

PADP

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

2026 - 2027

Para que toda a vida valha a pena ser vivida.

Índice de CONTEÚDOS

04	Introdução
05	Fundação Viscondes de Messangil
06	Missão, Visão e Valores da Instituição
08	Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal
13	Objetivos do PADP
16	Metodologias Subjacentes à Operacionalização do PADP
20	Cronograma
27	Bibliografia
	Apêndices

Introdução.

Começamos a envelhecer no instante em que nascemos.

Envelhecemos um pouco a cada dia, de maneira lenta e inexorável.

Ana Claudia Arantes, Para a vida toda valer a pena viver (2024, p.23)

O envelhecimento é um processo natural e inevitável, comum a todos os seres vivos, que se inicia desde a concepção. Ao longo desse percurso — seja no plano biológico, social ou psicológico — a pessoa idosa passa por diversas transformações, entre elas as de ordem cognitiva, que a tornam mais sensível ao meio envolvente. Esse contexto pode funcionar tanto como facilitador quanto como obstáculo para a sua qualidade de vida.

Apesar de o envelhecimento apresentar características universais, cada indivíduo vive esse processo de forma singular, marcada pelas suas experiências, interesses, valores, saberes e vivências. Nesse sentido, a animação sociocultural revela-se uma ferramenta essencial para promover um envelhecimento ativo e com significado, ao estimular e valorizar a participação e as memórias de cada pessoa.

A ocupação e o lazer assumem, assim, um papel muito importante: atividades de carácter lúdico, recreativo e de interação social contribuem para tornar a velhice mais plena e positiva. Enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social, a Fundação Viscondes de Messangil, tem como missão acolher e apoiar pessoas seniores, oferecendo serviços ajustados às suas necessidades específicas, com o objetivo de assegurar-lhes uma vida mais harmoniosa e com maior qualidade.

O presente relatório traduz assim, de forma sintética, as atividades socioculturais a desenvolver pela Fundação Viscondes de Messangil – FVM, durante o ano de 2026-2027.



A Fundação

É uma IPSS, Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, sediada na Rua João Tiago Coelho, número trinta e seis, em Pias. Dispõe, atualmente, na Área Infantil, da Resposta Social Creche e, na Área Sénior, das Respostas Sociais Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas (ERPI) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Para a satisfação das necessidades de funcionamento, a FVM conta com o quadro de pessoal de cerca de 86 trabalhadores, que desempenham as suas tarefas nos diversos setores, distribuídos pelas diferentes respostas sociais de forma a prestar os melhores cuidados e atenção aos utentes da Instituição. Sendo que, a ERPI tem capacidade para 104 utentes, a Creche para 42 e o SAD para 60.



Missão

A Fundação Viscondes de Messangil tem como missão prestar um serviço personalizado a todos os utentes, com o objetivo de melhorar globalmente a qualidade de vida de toda a população da Freguesia de Pias.



Visão

A Fundação Viscondes de Messangil será reconhecida como referência a nível regional (Alentejo), por ter serviços de excelência, eficazes e adequados às necessidades dos seus utentes.



Valores

A Instituição, em toda a sua dinâmica, pauta-se pelos seguintes valores:

- Respeito
- Segurança
- Lealdade
- Responsabilidade
- Solidariedade



Animação Sociocultural e Envelhecimento

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2026/2027 '

“Continuar a Ser”

O envelhecimento é um processo natural, contínuo e multidimensional, que envolve transformações nas dimensões física, psicológica, emocional, social e cultural da pessoa. Embora seja uma experiência comum a todos os seres humanos, cada pessoa envelhece de forma singular, de acordo com a sua história de vida, características pessoais, relações, interesses, capacidades e contexto sociocultural. Envelhecer não significa, por isso, deixar de sonhar, aprender, descobrir ou sentir. Significa continuar a viver, trazendo consigo uma história construída ao longo de muitos anos, feita de encontros, afetos, conquistas, perdas, aprendizagens e memórias que deram sentido ao caminho percorrido.

