

Santa Casa da Misericórdia de Penela

Plano de Atividades



2026

Índice

INTRODUÇÃO	4
A IRMANDADE.....	6
AÇÃO CULTURAL	7
Programas Setoriais	7
PATRIMÓNIO/INVESTIMENTO	7
Caracterização da Instituição	9
Estrutura Organizacional.....	0
Recursos Humanos e Formação Profissional.....	0
Infância.....	3
Creche	3
Gerontologia.....	4
Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas.....	4
Centro de Dia	5
Serviço de Apoio Domiciliário	6
COMUNIDADE	7
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS	7
CANTINA SOCIAL	9
ÁREAS TÉCNICAS	10
Psicologia.....	10

Fisioterapia.....	12
Terapia Ocupacional.....	13
Serviço Social Projetos e Parcerias Sociais.....	15
Animação Socio Cultural	17

INTRODUÇÃO

A Santa Casa da Misericórdia de Penela tem 466 anos, feitos em 25 de Agosto de 2025.

Criada como Irmandade por D. Sebastião, a pedido dos então senhores de Penela tinha como desígnio principal acudir aos mais pobres e também aos presos que para esta região vinham cumprir as suas penas. Era pois urgente e “indispensável socorrer os mais necessitados com esmolas e outras obras de misericórdia.” Tal como ontem também hoje o guião que nos conduz é o cumprimento das Obras da Misericórdia tentando levar a ação da Instituição ao maior número dos que precisam no nosso concelho. Sendo uma Santa Casa da Misericórdia temos o estatuto de uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos e de âmbito regional. Existimos, pois, para servir os que mais precisam!

A Santa Casa da Misericórdia de Penela caracteriza-se por prestar serviços no âmbito da Segurança Social virados para o apoio às crianças, às famílias, aos cidadãos na velhice ou invalidez, e em situações de carência social e económica. Toda essa ação de prestação de cuidados a Instituição oferece-as nas suas valências. Na ERPI-Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, na Unidade de Cuidados Continuados, no Centro de Dia, no Serviço de Apoio Domiciliário .e na Cantina Social. É premente melhorar a intervenção no Serviço de Apoio Domiciliário pois os mais velhos são mais felizes e saudáveis a viver nas suas casas e aldeias. Só que tal implica uma melhoria e alargamento de cuidados, nomeadamente na área da saúde, e uma aposta forte do Estado nesta área pois as Instituições por si, não têm meios para dar este salto qualitativo. Na ERPI Monsenhor José dos Santos Palrinhas ou nas Creches Augusto Neves e Casa da Criança tentamos criar as melhores condições de alojamento e bem estar aos utentes das nossas valências, quer sejam pessoas idosas ou doentes, quer sejam crianças. Na UCCI, valência ligada à Saúde e Segurança Social, funcionando como hospital de retaguarda, tem a supervisão das estruturas regionais do sistema de saúde. A meta a atingir em 2026, em regime de internato ou semi internato é de duzentas e quarenta pessoas, ou seja, atingir o total da capacidade das nossas valências.

Continuaremos a implementar, através da Empresa concessionária, o serviço de assistência através da Medicina Física e de Reabilitação, podendo prever-se que, em 2026, o número de cinco mil utentes é perfeitamente atingível. Registe-se que as adesões a estes serviços advêm da não existência, em concelhos vizinhos, nomeadamente Ansião e Condeixa, dos respetivos serviços de fisioterapia, muito necessários em

extratos populacionais de idade média alta, mas não só, necessários em todas as idades.

Cumprindo o Compromisso da nossa Instituição a Assembleia Geral da Misericórdia, no âmbito das suas competências é chamada a pronunciar-se sobre o Plano de atividades para o próximo ano de 2026. Prevemos ter, em 2026 um saldo de exploração positivo de 80.376,88 euros. Refira-se, trata-se de um orçamento previsional ! O peso com os custos que o quadro de pessoal tem na nossa casa é marcante em duas vertentes: é absolutamente marcante porque o seu número é bastante alargado face aos rácios legais exigidos, face ao tipo de utentes que temos, quer pela idade quer pelo tipo de demências com que lidamos. Tudo isto provoca problemas enormes de sustentabilidade pelo desequilíbrio que cria nas nossas contas.

