de embrulho;• Feltro;• Velcro;• Colas (quente, bisnaga, branca);• Fita-cola;• Fita-cola de dupla face;• Agrafos;• Arame;• Marcadores;• Lápis de colorir;• Tintas;• Canetas de acetato;• Folhas de plastificar;	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Professor de Música.	270.00€	Aulas de música: valor acordado entre a Instituição e a CMAD.
Recursos	Dinamizador										
<table border="1"><thead><tr><th>Recursos</th><th>Material</th></tr></thead><tbody><tr><td><ul style="list-style-type: none">• Cartolinas;• Papel;• Papel crepe;• Papel kraft;• Papel de embrulho;• Feltro;• Velcro;• Colas (quente, bisnaga, branca);• Fita-cola;• Fita-cola de dupla face;• Agrafos;• Arame;• Marcadores;• Lápis de colorir;• Tintas;• Canetas de acetato;• Folhas de plastificar;</td><td><ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Professor de Música.</td></tr></tbody></table>	Recursos	Material	<ul style="list-style-type: none">• Cartolinas;• Papel;• Papel crepe;• Papel kraft;• Papel de embrulho;• Feltro;• Velcro;• Colas (quente, bisnaga, branca);• Fita-cola;• Fita-cola de dupla face;• Agrafos;• Arame;• Marcadores;• Lápis de colorir;• Tintas;• Canetas de acetato;• Folhas de plastificar;	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Professor de Música.	270.00€						
Recursos	Material										
<ul style="list-style-type: none">• Cartolinas;• Papel;• Papel crepe;• Papel kraft;• Papel de embrulho;• Feltro;• Velcro;• Colas (quente, bisnaga, branca);• Fita-cola;• Fita-cola de dupla face;• Agrafos;• Arame;• Marcadores;• Lápis de colorir;• Tintas;• Canetas de acetato;• Folhas de plastificar;	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Professor de Música.										



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

Área Social e Cultural	<ul style="list-style-type: none">• Linhas e lãs;• Trapilho;• Cordel;• Clips;• Post-its.			0.00€
	<ul style="list-style-type: none">• Integração na comunidade:<ul style="list-style-type: none">- Saídas da instituição orçamentadas no planeamento das atividades comemorativas;- Convites de outras entidades (Biblioteca, Encontro de IPSS's)• Oficina de expressão corporal	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro;• Carrinha de 9 lugares;• Carro de 5 lugares.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• DT;• Enfermeiras;• Auxiliares;• Motorista.	
Área de Expressão Motora	<ul style="list-style-type: none">• Oficina de expressão corporal	<ul style="list-style-type: none">• Bolas de espuma;• Esparguetes de espuma.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Professores de ginástica.	80.00€
Área Cognitiva/ Mental	<ul style="list-style-type: none">• Oficina cognitiva/ mental	<ul style="list-style-type: none">• Jogos de estimulação cognitiva para idosos.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Psicóloga.	150.00€
Área do Conhecimento/ Valorização Pessoal	<ul style="list-style-type: none">• Oficina da comunicação das artes;• Oficina da reminiscência;• Oficina de culinária;• Oficina das AVD;• Celebração dos aniversários.	<ul style="list-style-type: none">• Projetor;• Tela;• PC;• Coluna;• Microfone;• Livros;• Canetas;• Folhas brancas;• Utensílios de cozinha (adquirir batedeira);• Acetona;	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras.	70.00€

[Handwritten signatures in blue ink]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

Área Religiosa	<ul style="list-style-type: none">• Oficina das atividades religiosas	<ul style="list-style-type: none">• Vernizes;• Algodão;• Espátulas;• Cera quente.• Suporte de microfone;• Altar;• Andor;• Galhetas;• Cruz;• Velas;• Copos para velas;• Nossa Senhora de Fátima (adquirir nova);• Cera líquida;• Guardanapos;• Flores (mês de Maria e Dia de Todos os Santos);• Esponjas;• Pratos plásticos;• Leituras impressas;• Autocarro;• Carrinha de 9 lugares;• Carro de 5 lugares.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• DT;• Motorista;• Enfermeiras;• Psicóloga;• Auxiliares;• Padre;• Acólito.	155.00€
-----------------------	---	---	--	---------