Cada pessoa chega à velhice com um percurso único, marcado por experiências que contribuíram para aquilo que é e para a forma como se relaciona consigo própria, com os outros e com o mundo. Neste sentido, uma intervenção dirigida à população mais velha deve ultrapassar uma visão centrada exclusivamente nas perdas e limitações associadas à idade, reconhecendo e valorizando as potencialidades, competências, interesses, experiências e recursos que cada pessoa continua a possuir.

É neste enquadramento que a Animação Sociocultural assume particular relevância enquanto metodologia de intervenção junto da população idosa. Através de estratégias participativas, lúdicas, culturais, educativas, recreativas e relacionais, procura promover o envolvimento ativo da pessoa, estimular as suas capacidades, favorecer a expressão individual e fortalecer as relações interpessoais e a participação na vida social e comunitária.

A animação sociocultural aplicada ao envelhecimento não deve, por isso, ser entendida apenas como uma forma de ocupar o tempo livre. Trata-se de uma intervenção intencional, orientada para o desenvolvimento pessoal e social, a autonomia, a autoestima, a comunicação, a criatividade e o bem-estar. Para que seja verdadeiramente significativa, deve partir das

necessidades, interesses, capacidades e motivações dos participantes, respeitando os seus ritmos e proporcionando oportunidades de escolha, participação e tomada de decisão.

É a partir desta perspetiva que surge o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2026/2027 — “Continuar a Ser”. A designação do plano traduz uma conceção do envelhecimento centrada na pessoa e na continuidade da sua identidade. “Continuar a Ser” significa reconhecer que envelhecer não implica deixar de ser quem se é, nem perder a individualidade, os desejos, os interesses, os afetos, os conhecimentos ou a vontade de participar. A idade pode transformar circunstâncias e possibilidades, mas não retira à pessoa o direito de continuar a ter voz, escolhas, relações, interesses e projetos.

Na ERPI, o desenvolvimento pessoal será, assim, entendido como uma oportunidade de continuar a crescer, participar, escolher, expressar-se e sentir-se valorizado. Mais do que olhar para a idade ou para as limitações que possam surgir, pretende-se reconhecer cada utente enquanto pessoa singular, com uma identidade própria, uma história de vida, capacidades, interesses, desejos e potencialidades que continuam a ter lugar no presente.

Valorizar a pessoa implica conhecer e respeitar o seu percurso. É importante criar oportunidades para que cada utente possa falar sobre quem foi, o que fez, os caminhos que percorreu e as pessoas que fizeram parte da sua vida. As suas histórias merecem ser escutadas, porque preservam memórias, afetos, aprendizagens e identidades e permitem reconhecer o valor de uma vida vivida. Contudo, valorizar a história de vida não significa ficar preso ao passado. O passado faz parte da pessoa, mas não a define por completo.

Por isso, para além de perguntar “*O que fez?*” ou “*Quem foi?*”, importa perguntar também: “Quem é hoje?”

Esta questão encontra-se no centro do conceito “Continuar a Ser”. Uma pessoa não deixa de ser quem é porque envelheceu. Continua a ter gostos, opiniões, desejos, receios, sonhos, capacidades, necessidades e vontade de participar. Continua a ter uma voz, uma identidade e uma forma própria de olhar e interpretar o mundo.

Ser alguém não se resume à profissão que exerceu, aos filhos que criou, às responsabilidades que assumiu, às dificuldades que ultrapassou ou aos lugares onde viveu. Tudo isso faz parte da sua história, mas não constitui toda a sua história. Existe também um presente que merece ser vivido e um futuro que, ainda que diferente, continua a poder ser construído.

É nesta continuidade que o plano pretende intervir. Não apenas através de atividades, mas através da criação de experiências com significado, que permitam a cada utente manter interesses,

descobrir novas possibilidades, expressar emoções, desenvolver capacidades e participar de acordo com aquilo que é e com aquilo que deseja. O objetivo não é exigir desempenho nem fazer com que todos participem da mesma forma, mas criar condições para que cada pessoa encontre uma maneira própria e significativa de estar envolvida.

As atividades de expressão artística e criativa poderão favorecer a criatividade, a imaginação e a expressão emocional; as atividades de estimulação cognitiva poderão contribuir para o exercício e a manutenção de competências; as atividades culturais e recreativas poderão proporcionar contacto com a cultura, o lazer e o conhecimento; e as atividades de carácter social e comunitário poderão fortalecer os vínculos interpessoais, o sentimento de pertença e a participação.