Os 67,25% de encargos com salários e honorários mais os custos de funcionamento como os comestíveis, os combustíveis, a eletricidade, as reparações, a segurança, a formação e todo o enorme grau de exigências legais a que as IPSS hoje são obrigadas a cumprir, impõem-nos uma ginástica de gestão muito difícil. Temos esperança que o Estado, através dos Ministérios da Saúde e da Segurança social e que é exigente na prestação de um serviço de qualidade, acompanhe estas dificuldades com transferências mais generosas que se aproximem da meta dos 50% de participação nos custos reais de um utente. Tentaremos, em 2026, continuar a ter uma política salarial e de formação que premeie o papel essencial na Instituição dos colaboradores, que consideramos terem uma profissão difícil, muitas vezes incompreendida, mas a Santa Casa da Misericórdia reconhece o seu papel fundamental para atingir o desígnio social que prossegue. Em 2026 estaremos ao lado de todas as Instituições do Concelho no apoio aos mais carenciados e isolados, integrados na Rede Social do Concelho, colaborando inclusive com uma das nossas Técnicas na Comissão de Proteção de crianças e Jovens. Continuaremos, como entidade parceira no nosso Concelho do POAMC, a fazer a distribuição de bens alimentares quer diretamente quer através de cartões sociais. Na área social entendemos a parceria entre todos os agentes no terreno como, absolutamente fundamental para minimizar as dificuldades individuais e coletivas. Nesse sentido seremos colaboradores ativos do Município, das Juntas de Freguesia, das IPSS concelhias e das Instituições sociais privadas do sector.

A nível de comunicação faremos uma aposta cada vez mais na modernização do site da Santa Casa da Misericórdia de Penela, tornando-o um veículo de aproximação e informação da Instituição com a população em geral.

Como Irmandade que somos estaremos também, de corpo inteiro, no apoio às atividades para as quais formos convidados pelas estruturas da Igreja católica.

A IRMANDADE

A Santa Casa da Misericórdia ou a Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de Penela são os dois nomes constantes do alvará régio, constitutivo da Instituição. Como Instituição de Igreja, regidos nesta área pelo direito canónico católico, queremos colaborar nas manifestações religiosas, umas por imposição do nosso Compromisso ou colaborando com o Pároco e as Igrejas de Penela em ações que possam enriquecer a vida espiritual da Comunidade. A Irmandade precisa de ser renovada, principalmente por gente jovem. O papel da mulher é igualmente fundamental para esta renovação, sendo que elas são muito necessárias, nomeadamente para preencher lugares de Direção da Instituição. Em 2025 entraram dez novos irmãos e faleceram ou desistiram sete. Os Irmãos atuais pertencem, na sua maioria, a escalões etários altos, com muitas limitações pela idade e pela doença, o que dificulta a disponibilidade de colaboração e participação. Este é um problema transversal às comunidades de hoje, afetados pelo envelhecimento e solidão e também pela desertificação que afeta as nossas aldeias.

A Mesa Administrativa, neste campo, criará um grupo consultivo virado a esta temática. Em 2026, pensando na Irmandade, tentaremos cumprir os objetivos não atingidos em 2025. Entre outros promoveremos:

- A Colocação do símbolo da Misericórdia em doze opas, visando a representatividade em cerimónias externas.
- A aquisição de uma bandeira com o símbolo da Misericórdia que torne mais visível e fácil a nossa identificação institucional, junto de outras Irmandades ou eventos.
- A participação nas festas religiosas da vila de Penela para que a Irmandade for convidada;
- O acompanhamento do sufrágio no falecimento dos Irmãos;
- Mandar celebrar missa no mês de Novembro, por alma de todos os irmãos falecidos.
- Realizar a Festa da Senhora da Misericórdia no primeiro sábado de Maio.

AÇÃO CULTURAL

A Santa Casa tentará realizar no primeiro sábado de Maio, 2 de Maio de 2026, a Festa da Senhora da Misericórdia, com missa solene e procissão de velas pelas ruas de Penela.

A festa da Família da ERPI. realizar-se-á em 3 de Maio de 2026.

Tentaremos manter a tarde de cantares das sextas feira à tarde na ERPI, com a participação de voluntárias da Comunidade que muito ajudam a preencher com alegria aquele espaço de tempo. Tentaremos enriquecê-lo com a parte instrumental

-Convidaremos grupos de música popular, ranchos folclóricos ou outros grupos organizados (escuteiros, escolas, escolas de música, etc.) para criar momentos de divertimento e alegria, comemorando datas ou festas específicas e desenvolvendo ações de carácter lúdico, recreativo e cultural.

Programas Setoriais

O Plano de Atividades apresenta-nos mais à frente tantos programas culturais quantas as valências que temos. Este é um documento importante para a valências e constitui um guião fundamental da dinâmica motivacional de cada uma delas. Neles fica bem expressa a criatividade e motivação por parte de técnicos e colaboradores em geral. O planeamento e cronograma da atividade de cada valência vêm, pois, expressos sucintamente em programas sectoriais, que englobam este documento e que dele fazem parte integrante.

