



Plano Anual de Atividades
Serviço de Apoio Domiciliário
Fundação Gambôa Pina Ferrão

2026

O Plano de Atividades para o ano 2026 tem como principal função corresponder a um instrumento de gestão e de orientação das atividades direcionadas à população idosa.

A Fundação Gambôa Pina Ferrão, têm em funcionamento as respostas sociais de Centro de Dia com capacidade para 30 utentes e de Serviço de Apoio Domiciliário com capacidade para 10 utentes. Este plano é elaborado pela Diretora Técnica e Assistente Social da instituição e pretende dinamizar atividades que se enquadrem nas necessidades específicas dos utentes, tendo por base um conjunto de objetivos que vão ao encontro dos planos individuais dos utentes. O principal objetivo é de definir a animação dos idosos, proporcionando-lhes uma maior qualidade de vida e mais ativa, através da dinamização de momentos ocupacionais, lúdicos, criativos e comunicacionais, centrando-se sempre nos interesses, valores e saberes de cada um. Assim sendo, a área de intervenção junto dos idosos pretende promover a saúde e o bem-estar, desenvolver a autonomia pessoal e a autoestima, prevenindo o sedentarismo e o isolamento social.

Por fim, resta salientar que o Plano Anual de Atividades prevê a reflexão, a identificação das necessidades dos utentes, pôr em causa decisões, avaliar resultados e/ou atividades em conjunto com os idosos, solicitar a colaboração dos familiares na sua elaboração, de forma a perspetivar-se o futuro e sempre com o intuito de se obter uma melhoria contínua.

Alfedrinhinha
Alfedrinhinha

O Plano Anual de Atividades tem como finalidade a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos idosos, tendo os seguintes objetivos gerais:

- Desenvolver as capacidades ao nível social, emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;
- Promover a inovação e as novas descobertas;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso aumentando a sua autoestima e autoconfiança;
- Promover novas descobertas e aprendizagens;
- Quebrar rotinas;
- Envolver todas as respostas sociais da Instituição;
- Desenvolver uma ocupação adequada à realidade;
- Desenvolver a motricidade e o raciocínio;
- Responder a situações que possam estar ao alcance da Instituição.

Nota: As atividades apresentadas no plano anual de atividades terão como participantes os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário.

Assinatura

Mês	Tema	Atividades	Objetivos	Recursos	Indicadores
Janeiro 2026	Dia de Reis (5-9)	• Diálogo sobre os Três Reis Magos; • Cantar as janelas.	• Desenvolver as capacidades cognitivas • Relembrar tradições; • Estimular a dinâmica de grupo.	• Assistente Social.	• Grau de satisfação dos participantes
	Inverno em ação	• Diálogo sobre o inverno; • Expressão musical referente ao tema; • Criação de um painel sobre a estação.	• Desenvolver as capacidades cognitivas; • Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e expressão plástica. • Relembrar tradições; • Estimular a dinâmica de grupo.	• Assistente Social	• Número de participantes
	Estimulação cognitiva e mental	• Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos de matemática simples, etc.); • Jogos de mesa (Domínio, Loto, jogos de Cartas, etc.); • Exercícios de Memória (jogos de associação, sequências, etc.); • Estimulo à Criatividade (Pintura ou desenho, artesanato).	• Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; • Desenvolver a criatividade e imaginação dos participantes; • Estimular a memória; • Estimular a dinâmica de grupo; • Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.	• Assistente Social; • Ajudante de Ação Direta; • Materiais de desgaste.	
	Comemoração dos aniversários	• Pequena festa de aniversário	• Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Valorizar a data de aniversário de cada utente.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais de desgaste.	
Fevereiro 2026	Estimulação cognitiva e mental	• Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos de matemática simples, etc.);	• Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; • Desenvolver a criatividade e imaginação dos	• Assistente Social; • Chefe de Serviços; • Materiais de desgaste.	