Neste processo, a história de vida constitui um eixo fundamental. As memórias, experiências, conhecimentos e saberes adquiridos ao longo dos anos representam um património pessoal que merece ser reconhecido e partilhado. Recordar uma música, observar uma fotografia, falar de uma profissão, recuperar uma tradição, contar uma história ou partilhar uma experiência pode constituir uma oportunidade de expressão e de reconhecimento.

As memórias não serão, por isso, encaradas apenas como recordações de um passado distante, mas como um património que pode continuar a ter significado no presente. Através da partilha de saberes, tradições, costumes, histórias, receitas, músicas, profissões e experiências, pretende-se reconhecer cada utente como alguém que tem conhecimento para transmitir e experiências capazes de enriquecer os outros.

É neste âmbito que o Saber/Fazer assume particular importância. Os conhecimentos práticos, as competências e as aprendizagens construídas ao longo da vida fazem parte da identidade de cada pessoa. Cozinhar, costurar, cultivar, cantar, contar histórias, criar, ensinar ou partilhar uma experiência são formas de conhecimento que podem continuar a ser mobilizadas, adaptadas e valorizadas no presente.

A dimensão relacional assume igualmente um papel essencial. Participar num grupo, ser ouvido, colaborar numa atividade, ajudar alguém ou simplesmente partilhar um momento são formas de reforçar o sentimento de pertença e de utilidade. A pessoa idosa não deve ser vista apenas como destinatária de cuidados, mas como alguém que pode continuar a participar, contribuir, escolher e estabelecer relações significativas.

Neste sentido, será privilegiada uma intervenção individualizada, participativa e inclusiva, respeitadora dos ritmos e das características de cada pessoa. Cada utente apresenta capacidades, limitações, preferências, motivações e formas próprias de participar. Nem todos terão os mesmos

interesses, o mesmo ritmo ou a mesma disponibilidade, e essa diversidade deve ser acolhida. Participar não significa necessariamente fazer o mesmo que os outros; significa ter a possibilidade de encontrar uma forma própria de estar envolvido.

Haverá, por isso, espaço para conversar, recordar, criar, aprender, partilhar, rir e simplesmente estar. Nem todos os momentos precisam de ser preenchidos por grandes acontecimentos ou atividades complexas. Por vezes, uma conversa tranquila, uma música que desperta uma memória, uma fotografia, um objeto com significado ou uma história contada pela terceira vez pode constituir uma experiência profundamente significativa. Cuidar é também saber parar, escutar e estar presente.

O desenvolvimento pessoal não termina com a idade e não depende apenas da aquisição de novas competências. Pode significar manter capacidades, recuperar interesses, descobrir novas formas de expressão, fortalecer relações ou encontrar novos sentidos para experiências já vividas. O objetivo será, assim, criar possibilidades: possibilidades para escolher, experimentar, recordar, aprender, comunicar, criar, partilhar e desfrutar.

Cada vida pode ser entendida como um livro único. Há páginas que já foram escritas e que merecem ser recordadas, páginas que fazem parte do presente e outras que ainda podem ser escritas. Algumas poderão trazer novas experiências, relações, aprendizagens ou descobertas; outras poderão ser simplesmente momentos de tranquilidade, proximidade e bem-estar. O importante é reconhecer que a história não termina quando se chega à velhice.

É este o verdadeiro sentido de “Continuar a Ser”: não olhar apenas para aquilo que cada pessoa foi, mas reconhecer, escutar e valorizar quem é hoje e tudo aquilo que ainda pode ser. É respeitar o passado sem deixar de criar espaço para o presente. É reconhecer as limitações sem permitir que estas definam toda a pessoa. É valorizar aquilo que permanece, estimular aquilo que pode continuar a desenvolver-se e acolher aquilo que pode surgir de novo.

Assim, o desenvolvimento pessoal na ERPI pretende constituir-se como um processo de valorização da pessoa em todas as suas dimensões, promovendo dignidade, autonomia, autoestima, participação, relação, bem-estar e sentido de pertença. Mais do que preencher o tempo, pretende-se contribuir para que o tempo vivido tenha significado.