PATRIMÓNIO/INVESTIMENTO

A sustentabilidade da nossa Instituição será tanto mais fácil quanto a escala de desenvolvimento que conseguir atingir. Em termos de património edificado temos um projeto feito, de ampliação da ERPI, que

não conseguimos aprovar, nem no PARES nem no PRR, por Penela não ser considerada zona prioritária. O alargamento da ERPI será uma prioridade da Santa Casa. Temos um PIP- Pedido de Informação Prévia em execução. Implementá-lo será uma prioridade em 2026 pois está localizado, estrategicamente, na melhor zona de expansão da vila de Penela

Feito o levantamento topográfico da Casa de Alfafar urge definir o seu destino social, executar o projeto e pensar nos meios e financiamento para a sua execução.

Obras de recuperação da Capela de São Lourenço e de pintura da Igreja da Misericórdia, serão analisadas face a possíveis disponibilidades.

Concluiremos a elaboração de projetos de Segurança e medidas de auto proteção na ERPI, na creche Augusto Neves e UCC incluindo fisioterapia e área de serviços, de forma a ter as instalações plenamente legalizadas pela ANEPC-Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil de Coimbra

Procederemos ao alargamento da área do armazém de aprovisionamento de apoio à cozinha e refeitório.

Responderemos a todas as situações de emergência ligadas ao bom funcionamento de equipamentos, à segurança de utentes e colaboradores, sempre preocupados com uma relação que tenha em conta qualidade e bem estar. Dedicaremos especial atenção a pequenas remodelações de edifícios, bem como de equipamento básico e informático, onde incluiremos a aquisição de um aspirador industrial

Caracterização da Instituição

A Misericórdia de Penela foi fundada a 25 de Abril de 1559, quando D. Sebastião, Rei de Portugal, criou em Penela a confraria da Misericórdia.

Na atualidade a Misericórdia de Penela desenvolve um vasto campo de atividades de âmbito social e de saúde, destinado em especial ao apoio à terceira idade e à infância. Par tal dinamiza Protocolos de Cooperação com uma rede multifacetada de parceiros.

Missão

Servir o utente, apoiar a família e envolver a comunidade em geral.

Visão

Ser uma instituição social de referência, reconhecida pela qualidade dos serviços prestados e pela relação com utentes e suas famílias.

Valores

Qualidade do Serviço;

Solidariedade;

Humanismo;

Ética;

Igualdade;

Respeito;

Dedicação;

Cooperação;

Confiança;

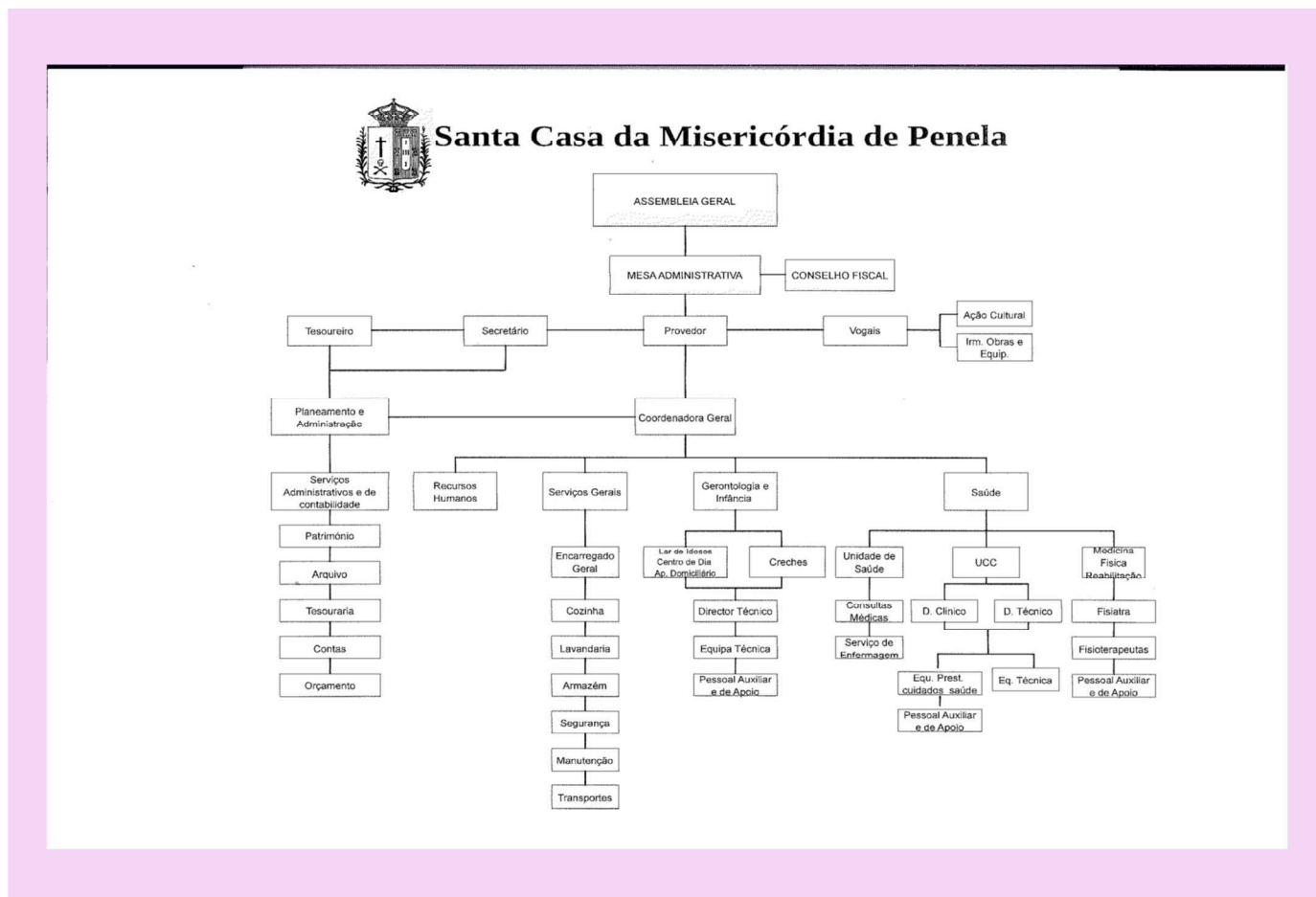
Responsabilidade;