Handwritten signature: H. J. Santos

		• Jogos de mesa (Dominó, Loto, jogos de Cartas, etc.); • Exercícios de Memória (jogos de associação, sequências, etc.); • Estimulo à Criatividade (Pintura ou desenho, artesanato).	participantes; • Estimular a memória; • Estimular a dinâmica de grupo; • Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.	• Fomentar valores de amizade, partilha, felicidade, carinho, amor e companheirismo.	• Assistente Social.	• Grau de satisfação dos participantes • Número de participantes
	<i>Dia dos Namorados / dos Amigos - 14 (16-20)</i>	• Diálogo sobre o tema.		• Proporcionar momentos descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Estimular a criatividade; • Estimular a motricidade fina.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais diversos.	
	<i>Carnaval (09/02 a 16/02)</i>	• Atividades de Carnaval – construção de máscaras; • Baile de Carnaval.		• Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Valorizar a data de aniversário de cada utente.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais de desgaste.	
	<i>Comemoração dos aniversários</i>	• Pequena festa de aniversário				
	<i>Dia Internacional da Mulher 9</i>	• Diálogo sobre o tema; • Entrega de uma lembrança a todas as mulheres.	• Valorizar o papel da mulher na sociedade; • Dar uma lembrança a cada mulher	• Assistente Social; • Ajudante de Ação Direta; • Ajudante de Ação Direta; • Materiais diversos.		
<i>março 2026</i>	<i>Dia do Pai e de S. José</i>	• Comemoração do Dia do Pai; • Diálogo sobre a importância de S. José	• Valorizar o papel do pai na família; • Estimular a dinâmica de grupo	• Assistente Social; • Chefe de serviço;		

Alfredo Brás

19 (16-20)	na vida de Jesus.	Realizar lembranças.	- Ajudante de Ação Direta; - Materiais Diversos.	- Grau de satisfação dos participantes - Número de participantes
<i>Início da primavera (20)</i>	Diálogo sobre a Primavera.	- Dialogar sobre a Início da primavera; - Relembrar costumes antigos.	Assistente Social.	
<i>Dia Mundial da Árvore</i>	- Construção de uma Árvore em 3D; - Leitura de poesias.	- Estimular a realização de atividades de expressão plástica; - Estimular a dinâmica de grupo; - Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e expressão plástica.	- Assistente Social; - Materiais diversos.	
<i>Dia Mundial da Poesia (23)</i>		- Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; - Desenvolver a criatividade e imaginação dos participantes; - Estimular a memória; - Estimular a dinâmica de grupo; - Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.	- Assistente Social; - Chefe de Serviços; - Materiais de desgaste.	
<i>Estimulação cognitiva e mental</i>	- Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos de matemática simples, etc.); - Jogos de mesa (Dominó, Loto, jogos de Cartas, etc.); - Exercícios de Memória (jogos de associação, sequências, etc.); - Estímulo à Criatividade (Pintura ou desenho, artesanato.			
<i>Comemoração dos aniversários</i>	Pequena festa de aniversário	- Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; - Estimular a dinâmica de grupo; - Valorizar a data de aniversário de cada utente.	- Todas as colaboradoras da Instituição; - Materiais de desgaste.	
<i>abril 2026</i> Páscoa - 5 (30/03-02/04)	- Construção de uma pequena lembrança; - Diálogo sobre as vivências dos utentes.	- Manter as tradições locais; - Estimular a dinâmica de grupo; - Apoiar as crenças religiosas;	- Assistente Social; - Materiais diversos.	