Neste contexto, o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2026/2027 assume a animação sociocultural como uma ferramenta de promoção de um envelhecimento mais ativo, participativo, inclusivo e significativo. Através de experiências diversificadas e ajustadas às características de cada participante, pretende-se estimular competências, fortalecer relações, valorizar percursos

de vida e criar oportunidades para que cada pessoa continue a participar na construção do seu quotidiano.

Porque cuidar é também reconhecer. É escutar uma história, respeitar uma escolha, valorizar uma capacidade, acolher uma emoção e criar espaço para que cada pessoa possa continuar a expressar quem é.

“Continuar a Ser” é, em última análise, reconhecer que o envelhecimento não encerra possibilidades: transforma-as. É continuar a ter voz, escolhas, relações, interesses, sonhos e projetos. É continuar a participar na própria vida e na vida dos outros.

Cuidar é também ajudar cada pessoa a continuar a ser quem é — com dignidade, liberdade, memória, presença e esperança.

Objetivos do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2026/2027

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) 2026/2027 — “Continuar a Ser” tem como principal propósito promover uma vivência do envelhecimento assente na dignidade, na participação, na autonomia e no reconhecimento da singularidade de cada pessoa. Pretende-se proporcionar aos utentes oportunidades para continuar a participar, escolher, aprender, criar, relacionar-se, expressar-se e sentir-se valorizado, respeitando as suas capacidades, interesses, ritmos e histórias de vida.

Neste sentido, a dinamização de atividades não será entendida apenas como uma forma de ocupação do tempo livre, mas como uma estratégia de intervenção orientada para o desenvolvimento pessoal e social, a manutenção de capacidades, o reforço da autoestima, a estimulação cognitiva e motora, a expressão emocional e a promoção de relações significativas.

O plano procura, igualmente, contrariar uma visão do envelhecimento associada exclusivamente à dependência, passividade ou perda, reconhecendo a pessoa idosa como alguém que continua a possuir conhecimentos, experiências, interesses, capacidades e vontade de participar. Cada atividade deverá, sempre que possível, constituir uma oportunidade de escolha, expressão, descoberta, partilha ou participação, contribuindo para que cada utente se mantenha envolvido no seu próprio quotidiano e na vida da instituição.

O conceito “Continuar a Ser” constitui, assim, o fio condutor de toda a intervenção: valorizar aquilo que cada pessoa foi reconhecer quem é no presente e criar oportunidades para aquilo que ainda pode ser.

OBJETIVOS GERAIS

01 | SER

Promover a autonomia, a dignidade, a autoestima e o desenvolvimento pessoal.

02 | ESTIMULAR

Manter e desenvolver capacidades cognitivas, motoras, sensoriais e funcionais.

03 | VALORIZAR

Reconhecer a história de vida, os saberes, as experiências e a identidade de cada utente.

04 | PARTICIPAR

Criar oportunidades de escolha, iniciativa, criatividade e participação ativa na vida institucional.

05 | RELACIONAR

Fortalecer a comunicação, o convívio, os vínculos afetivos e o sentido de pertença.

06 | PERTENCER

Promover a ligação às famílias, à comunidade e a diferentes contextos sociais e culturais.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

01 | SER

- Incentivar a autonomia nas escolhas e decisões.
- Reforçar a confiança e a autoestima.
- Promover a expressão de sentimentos, opiniões e desejos.

02 | ESTIMULAR

- Estimular a memória, atenção, concentração e orientação.
- Promover a motricidade, coordenação e mobilidade.
- Adequar as atividades às capacidades e ritmos individuais.

03 | VALORIZAR

- Recuperar memórias e experiências significativas.
- Valorizar saberes, tradições, competências e conhecimentos.
- Criar momentos de partilha da história de vida.

04 | PARTICIPAR

- Envolver os utentes na escolha e preparação das atividades.
- Promover experiências culturais, recreativas e criativas.
- Estimular a iniciativa e o contributo individual.

05 | RELACIONAR

- Favorecer o diálogo e a convivência entre utentes.
- Desenvolver atividades de cooperação e partilha.
- Reforçar os vínculos entre utentes, equipa e instituição.