Eficiência;

Tolerância.

Estrutura Organizacional

A organização da Santa Casa da Misericórdia de Penela é fundamentada no dinamismo e competência técnica de todos os seus colaboradores. O modo como estão estabelecidas as relações hierárquicas dentro da organização é apresentado no organigrama da instituição.



Recursos Humanos e Formação Profissional

O objetivo principal da Instituição é a prestação de serviços sociais e de saúde à população dos escalões etários mais sensíveis da comunidade concelhia. Desta forma, a Santa Casa da Misericórdia de Penela não pode nunca deixar de apostar no enorme capital que representam os seus recursos humanos. Manteremos, pois, em 2026 uma atenção continua com este setor no sentido de proporcionar formação /especialização adequando as melhores práticas com os objetivos institucionais que prosseguimos. As ações de formação que nos propomos procuram dar resposta às necessidades identificadas pela equipa técnica da instituição e de acordo com as exigências legais a que estamos sujeitos.

Nesta área de Recursos Humanos um dos grandes desafios que se tem vindo a colocar às instituições prende-se com a grande rotatividade de colaboradores. Um grande objetivo neste âmbito é assim a estabilização do quadro de pessoal da instituição. As ações planeadas pretendem promover uma melhoria contínua das competências dos seus colaboradores e consequente melhoria dos serviços prestados

O cronograma baixo reflete as áreas de formações a desenvolver em 2026.

Ação de Formação	Prevista em:	N.º horas	Entidade Formadora	Objetivos da Formação	Colaboradores
Visão e missão da empresa, boas práticas	Janeiro 2026	4h	Formação interna SCMPENELA	Apresentação da Instituição aos novos colaboradores	Novos colaboradores
Limpeza, organização e arrumação de espaços	Janeiro 2026	2h	Cruz Branca	Dotar os colaboradores de conhecimentos necessários de serem aplicados no quotidiano	Cozinheiras, Fiel de Armazém e Trabalhadores de Serviços Gerais
Gestão de conflitos	Fevereiro 2026	4h	Formação interna (Psicóloga)	Capacitar os colaboradores de estratégias de comunicação e de resolução de dificuldades	Colaboradores em geral
Treino de Evacuação	Fevereiro 2026	4h	Bombeiros Voluntários de Penela	Dotar os colaboradores de meios de segurança para atuação em situação de perigo.	Colaboradores em geral
Organização da Emergência	Fevereiro 2026	4h	Bombeiros Voluntários de Penela	Dotar os colaboradores de meios de segurança para atuação em situação de perigo	Colaboradores em geral
Noções Básicas de Saúde do Idoso	Maior 2026	2h	Formação Interna (Equipa de Enfermagem da ERPI)	Dotar os colaboradores de conhecimentos necessários de serem aplicados no quotidiano	Ajudantes de Lar; Trabalhadoras de Serviços Gerais.
Procedimentos de Evacuação de Edifícios	Março 2026	4h	Bombeiros Voluntários de Penela	Dotar os colaboradores de meios de segurança para atuação em situação de perigo	Colaboradores em geral
Comunicação com utentes e familiares	Março 2026	2h	Formação interna (Psicóloga)	Capacitar os colaboradores de estratégias de comunicação eficazes	Ajudantes de Lar; Trabalhadores de Serviços Gerais; Cozinheiras; Técnicos Superiores.
Utilização de Extintores	Abril 2026	2h	Bombeiros Voluntários de Penela	Capacitar os colaboradores da utilização de extintores	Colaboradores em geral
Gestão do stress profissional em saúde	Junho 2026	25h	Núcleo empresarial de Penela	Identificar e aplicar estratégias de gestão de stress	Ajudantes de Lar; Trabalhadores de Serviços Gerais; Cozinheiras.
Prevenção de Maus Tratos e Situações de Negligência	Setembro 2026	4h	Formação interna (Psicóloga)	Dotar os colaboradores de conhecimentos de prevenção de situações de maus tratos ou negligência	Ajudantes de Lar; Trabalhadores de Serviços Gerais; Técnicos Superiores

Para além das ações planeadas, com carácter formativo, iremos no ano 2026 implementar um Encontro de Técnicos Multidisciplinares, entre as instituições similares do nosso concelho ou das proximidades.