Orçamento total: 695.00€



8. PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS – SAD

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição das Atividades/ Estratégias	Recursos		Orçamento
				Material	Humanos	
Janeiro	11 - Dia do Obrigado	<ul style="list-style-type: none">• Reforçar as relações sociais;• Estimulação da literacia.	<ul style="list-style-type: none">• Entrega de poema alusivo ao tema.	<ul style="list-style-type: none">• Cartolinas;• Cola;• Poemas impressos em papel branco.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras• Ajudantes Domiciliárias.	10.00€
	18 (17) - Dia Internacional do Riso	<ul style="list-style-type: none">• Elevar o estado anímico;• Promover momentos de bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Envio de anedotas e piadas.	<ul style="list-style-type: none">• Cartolinas;• Cola;• Anedotas impressas em papel branco.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras• Ajudantes Domiciliárias.	10.00€
	27 - Dia Internacional do Vinho do Porto	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades sensoriais degustativas.	<ul style="list-style-type: none">• Culinária: realização de Peras Bêbedas.	<ul style="list-style-type: none">• Peras;• Vinho do Porto;• Vinho tinto;• Limões;• Açúcar;• Paus de canela;• Fogão;• Tacho grande.	<ul style="list-style-type: none">• Cozinheiras• Ajudantes Domiciliárias.	20.00€

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

Fevereiro	02 – Dia da Nossa Senhora das Candeias	Promover atividades de cariz religioso; Valorizar a religião católica.	Atividade reminiscente para recordar a história e tradições religiosas deste dia.	Bitoque – ovo estrelado, bifes de vaca, batatas-fritas e arroz.	Cozinheiras Ajudantes Domiciliárias.	(Valor médio de refeição por pessoa)
	14 – Dia dos afetos	Reforçar os laços sociais; Valorizar a pessoa enquanto ser emocional.	Entrega de corações de chocolate com mensagem carinhosa, alusiva ao tema.	Corações de chocolate; Saquinhos papel.	Animadoras; Utentes de ERPI; Ajudantes Domiciliárias.	20.00€
Março	05 (07) – Quarta-feira de cinzas	Promover atividades de cariz religioso; Valorizar a religião católica.	Celebrar a Missa de Cinzas	Transporte.	Ajudantes Domiciliárias.	10.00€ (Transportes)
	08 (07) – Dia Internacional da Mulher	Valorizar a Mulher; Incentivar ao cuidado da autoestima e bem-estar.	Celebrar o Dia da Mulher, oferecendo flores às utentes do sexo feminino.	Flores; Mensagem alusiva à data.	Animadoras; Ajudantes Domiciliárias.	50.00€



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

	19 – Dia de S. José	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar o Homem, como ser individual.	<ul style="list-style-type: none">• Celebrar o dia de S. José, oferecendo uma lembrança a cada utente do sexo masculino.	<ul style="list-style-type: none">• After Shave;• Papel kraft para embrulhos;• Logotipo impresso a cores;• Fita-cola dupla face.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Utentes de ERPI;• Ajudantes Domiciliárias.	75.00€
Abril	13 (11) – Domingo de Ramos	<ul style="list-style-type: none">• Promover atividades de cariz religioso;• Valorizar a religião católica.	<ul style="list-style-type: none">• Assistir a Missa de Ramos.	<ul style="list-style-type: none">• Transporte.	<ul style="list-style-type: none">• Ajudantes Domiciliárias.	10.00€ (Transportes)
	14 – Dia Internacional do Café	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar atividades de prazer sensorial (degustação).	<ul style="list-style-type: none">• Confeccionar Mousse de Café para sobremesa.	<ul style="list-style-type: none">• Leite condensado cozido;• Pacotes de natas;• Folhas de gelatina;• Café em pó;• Chocolate em pó;• Café em grão;• Utensílios para cozinhar;• Frigorífico;• Frascos.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Utentes de ERPI;• Ajudantes Domiciliárias.	90.00€



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

	20 - Páscoa	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar um ambiente relativo à efeméride.	<ul style="list-style-type: none">• Oferecer pacote de amêndoas.	<ul style="list-style-type: none">• Tubos de cola quente;• Papel Kraft;• Ráfia;• Pacote de amêndoas.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Utentes de ERPI;• Ajudantes Domiciliárias.	60.00€
Maio	01 – Dia do trabalhador	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar o trabalho de todos os funcionários de SAD.	<ul style="list-style-type: none">• Oferecer lembrança: creme de mãos, aos funcionários que estiverem a trabalhar neste dia.	<ul style="list-style-type: none">• Creme de mãos.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• DT.	20.00€
	04 – Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar o “ser” Mulher e/ou Mãe.	<ul style="list-style-type: none">• Oferecer lembrança: creme de mãos, a todas as utentes do sexo feminino.	<ul style="list-style-type: none">• Creme de mãos.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Utentes de ERPI.	25.00€
	23 – Visita ao Santuário de Fátima.	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar saídas de cariz religioso;• Valorizar a religião católica;• Proporcionar momentos de reza e reflexão;	<ul style="list-style-type: none">• Visita ao Santuário de Fátima;• Almoço e lanche.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro;• Carrinha de 9 lugares.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Enfermeira;• Motorista;• Ajudante Domiciliária.	192.00€