06 | PERTENCER

- Aproximar famílias e instituição.
- Promover contactos com a comunidade.
- Criar oportunidades de participação intergeracional e comunitária.

Todos estes objetivos serão concretizados tendo como princípio orientador a ideia de que cada pessoa envelhece de forma diferente e continua a ter uma identidade, uma história, capacidades, interesses, relações e possibilidades.

Assim, o PADP 2026/2027 não pretende apenas proporcionar atividades, mas criar oportunidades para que cada utente continue a ser participante ativo na sua própria vida, encontrando significado nas relações, nas experiências e nas escolhas do quotidiano.

“Continuar a Ser” significa, por isso, valorizar o passado sem deixar de viver o presente e sem fechar a porta às possibilidades do futuro.

Metodologias subjacentes à operacionalização do PADP

A concretização do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – PADP implica uma metodologia de intervenção que permita conhecer a realidade, definir prioridades, planejar as ações e acompanhar os seus resultados. Neste sentido, a intervenção será orientada pela Animação Sociocultural, recorrendo à Metodologia de Projeto e à Investigação-Ação, complementadas pelos Modelos Sistémico e Ecológico.

ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

A Animação Sociocultural constitui a base da intervenção desenvolvida no âmbito do PADP. A sua ação procura favorecer a participação, a comunicação, o convívio, a criatividade e a expressão pessoal, através de atividades ajustadas às características e interesses dos utentes.

A intervenção parte do princípio de que cada pessoa possui uma história, experiências, conhecimentos e capacidades que devem ser reconhecidos e valorizados. As atividades são, por isso, entendidas como oportunidades de participação e desenvolvimento, e não apenas como formas de ocupação do tempo.

METODOLOGIA DE PROJETO

A Metodologia de Projeto permite organizar o PADP de forma estruturada, partindo do conhecimento da realidade para a definição de objetivos, planeamento, concretização e avaliação das ações.

A sua aplicação possibilita uma intervenção intencional e adequada ao contexto, permitindo definir prioridades, mobilizar recursos e adaptar as atividades às necessidades identificadas.

O desenvolvimento do projeto poderá ser representado através de quatro momentos fundamentais:

- Diagnóstico
Conhecimento da realidade, identificação de necessidades e potencialidades.

- **Planeamento**

Definição de objetivos, atividades, recursos e estratégias de intervenção.

- **Execução**

Concretização das atividades previstas, de acordo com as características e possibilidades dos participantes.

- **Avaliação**

Análise da intervenção, dos resultados alcançados e das necessidades que possam justificar novos ajustamentos.

Desta forma, o planeamento não é entendido como um processo rígido. As atividades poderão ser ajustadas ao longo do ano, tendo em conta a evolução dos utentes, os seus interesses e disponibilidade, bem como as condições da própria instituição.

INVESTIGAÇÃO-AÇÃO

A Investigação-Ação permite acompanhar a intervenção de forma contínua, aproximando o conhecimento da realidade da própria ação.

O diagnóstico constitui um momento fundamental deste processo, sendo consideradas as características individuais dos utentes, as suas capacidades, interesses, preferências, história de vida, relações familiares e sociais e contexto de vida.

A observação quotidiana e o contacto direto com os utentes permitem recolher informação sobre a sua participação, motivação e resposta às atividades. A escuta dos próprios utentes assume igualmente particular importância, uma vez que permite conhecer aquilo que valorizam, gostam e desejam realizar.

A informação recolhida ao longo da intervenção permitirá introduzir alterações sempre que necessário, dando resposta a novas necessidades e oportunidades que possam surgir.

MODELO SISTÉMICO E MODELO ECOLÓGICO

A intervenção será ainda sustentada por uma perspetiva Sistémica e Ecológica, considerando que cada pessoa deve ser compreendida na sua globalidade e no contexto das relações e ambientes em que está inserida.

O Modelo Sistémico permite olhar para o utente enquanto elemento de uma rede de relações, considerando a importância da família, dos restantes utentes, dos profissionais e da própria instituição.

O Modelo Ecológico acrescenta a importância dos diferentes contextos de vida da pessoa, reconhecendo a influência do meio familiar, social, cultural e comunitário no seu percurso e na forma como participa e se relaciona.