O objetivo do mesmo é a troca de experiências, a discussão de problemas comuns e a partilha de formas inovadoras e criativas de desenvolver a nossa prestação de serviços. O foco deste encontro será, sem dúvida a melhoria do bem-estar dos nossos utentes e das suas famílias, não esquecendo o suporte e incentivo a dispensar aos cuidadores. Neste sentido, propomos encetar iniciativas direcionadas para aumentar a motivação e o reconhecimento dos colaboradores. Só desta forma será possível atingir os objetivos a que nos propomos.

Infância

Creche

Sabemos o quão decisivos são os primeiros anos de vida para o desenvolvimento global de uma criança. Por isso nas creches da Santa Casa da Misericórdia de Penela fazem-se todos os esforços para que cada criança se integre num ambiente em que se sinta amada, acarinhada e respeitada, quer na sua integridade quer na sua originalidade, de forma a ter um processo de crescimento harmonioso e equilibrado.

O trabalho quotidiano com as crianças tem sempre em vista o desenvolvimento global e equilibrado de todas as suas potencialidades, pelo despertar da curiosidade, pela promoção da saúde e bem-estar, pela formação moral e inserção em grupos e comunidades exteriores à família.

Nos dias de hoje, e por diferentes motivos as famílias apresentam algumas dificuldades na realização da tarefa primordial: Educar. Por isso a Creche constitui um espaço singular onde a educação e a estimulação de todo o desenvolvimento privilegiam a qualidade dos afetos e dos serviços prestados.

Assim nesta Instituição pauta-se uma intervenção definida pelos critérios de qualidade. Em que o todo o trabalho é planeado tendo em consideração o superior interesse da criança, sempre de mãos dadas com a família, estabelecendo assim uma forte parceria.

É, portanto, fulcral compreender as formas como estas crianças aprendem. É um processo complexo, em que se tem que promover um ambiente que facilite a brincadeira, a interação a exploração, a criatividade e a resolução de problemas por parte das crianças. Para tal existem dois documentos fundamentais para o bom desempenho das funções: o projeto educativo de sala (elaborado por cada educadora de infância e de acordo com o grupo que acompanham e o plano de atividades elaborado pela equipa educativa das duas creches (em anexo).

Gerontologia

Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas

A Santa Casa da Misericórdia de Penela desenvolve esta resposta social, balizada pelo Acordo de Cooperação com os serviços da Segurança Social. Este acordo financia a permanência de 59 utentes (dos quais seis em regime de Vaga reservada da Segurança Social) e define uma capacidade de 73 residentes.

Na presente resposta, asseguramos os seguintes serviços:

- Alojamento temporário ou permanente de pessoas idosas;
- Fornecimento de alimentação;
- Prestação de cuidados de higiene e conforto, de saúde, acompanhamento a consultas médicas, fisioterapia de acordo com as características e as especificidades de cada um;
- Promoção de higiene e conforto;
- Dinamização de convívios, animação cultural e ocupação dos tempos livres dos utentes;
- Prestação de Apoio Psicossocial;
- Promoção de serviços adequados à satisfação das necessidades dos clientes nomeadamente tratamento de roupas;
- Presta assim apoio às famílias dos idosos, no sentido de fortalecer e preservar os laços familiares.

A prestação de serviços e todo o acompanhamento a nível dos serviços de enfermagem, psicossocial, assim como todos os contactos desenvolvidos com as famílias dos utentes e com a comunidade em geral continuarão a ser monitorizados e avaliados através da Plataforma Mysenior. Esta tem-se revelado um instrumento precioso na melhoria do acompanhamento e na qualidade dos serviços prestados aos nossos utentes.

Por outro lado, a nível social, acreditamos que o bem-estar de cada pessoa está profundamente ligado às suas memórias, às suas vivências e ao ambiente onde construiu a sua história. Desta forma, pretendemos em 2026, promover uma maior aproximação dos nossos utentes ao meio onde cresceram e habitaram, valorizando as tradições e os laços que fazem parte da sua identidade

Centro de Dia

“Envelhecer é um processo que deve ser vivido com segurança, dignidade e bem-estar.”