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

Junho	<ul style="list-style-type: none">• Celebrar o Mês de Maria.• Promover o contacto com a natureza e os animais;• Proporcionar saídas do domicílio;• Relembrar as lides antigas e os animais do campo.	<ul style="list-style-type: none">• Visita ao Parque Biológico de Gaia;• Piquenique no Parque da Lavandeira.	<ul style="list-style-type: none">• Almoço e bebidas para piquenique e lanche: bola, rissóis, croquetes, batatas fritas, salada, sumos e água, sandes, queques, bananas;• Autocarro.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Enfermeira;• Motorista;• Ajudante Domiciliária.	50.00€
13 (11 a 18) – Arraial Popular	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar atividades tradicionais e culturais;• Convívio intergeracional;• Reforçar os laços sociais;• Promover o bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Marchas populares;• Sardinhada intergeracional (JI, ERPI, CD, UCCI, SAD).	<ul style="list-style-type: none">• Decorações relativas à efeméride;• Mesas;• Bancos e cadeiras;• Coluna de som;• PC.	<ul style="list-style-type: none">• Equipa multidisciplinar das várias respostas sociais;• Animadores;• Ajudantes Domiciliárias;• Elementos da mesa administrativa;• Professor de música.	(Valor médio de refeição por pessoa)

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

Julho	07 – Dia Mundial do Chocolate	<ul style="list-style-type: none">• Estimular os sentidos;• Proporcionar momentos prazerosos.	<ul style="list-style-type: none">• Oferta de tablete de chocolate, por cada utente.	<ul style="list-style-type: none">• Tabletes de chocolate;• Logotipo e mensagem alusiva à data impressa.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Utentes de ERPI;• Ajudantes Domiciliárias.	55.00€
	16 – Praia	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar passeios e saídas do domicílio;• Reforçar laços sociais;• Promover o bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">• Ida à praia (praia a definir) e piquenique em parque de merendas.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro;• Carrinha de 9 lugares;• Almoço;• Lanche.	<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• Enfermeira;• Ajudantes Domiciliárias.	60.00€
Setembro	10 – Feira de S. Mateus	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar saídas do domicílio;• Proporcionar momentos de lazer;• Reforçar laços sociais.	<ul style="list-style-type: none">• Visita à Feira de S. Mateus para lanche.	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro;• Carrinha de 9 lugares;• Farturas;• Sumos;• Águas.	<ul style="list-style-type: none">• Motorista;• Animadores;• Ajudante Domiciliária.	53.00€
Outubro	01 – Dia Internacional do Idoso; - Dia Mundial da Música.	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar a sensação de bem-estar;• Estimular a memória;• Estimular a criatividade e o gosto pela música;• Criar relações interpessoais.	<ul style="list-style-type: none">• Sessão de fados;	<ul style="list-style-type: none">• Transporte;• Microfones;• Coluna.	<ul style="list-style-type: none">• Animadoras;• Ajudantes Domiciliárias;• Fadistas.	5.00€



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SANTA COMBA DÃO

			<ul style="list-style-type: none">• Utensílios de cozinha;• Forno;• Sacos individuais.			<ul style="list-style-type: none">• Animadores;• DTs;• Enfermeiras;• Psicóloga;• Auxiliares;• Ajudantes Domiciliárias;• Padre;• Acólito;• Músicos;• Elementos da Mesa Administrativa.	10.00€ (Transportes)
21 – Festa de Natal	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos entre os utentes de SAD e a comunidade Institucional;• Promover atividade de cariz religioso.	<ul style="list-style-type: none">• Celebração da Eucaristia;• Jantar de Natal.	<ul style="list-style-type: none">• Altar;• Galhetas;• Cruz;• Microfone;• Coluna;• Tela;• Projetor;• PC;• Instrumentos de precursão.				
Orçamento total: 965.00€							



9. VALIDAÇÃO DO PAAS:

Animadoras Socioculturais	Diretora Técnica:	Provedor:
Assinaturas:	Assinatura:	Assinatura:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Data: __/__/__	Data: __/__/__	Data: __/__/__

Aprovado em reunião da Mesa Administrativa em __/__/__

[Handwritten signatures in blue ink]