Estas perspetivas permitem, assim, compreender que a intervenção não se centra exclusivamente no indivíduo, mas também nas relações e nos contextos que fazem parte da sua vida.

A utilização destas metodologias permite que o PADP seja construído a partir da realidade concreta da instituição e das pessoas que dela fazem parte.

O conhecimento dos utentes orienta o planeamento; a participação e a observação acompanham a intervenção; e a avaliação permite introduzir os ajustamentos necessários.

Deste modo, o PADP assume-se como um instrumento dinâmico e flexível, capaz de acompanhar a realidade e de responder às necessidades e potencialidades dos seus participantes.

A metodologia constitui, assim, o suporte à concretização dos objetivos definidos e à construção de uma intervenção coerente com os princípios do “Continuar a Ser”.



ATIVIDADES	OBJETIVOS	COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER	CRONOGRAMA												RECURSOS
			S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	
Visita à Feira do Queijo do Alentejo, Serpa															Recursos Humanos: Técnico Superior de Animação Sociocultural; Animadora Sociocultural; Auxiliar de Serviços Gerais; Utentes;
Visita à barragem de Alqueva															
Visita à Feira Anual de Maio, Moura		Domínio Psicomotor – habilidades físicas;													
Visita à 43.ª Feira da Ovibeja, Beja	Fomentar o convívio entre a Instituição e a comunidade;	Domínio do conhecimento;													Recursos Materiais: Material Didático; Material Informático; Máquina Fotográfica; Carrinha(s);
Visita à Feira Anual de Setembro, Moura	Promover momentos de companhia e lazer aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário;	Domínio das atitudes – autonomia e bem-estar;													
Comemoração do Dia Internacional dos Monumentos e dos Sítios		Domínio afetivo – sentimentos ou manifestações emocionais.													
Visita à Praia Fluvial da Tapada Grande – Mina de São Domingos															Recursos Físicos: Locais onde se desenvolvem as atividades.
Visita ao Presépio de Vale de Vargo															

[illegible]

Realização de Atividades Lúdico-Recreativas	Domínio das atitudes – desenvolvimento pessoal, autonomia e bem-estar, saúde e ambiente.	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	Jogos; Recursos Físicos: FVM
Logos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora														
Caminhada “Por um coração mais saudável”														
Comemoração do Dia Mundial do Puzzle														
Comemoração do Dia Mundial da Criatividade														
Realização do Jornal de Parede														
Comemoração do Dia Mundial da Poesia														
Comemoração da Primavera/Dia Mundial da Árvore	Estabelecer relações interpessoais;													Recursos Humanos: Técnico Superior de Animação
Comemoração do Dia Mundial da Fotografia	Fomentar o convívio entre a Instituição e a comunidade;													Sociocultural; Animador
Comemoração do Dia Internacional da Mulher														Sociocultural; Equip

	Fortalecer o Domínio cognitivo – habilidades	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	Educativa da Creche
Comemoração do Dia Internacional da Família	Fortalecer o Domínio cognitivo – habilidades													Utentes;
Comemoração do Dia do Pai	estreitamento de laços mentais; entre os trabalhadores, os utentes e a Instituição;													Recursos Materiais: Materiais Didáticos; Materiais Informáticos;
Comemoração do Dia da Mãe	Promover momentos de companhia e lazer aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário;													Máquina Fotográfica; Material de Ginástica; Jogos;
Comemoração do Dia do Trabalhador														Recursos Físicos: FVM
Comemoração do amor e da amizade – Dia dos Namorados														
Comemoração do Dia Mundial do Idoso e da Música														
Comemoração do Dia Mundial da Rádio														
Comemoração do Dia Mundial do Mágico														
Comemoração do Dia Mundial do Sonho														
Comemoração do Dia Internacional da Felicidade														
		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	

[illegible]