(OMS, “Active Ageing: A Policy Framework”, 2002)

A valência de Centro de Dia destina-se a pessoas idosas que, embora integradas no seu meio sociofamiliar, se encontram em risco de aceleração e/ou agravamento do seu processo de envelhecimento. O Centro de Dia procura, assim, dignificar a pessoa idosa promovendo o envelhecimento ativo, baseado na autonomia, na participação e no respeito pelos direitos humanos. As patologias apresentadas por muitos utentes, como a Doença de Alzheimer e outros tipos de demência, representam desafios significativos para o núcleo familiar, exigindo acompanhamento técnico e cuidados, mais, especializados. O Centro de Dia assume assim um papel de grande importância para o utente e sua respetiva família, assegurando entre outros serviços:

1. Refeições,
2. Convívio/ocupação (estimulação),
3. Tratamento de roupas,
4. Férias organizadas.

A articulação entre a instituição e o contexto familiar representa uma mais-valia determinante para a promoção do bem-estar biopsicossocial do utente. É prioridade da instituição assegurar uma resposta individualizada, centrada na pessoa e nas suas necessidades essenciais.

A resposta de Centro de Dia tem atingido a sua capacidade máxima e conseguido suprir as necessidades que a nossa comunidade tem apresentado ao nível de acompanhamento dos seus entes queridos.

A saúde mental tem sido um desafio grande que a Resposta Social de Centro de Dia tem enfrentado, precisando de ser olhada de outra perspetiva a fim de ser mais eficiente e respeitoso para o utente, família e comunidade onde se está inserido. Cuidar da saúde mental na terceira idade é valorizar histórias, afetos e vivências. No centro de dia, cada sorriso, cada conversa e cada atividade são pontes que fortalecem a autonomia, o bem-estar e o sentido de pertença de cada idoso que nos é confiado.

No ano de 2026, a prestação de serviços e o acompanhamento a realizar nas áreas de enfermagem e psicossocial, bem como os contactos a desenvolver com as famílias dos utentes, poderão ser monitorizados e avaliados através da Plataforma MySenior, o que contribuirá significativamente para a melhoria da comunicação interna e da eficiência organizacional.

Serviço de Apoio Domiciliário

O serviço de Apoio domiciliário procura contribuir diariamente para a existência de condições propiciadoras da autonomia possível para cada idoso, para a participação familiar, de vizinhança e social consoante o interesse e o costume de cada pessoa. “Levar cuidado ao domicílio é reconhecer que cada pessoa, mesmo nas limitações da idade ou da doença, mantém a sua dignidade e valor. Como escreveu Viktor Frankl, ‘A dignidade do ser humano permanece intacta, independentemente da circunstância’.”

Frankl, V. – “Em busca de sentido”, 1946)

Este serviço consiste na prestação de cuidados individualizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência, velhice ou outro impedimento, estes não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades de vida diária.

Tem como objetivo proporcionar o bem-estar e o desenvolvimento individual dos utentes num clima de segurança afetiva, física e psíquica numa perspetiva de Envelhecimento ativo, através do atendimento personalizado, num conjunto de ações pautadas pelo critério de qualidade.

A Santa Casa da Misericórdia de Penela tem acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social para cinquenta e cinco utentes. Tem ao dispor duas equipas para prestar serviço no domicílio dos utentes que contratualizaram os serviços de higiene pessoal, limpeza à habitação e tratamento de roupas e três equipas para distribuição da refeição diária, que percorrem três percursos diferentes pelas freguesias do concelho com exceção da freguesia da Cumieira.

Os utentes do referido serviço poderão usufruir de algumas atividades de animação transversais da instituição, bem como um acompanhamento mais personalizado através da visita da técnica responsável.

COMUNIDADE

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS

A Rede Nacional de Cuidados continuados é um modelo organizacional criado pelo Ministério do Trabalho e da Segurança Social e o Ministério da Saúde, constituído por um conjunto de Instituições públicas ou privadas. Tem como principal objetivo a prestação de cuidados de saúde e de apoio social de forma continuada e integrada, independentemente da idade, a pessoas que se encontram em situação de dependência, na sequência de episódio de doença ou de necessidade de prevenção de agravamentos de doença crónica. Este modelo de intervenção está centrado na recuperação global da pessoa, promovendo a sua reabilitação, autonomia ou melhorando a sua funcionalidade, para que possa ser reintegrado no contexto sócio familiar. Para além deste objetivo a RNCCI, tem os seguintes objetivos específicos:

- Prestação individualizada e humanizada de cuidados;
- Garantia de articulação e continuidade dos cuidados entre os diferentes serviços, setores e níveis de atuação;
- Equidade no acesso e mobilidade entre tipologias e equipas da RNCCI;
- Proximidade da prestação dos cuidados, através da potenciação de serviços integrados na comunidade;
- Multidisciplinaridade e interdisciplinaridade na prestação dos cuidados;
- Avaliação integral das necessidades da pessoa em situação de dependência e definição periódica de objetivos de funcionalidade e autonomia;
- Promoção, recuperação contínua ou manutenção da funcionalidade e da autonomia;
- Participação do utente e seus familiares ou representante legal, na elaboração do plano individual de intervenção e corresponsabilização na prestação de cuidados;
- Eficiência e qualidade na prestação dos cuidados.