Assinatura

			• Elaboração de uma pequena lembrança.		• Grau de satisfação dos participantes • Número de participantes
	<i>Dia Mundial da Educação física e Dia Mundial da Saúde – 08</i>	• Diálogo sobre a importância do exercício físico • Realização de uma caminhada; • Diálogo sobre a importância da saúde e de ter saúde.	• Sensibilizar para a importância da mobilidade física • Estimular a dinâmica de grupo;	• Assistente Social; • Computador; • Material de ginástica.	
	<i>Estimulação cognitiva e mental</i>	• Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça- palavras, jogos de matemática simples, etc.); • Jogos de mesa (Dominó, Loto, jogos de Cartas, etc.); • Exercícios de Memória (jogos de associação, sequências, etc.); • Estimulo à Criatividade (Pintura ou desenho, artesanato.	• Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; • Desenvolver a criatividade e imaginação dos participantes; • Estimular a memória; • Estimular a dinâmica de grupo; • Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.	• Assistente Social; • Chefe de Serviços; • Materiais de desgaste.	
	<i>Dia da Liberdade - 25 (20-24 de abril)</i>	• Diálogo sobre o 25 de Abril de 1974; • Diálogo sobre a importância deste dia para os utentes; • Construção de materiais alusivos ao tema.	• Estimular a realização de atividades de expressão plástica; • Estimular a dinâmica de grupo; • Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva.	• Assistente Social; • Chefe de serviço; • Ajudante de Ação Direta; • Materiais Diversos.	
	<i>Comemoração dos aniversários</i>	• Pequena festa de aniversário	• Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Valorizar a data de aniversário de cada utente.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais de desgaste.	
Mai 2026	<i>Dia da Mãe 03</i>	• Comemorar o dia da Mãe; • Conversa sobre a importância da mãe na	• Valorizar o papel da mãe na família; • Realização de lembranças.	• Assistente Social; • Chefe de serviço;	



		vida de Jesus; • Construção de prendas		• Ajudante de Ação Direta; • Materiais Diversos.	• Grau de satisfação dos participantes • Número de participantes
	<i>Dia da Espiga</i> 14 (11-15)	• Comemorar o dia da Espiga; • Conversa sobre o dia; • Construção dos ramos.	• Relembrar todos os elementos presentes no ramo da espiga; • Estimular a dinâmica de grupo; • Relembrar a importância deste dia; • Apanhar no campo todos os elementos presentes no ramo da espiga.	• Assistente Social; • Chefe de serviço; • Ajudante de Ação Direta; • Materiais Diversos.	
	<i>Estimulação cognitiva e mental</i>	• Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos de matemática simples, etc.); • Jogos de mesa (Dominó, Loto, jogos de Cartas, etc.); • Exercícios de Memória (jogos de associação, sequências, etc.); • Estímulo à Criatividade (Pintura ou desenho, artesanato).	• Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; • Desenvolver a criatividade e imaginação dos participantes; • Estimular a memória; • Estimular a dinâmica de grupo; • Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.	• Assistente Social; • Chefe de Serviços; • Materiais de desgaste.	
	<i>Comemoração dos aniversários</i>	• Pequena festa de aniversário	• Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Valorizar a data de aniversário de cada utente.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais de desgaste.	
<i>Junho</i> 2026	<i>Santos Populares</i> (01-30)	• Elaboração de enfeites alusivos ao tema • Festa alusiva aos Santos Populares com direito a bailarico • Sardinhada de São João	• Comemorar a época festiva dos Santos Populares referentes à tradição portuguesa • Dinamizar convívios no exterior da Instituição	• Assistente Social; • Chefe de serviço; • Ajudante de Ação Direta; • Materiais Diversos.	

	Peregrinação anual a Fátima	• Visita ao Santuário de Fátima; • Participação na missa	• Proporcionar momentos de oração e reflexão; • Preservar o valor histórico e cultural da devoção a Nossa Senhora de Fátima.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Kit de primeiros socorros; • Alimentação; • Materiais de desgaste.	• Grau de satisfação dos participantes • Número de participantes
	Estimulação cognitiva e mental	• Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos de matemática simples, etc.); • Jogos de mesa (Domino, Loto, jogos de Cartas, etc.); • Exercícios de Memória (jogos de associação, sequências, etc.); • Estimulo à Criatividade (Pintura ou desenho, artesanato).	• Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; • Desenvolver a criatividade e imaginação dos participantes; • Estimular a memória; • Estimular a dinâmica de grupo; • Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.	• Assistente Social; • Chefe de Serviços; • Materiais de desgaste.	
	Comemoração dos aniversários	• Pequena festa de aniversário	• Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Valorizar a data de aniversário de cada utente.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais de desgaste.	
Julho 2026	Dia dos Amigos 20 (20-24)	• Comemorar o dia dos amigos; • Conversa sobre a importância que os amigos têm/tiveram na vida dos idosos.	• Valorizar o papel dos amigos; • Estimular a dinâmica de grupo; • Proporcionar momentos de partilha e afeto.	• Assistente Social.	
	Dia dos Avós 27	• Comemoração dos Dia dos Avós com diversas atividades de estimulação	• Promover o contacto intergeracional; • Fomentar a partilha e o afeto entre crianças e idosos; • Proporcionar momentos de convívio e lazer.	• Todas as funcionárias da instituição; • Materiais de desgaste.	