		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	Recursos Humanos: Equip Técnica e restante trabalhadores; utentes;
Comemoração dos Santos Populares	cognitivas, sensoriais e motoras;													
Comemoração do Natal	Estabelecer relações interpessoais;													
Comemoração do Dia de Reis	Domínio afetivo – sentimentos													
Comemoração do Dia de São Martinho	Fortalecer o estreitamento de laços entre os trabalhadores, os utentes e a Instituição;													Recursos Materiais: Materia Didático; Materia Informático;
Comemoração da Páscoa	Promover momentos de companhia e lazer aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário;													Máquina Fotográfica;
Quadro de Aniversários	Promover o Contacto com a família.													Recursos Físicos: FVM
Atividade “Recordar a Cantar”	Trabalhar as principais capacidades funcionais, cognitivas, sensoriais e motoras;													
Tarde de Cantares Alentejanos no Lar	Domínio afetivo – sentimentos ou manifestações emocionais;													Recursos Humanos: Técnico Superior de Animação
Atividade “Um dia no Cinema”														

Comemoração do Dia Mundial da Televisão	Estabelecer relações interpessoais; Promover o Contacto com a família.	Domínio cognitivo – habilidades mentais; Domínio do conhecimento.												
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

O Plano de Atividades, embora previamente definido, poderá, ao longo do ano, ser sujeito a ajustes, de acordo com imprevistos, novas propostas ou sempre que a responsável pelas atividades e/ou a equipa técnica assim o considerem adequado.

A realização das atividades previstas dependerá de diversos fatores, como as condições meteorológicas, a disposição dos utentes e outras circunstâncias inesperadas que possam surgir.

A concretização deste plano depende, igualmente, do empenho e da dedicação de todos os que trabalham nesta Instituição. É através do esforço conjunto e da colaboração diária que será possível alcançar os objetivos traçados e dar vida às propostas delineadas.

Bibliografia.

- I. ANDER-EGG, Ezequiel (1995), *Introdução ao Trabalho Social*, Editorial Vozes, Petrópolis.
- II. ANDER-EGG, Ezequiel (1999), *O Léxico do Animador*, Associação Nacional de Animadores Socioculturais (ANASC), Amarante.
- III. DIAS, Nelson; PALMA, Graça (2001), *Dar Rosto à Intervenção – Os Animadores de Desenvolvimento Local*, Associação In Loco, Faro.
- IV. GUERRA, Isabel Carvalho (2002), *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Acção – Planeamento em Ciências Sociais*, Principia, 2 Cascais.
- V. GARCIA, Carmen (2022), *A Última Solidão – Histórias de amor e mágoa dos velhos em Portugal*, Avenida da Liberdade Editores, Lisboa.
- VI. JACOB, Luís (2007), *Animação de Idosos – Atividades*, Ambar, Lisboa.
- VII. LOPES, Marcelino de Sousa (2006), *Animação Sociocultural em Portugal*, Editora Intervenção, Amarante.
- VIII. LOPES, Marcelino de Sousa; PERES, Américo Nunes (2007), *Animação Sociocultural Novos Desafios*, Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP), Chaves.
- IX. QUEIRÓS, Nuno (2018), *Animar com Sentimentos*, Coisas de Ler, Lisboa.
- X. RIBEIRO, Oscar; PAÚL, Constança (2011), *Manual de Envelhecimento Activo*, Lidel, Lisboa.
- XI. TRILLA, Jaume (1997 e 1998), *Animação Sociocultural Teorias, Programas e Âmbitos*, Horizontes Pedagógicos, Lisboa.
- XII. NOVAES, H. (1997) *Psicologia da terceira idade: conquistas possíveis e ruturas necessárias*. 2ª ed. Rio de Janeiro. Nau.
- XIII. Arantes, Ana Claudia Quintana (2019), *A morte é um dia que vale a pena viver*. Fextante.
- XIV. Arantes, Ana Claudia Quintana (2024), *Para a vida toda valer a pena viver*. Pergaminho.

Elaborado pela Técnica Superior de Animação Sociocultural, a 24 de agosto de 2026, com a
colaboração da Equipa Técnica da FVM

Maria José F. L.

Verificado pela Diretora Técnica de ERPI e pela Diretora Técnica de SAD,

D. T. F. L. L.

A. L. L.

Aprovado pelo Conselho de Administração, a 2 de setembro de 2026

João Maria Patrício L. L.