A Santa Casa da Misericórdia é uma entidade prestadora de cuidados e tem ao dispor de da comunidade trinta camas numa Unidade de Longa Duração e Manutenção. Assim prestam-se cuidados de saúde e de apoio social e manutenção que previnem e retardam o agravamento de dependência, promovendo o conforto e a qualidade de vida. Tem duas tipologias de internamento: o chamado internamento de longa duração que é, previsivelmente, superior a superior a 90 dias, e o internamento

destinado ao descanso do principal cuidador, em que o utente poderá estar integrado durante 90 dias por ano civil.

A Unidade para assegurar os objetivos acima descritos promove diariamente atividades de manutenção e de estimulação, cuidados de enfermagem permanentes, cuidados médicos, apoio psicossocial, cuidados de fisioterapia, de terapia ocupacional, animação sociocultural, e cuidados de higiene, conforto e alimentação e apoio no desempenho das atividades da vida diária. Para tal conta com uma equipa multidisciplinar, composta por médico, enfermeiro coordenador, assistente social, equipa de enfermeiros, fisioterapeuta, psicóloga, animadora sociocultural, terapeuta ocupacional, nutricionista, ajudantes de lar, ajudantes de enfermaria, auxiliares de serviços gerais, administrativos. Contudo, existe ainda um conjunto de recursos humanos transversais à Misericórdia que apoiam estes serviços.

Para concretização dos objetivos acima descritos existe um leque de atividades planeadas que se encontram descritas nos quadros que se encontram nos anexos.



CANTINA SOCIAL

Mantem-se ativo o nosso Protocolo com os serviços da Segurança Social de Coimbra para a implementação da Cantina Social, que fornece diariamente nove refeições a agregados familiares ou utentes isolados do concelho. Esta resposta social consiste no fornecimento de refeições a indivíduos ou famílias que se encontrem em situações de grave carência social. As mesmas refeições são consumidas no domicílio.

A seleção das pessoas que possam ser abrangidos por esta resposta, passa por critérios pré-definidos onde será considerado:

- a) Situações já sob apoio social,
- b) Situações recentes de desemprego múltiplo e com despesas fixas com filhos,
- c) Famílias/indivíduos com baixos salários, pensões sociais baixas, com doenças crónicas e encargos habitacionais fixos,
- d) Famílias monoparentais, com salários reduzidos,
- e) Situações de emergência temporária, tais como incêndio, despejam, doença, entre outras.

Para aferir as condições sociofamiliares dos utentes ou das famílias a Instituição recolhe e organiza informação relevante que possa permitir a caracterização de cada situação. Por outro lado, este tipo de resposta pressupõe um trabalho de articulação e colaboração entre os vários parceiros da Rede Social do Concelho, que possam contribuir para a identificação e priorização das situações a atender.

ÁREAS TÉCNICAS

Psicologia

O presente Plano de Atividades de Psicologia tem como objetivo principal promover o bem-estar psicológico e emocional dos utentes da Estrutura Residencial para Idosos (73 utentes) e da Unidade de Cuidados Continuados (31 utentes), assim como apoiar os profissionais da instituição, prevenindo situações de burnout e promovendo um ambiente harmonioso e humanizado. A intervenção psicológica será orientada para estimular funções cognitivas, preservar a autonomia possível, favorecer a adaptação à institucionalização e à condição de saúde, e contribuir para a coesão das equipas de trabalho.

No âmbito da Estrutura Residencial para Idosos, as atividades visam estimular a memória, a atenção, a linguagem e o raciocínio, promovendo ao mesmo tempo a autoestima, a identidade pessoal e o sentido de pertença. As intervenções incluirão sessões de estimulação cognitiva em grupo, utilizando fichas, jogos de mesa e material visual; terapia de reminiscência, apoiada em fotografias, músicas e objetos antigos, permitindo a partilha de memórias significativas; partilha de sentimentos; sessões de relaxamento e mindfulness, com técnicas de respiração e visualizações guiadas; treino de competências sociais através de dinâmicas de grupo; e acompanhamento psicológico individual sempre que necessário, com abordagem centrada na pessoa.