Luís Roberto

agosto 2026	<i>Estimulação cognitiva e mental</i>	• Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos de matemática simples, etc.); • Jogos de mesa (Dominó, Loto, jogos de Cartas, etc.); • Exercícios de Memória (jogos de associação, sequências, etc.); • Estimulo à Criatividade (Pintura ou desenho, artesanato).	• Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; • Desenvolver a criatividade e imaginação dos participantes; • Estimular a memória; • Estimular a dinâmica de grupo; • Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.	• Assistente Social; • Chefe de Serviços; • Materiais de desgaste.	• Grau de satisfação dos participantes • Número de participantes
	<i>Comemoração dos aniversários</i>	• Pequena festa de aniversário	• Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Valorizar a data de aniversário de cada utente.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais de desgaste.	
	<i>Cores de Verão</i>	• Trabalhos alusivos ao Verão	• Proporcionar atividades ao ar livre; • Estimular a dinâmica de grupo; • Estimular a criatividade e a imaginação.	Todas as colaboradoras da Instituição; Ingredientes e utensílios necessários para a confeção do bolo.	
	<i>Dia do Artista -26 (24-29)</i>	• Realização de telas	• Estimular a criatividade; • Promover o bem-estar emocional.	• Assistente Social; • Materiais diversos.	
	<i>Estimulação cognitiva e mental</i>	• Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos de matemática simples, etc.); • Jogos de mesa (Dominó, Loto, jogos de Cartas, etc.); • Exercícios de Memória (jogos de	• Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; • Desenvolver a criatividade e imaginação dos participantes; • Estimular a memória; • Estimular a dinâmica de grupo;	• Assistente Social; • Chefe de Serviços; • Materiais de desgaste.	

Luís Pedro Mendes

		- associação, sequências, etc.); - Estímulo à Criatividade (Pintura ou desenho, artesanato.	Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.		• Grau de satisfação dos participantes • Número de participantes
	Comemoração dos aniversários	Pequena festa de aniversário	• Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Valorizar a data de aniversário de cada utente.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais de desgaste.	
	Vindimas	• Diálogo sobre as vindimas; • Trabalhos alusivos à vindima.	• Recordar vivências passadas; • Estimular a dinâmica de grupo.	• Materiais diversos.	
	Estimulação cognitiva e mental	• Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos de matemática simples, etc.); • Jogos de mesa (Dominó, Loto, jogos de Cartas, etc.); • Exercícios de Memória (jogos de associação, sequências, etc.); • Estímulo à Criatividade (Pintura ou desenho, artesanato.	• Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; • Desenvolver a criatividade e imaginação dos participantes; • Estimular a memória; • Estimular a dinâmica de grupo; • Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.	• Assistente Social; • Chefe de Serviços; • Materiais de desgaste.	
setembro 2026	Comemoração dos aniversários	Pequena festa de aniversário	• Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Valorizar a data de aniversário de cada utente.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais de desgaste.	
outubro 2026	Dia Mundial do Idoso 01	Comemorar o Dia Mundial do Idoso	• Proporcionar momentos de convívio; • Criar memórias positivas; • Música dos tempos antigos.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais diversos.	