Inês Sofia Cachole Espade

Jarda Emília Afonso da Luz

Apêndice

“Envelhecer é ainda viver.” — Simone de Beauvoir

Setembro 2026

- Visita à Feira Anual de Setembro, Moura;
- Assinalar o Dia da Doença de Alzheimer;
- Comemoração do Dia Mundial da Paz e da Gratidão;
- Comemoração do Dia Mundial do Sonho;
- Caminhada “Por um coração mais saudável”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Comemoração do Dia Mundial da Alfabetização – Dia da escrita à mão;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Outubro 2026

- Comemoração do Dia Mundial do Idoso e da Música;
- Comemoração do Dia da Aparição da Nossa Senhora de Fátima;
- Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental;
- Comemoração do Dia Mundial da Alimentação;
- Caminhada “Por um coração mais saudável”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários; Realização do Jornal de Parede;
- Dia da escrita à mão;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Celebração Eucarística.

Novembro 2026

- Atividade “Um dia no cinema”;
- Comemoração do Dia de São Martinho;
- Comemoração do Dia Mundial da Criatividade;
- Comemoração do Dia Mundial da Televisão;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Dia da escrita à mão;
- Celebração Eucarística.

Dezembro 2026

- Comemoração do Natal;
- Visita à Igreja Paroquial de Pias;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Janeiro 2027

- Comemoração do Dia de Reis;
- Visita ao Presépio de Vale de Vargo;
- Comemoração do Dia Mundial do Puzzle;
- Comemoração do Dia Mundial do Mágico;
- Tarde de Cantares Alentejanos no Lar;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Dia da escrita à mão;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Fevereiro 2027

- Comemoração do Dia Mundial da Rádio;
- Comemoração do Amor e da Amizade – Dia dos Namorados;
- Visita à Feira do Queijo do Alentejo, Serpa;
- Atividade “Discos pedidos”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Dia da escrita à mão;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Comemoração do Carnaval – Entrudo;
- Celebração Eucarística.

Março 2027

- Comemoração do Dia Internacional da Mulher e Dia Internacional da Felicidade;
- Comemoração do Dia do Pai;
- Comemoração da Primavera (Dia da Árvore) e Dia Mundial da Poesia;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo; e Atividades lúdico-recreativas; Caminhada “Por um coração mais saudável”;
- Comemoração do quadro de aniversários e Realização do Jornal de Parede;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Comemoração da Páscoa;
- Celebração Eucarística.

Abril 2027

- Comemoração do Dia das Mentiras e do Dia do Beijo;
- Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física e Caminhada “Por um coração mais saudável”;
- Comemoração do Dia Internacional dos Monumentos e dos Sítios; Visita à Barragem de Alqueva; Visita à 43.ª Feira da Ovibeja;
- Tarde de Cantares Alentejanos no Lar; Atividade “Recordar a cantar”;
- Atividade “Um dia no cinema”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora e Atividades lúdico-recreativas;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Comemoração do quadro de aniversários e Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Maio 2027

- Adoração à Santa Cruz;
- Comemoração do Dia do Trabalhador;
- Comemoração do Dia da Mãe;
- Comemoração do Dia da Espiga – 5ª Feira da Ascensão;
- Comemoração do Dia Internacional da Família;
- Comemoração do Dia da Aparição da Nossa Senhora de Fátima;
- Visita à Feira Anual de Maio, Moura;
- Atividade “Um dia no cinema”;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários e Realização do Jornal de Parede;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Dia da escrita à mão;
- Celebração Eucarística.

Junho 2027

- Comemoração do Dia Mundial da Criança;
- Comemoração do Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa;
- Comemoração dos Santos Populares;
- Tarde de Cantares Alentejanos no Lar; Atividade “Recordar a cantar”;
- Caminhada “Por um coração mais saudável”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários e Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Julho 2027

- Visita à Praia Fluvial da Tapada Grande – Mina de São Domingos;
- Comemoração do Dia Mundial dos Avós;
- Tarde de Cantares Alentejanos no Lar; Atividade “Recordar a cantar”;
- Atividade “Um dia no cinema”;
- Dia da escrita à mão;
- Atividade “Discos pedidos”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Agosto 2027

- Comemoração do Dia Mundial da Fotografia;
- Participação no Cortejo Etnográfico de Pias;
- Atividade “Um dia no cinema”;
- Dia da escrita à mão;
- Atividade “Discos pedidos”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