Assinatura

(28/09 – 2/10)					Grau de satisfação dos participantes Número de participantes
Dia Mundial do sorriso 06 (06 – 09)	Sessão de riso	- Explorar os benefícios do riso na saúde; - Criar memórias positivas; - Estimular a dinâmica de grupo.	- Assistente Social; - Materiais diversos.		
Dia Mundial da Alimentação e do Pão 16 (12-16)	- Workshop sobre alimentação saudável; - Confeção de pão	- Promover hábitos alimentares saudáveis; - Informar os utentes sobre a alimentação saudável na prevenção de doenças; - Relembrar receitas que utilizavam para confeccionar o pão; - Relembrar tempos antigos.	- Todas as colaboradoras da Instituição; - Materiais diversos. - Ingredientes necessários para confeccionar pão.		
As cores de Outono	- Decoração alusiva ao outono - Jogos sensoriais - Exploração e criação de música com elementos naturais - Cozinhos XXL: Confeção do doce de abóbora	- Proporcionar experiências com novos materiais; - Estimular a dinâmica de grupo; - Fomentar hábitos de alimentação saudável - Desenvolver hábitos de articulação entre família, escola e comunidade	- Todas as colaboradoras da Instituição; - Ingredientes e utensílios necessários para a confeção do bolo.		
Estimulação cognitiva e mental	- Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos de matemática simples, etc.); - Jogos de mesa (Dominó, Loto, jogos de Cartas, etc.); - Exercícios de Memória (jogos de associação, sequências, etc.); - Estímulo à Criatividade (Pintura ou	- Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; - Desenvolver a criatividade e imaginação dos participantes; - Estimular a memória; - Estimular a dinâmica de grupo; - Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.	- Assistente Social; - Chefe de Serviços; - Materiais de desgaste.		

Alpedrinha
 Hando

		• desenho, artesanato.			
	Comemoração dos aniversários	• Pequena festa de aniversário	• Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Valorizar a data de aniversário de cada utente.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais de desgaste.	• Grau de satisfação dos participantes • Número de participantes
	Comemoração do Dia de São Martinho 11	• Lenda de São Martinho • Canções alusivas ao tema • Elaboração da coroa de São Martinho	• Reviver a tradição de S. Martinho • Fomentar o espírito de partilha e convívio	• Assistente Social; • Materiais de desgaste.	
novembro 2026	Estimulação cognitiva e mental	• Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos de matemática simples, etc.); • Jogos de mesa (Dominó, Loto, jogos de Cartas, etc.); • Exercícios de Memória (jogos de associação, sequências, etc.); • Estimulo à Criatividade (Pintura ou desenho, artesanato).	• Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; • Desenvolver a criatividade e imaginação dos participantes; • Estimular a memória; • Estimular a dinâmica de grupo; • Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.	• Assistente Social; • Chefe de Serviços; • Materiais de desgaste.	
	Comemoração dos aniversários	• Pequena festa de aniversário	• Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Valorizar a data de aniversário de cada utente.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais de desgaste.	
dezembro 2026	Dia Internacional dos Direitos Humanos	• Oficina de arte e expressão.	• Promover a reflexão; • Estimular a dinâmica de grupo;	• Assistente Social; • Chefe de serviço;	

10		• Estimular a criatividade.	• Materiais diversos.	• Grau de satisfação dos participantes
<i>Época Natalícia</i>	• Decoração da sala alusiva ao Natal • Criação dos enfeites de Natal • Elaboração de uma prenda de Natal • Almoço de Natal	• Vivenciar a época festiva do Natal; • Sensibilizar para a festa da família; • Fomentar valores como a partilha, amizade, família e fé; • Festejar o Natal e a sua importância nas nossas vidas; • Estimular a dinâmica de grupo.	• Todas as colaboradoras da instituição; • Materiais diversos.	• Número de participantes
	<i>Estimulação cognitiva e mental</i> • Jogos e desafios (palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos de matemática simples, etc.); • Jogos de mesa (Dominó, Loto, jogos de Cartas, etc.); • Exercícios de Memória (jogos de associação, sequências, etc.); • Estimulo à Criatividade (Pintura ou desenho, artesanato.	• Estimular a realização de atividades de estimulação cognitiva e mental; • Desenvolver a criatividade e imaginação dos participantes; • Estimular a memória; • Estimular a dinâmica de grupo; • Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem.	• Assistente Social; • Chefe de Serviços; • Materiais de desgaste.	
	<i>Comemoração dos aniversários</i> • Pequena festa de aniversário	• Proporcionar momentos de lazer, amizade, descontração e diversão; • Estimular a dinâmica de grupo; • Valorizar a data de aniversário de cada utente.	• Todas as colaboradoras da Instituição; • Materiais de desgaste.	

Elaborado por: Naíra Couto

Aprovado por:

Luís Fernandes
 Diretor Executivo

Data de Aprovação:

17/02/2025