Para os utentes da Unidade de Cuidados Continuados, o plano foca-se em facilitar o ajustamento à condição física e à dependência, promovendo o sentido de controlo e autonomia possível, reforçando a motivação, a esperança e a qualidade de vida, e apoiando o processo de aceitação da doença e, quando aplicável, do fim de vida. As intervenções incluirão apoio psicológico individual, grupos de suporte entre pares, sessões de relaxamento e imaginação guiada para redução da ansiedade e promoção de tranquilidade, bem como sessões de reflexão centradas no sentido da vida, abordando valores e conquistas.

A intervenção com os profissionais da instituição tem como objetivos promover o bem-estar emocional, prevenir o burnout, melhorar a comunicação e as relações interpessoais, desenvolver competências de gestão emocional e reforçar o sentimento de valorização e pertença. Para tal, serão implementadas, formações em gestão de stress e conflitos, “workshops” de comunicação empática e assertiva, e atividades de coesão de equipa, incluindo dinâmicas de grupo e convívios.

A estratégia de intervenção global será sustentada em avaliação psicológica inicial e contínua, utilizando instrumentos padronizados adequados, e na elaboração de planos individualizados de acordo com o perfil cognitivo e funcional de cada utente. A intervenção será realizada de forma interdisciplinar,

articulando-se com enfermagem, fisioterapia, terapia ocupacional, animação sociocultural e serviço social. Todas as atividades serão registadas e monitorizadas, garantindo a avaliação periódica do seu impacto e a documentação adequada do progresso dos utentes.

O cronograma das atividades será organizado mensalmente, alternando sessões de estimulação cognitiva, terapia de reminiscência, expressão emocional, relaxamento e mindfulness, acompanhamento psicológico individual, grupos de suporte entre pares e formações ou atividades de apoio aos funcionários, de modo a garantir consistência e continuidade na intervenção.

Fisioterapia

A Fisioterapia é uma área essencial no âmbito dos cuidados de saúde, centrada na prevenção, avaliação e intervenção das alterações biomecânicas e disfunções do sistema neuromusculoesquelético e das suas repercussões no desempenho motor, na postura e na funcionalidade. O fisioterapeuta atua com base em evidência científica, recorrendo a técnicas de intervenção específicas e programas de exercício terapêutico, em grupo e individualizado, com o propósito de promover a funcionalidade, aliviar a dor e melhorar a qualidade de vida dos utentes.

O plano de intervenção em fisioterapia assegura a qualidade, o rigor e a humanização dos cuidados de saúde. Este visa proporcionar um acompanhamento contínuo e personalizado, ajustado às necessidades individuais, fomentando a autonomia, a mobilidade e o bem-estar global de cada pessoa.

Objetivos Principais

- Prevenir complicações decorrentes da imobilidade, do envelhecimento e de doenças crónicas;
- Melhorar/manter a força muscular, as amplitudes articulares, o equilíbrio e a coordenação motora;
- Melhorar/manter a resistência física e a tolerância ao esforço, prevenindo quedas e acidentes
- Promover o alívio da dor e a melhoria/manutenção da postura e da capacidade funcional dos utentes
- Incentivar na participação ativa e independente nas atividades da vida diária e nas dinâmicas institucionais;
- Articulando com a equipa multidisciplinar, favorecer o bem-estar físico e emocional de cada utente.
- Educar utentes e cuidadores quanto às limitações funcionais e ergonomia.

Áreas de Atuação

- Avaliações funcionais regulares para identificar necessidades específicas de intervenção;
- Reabilitação individual com sessões personalizadas centradas no utente;
- Atividade física adaptada através de classes de grupo;

Terapia Ocupacional

A Terapia Ocupacional é uma profissão da saúde que tem como objetivo promover a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas. O terapeuta ocupacional avalia as capacidades, limitações e o ambiente da pessoa, e intervém através de atividades significativas e adaptadas, promovendo a participação ativa e a inclusão em todas as fases da vida.

Objetivos Gerais da Intervenção

- Promover a manutenção e/ou recuperação das capacidades funcionais e cognitivas dos utentes;
- Estimular a participação ativa nas atividades da vida diária (AVD) e atividades significativas;
- Adaptar o ambiente e os recursos materiais de forma a garantir maior segurança e acessibilidade;
- Apoiar a equipa multidisciplinar na definição e implementação de planos de intervenção individualizados;
- Contribuir para o bem-estar emocional e social dos utentes, reforçando o sentido de pertença e identidade.

Eixos de Intervenção Prioritários

- Avaliação funcional e ocupacional dos residentes;
- Dinamização de atividades individuais e de grupo, sempre com vista à promoção do bem-estar, à manutenção e/ou melhoria das competências (motoras, cognitivas, sociais) e à autonomia do utente;
- Formação e apoio aos cuidadores e auxiliares sobre posicionamento, estimulação funcional e promoção da autonomia nas AVD;
- Treino de produtos de apoio (garantir que cada utente utiliza o dispositivo mais adequado às suas necessidades funcionais, de forma eficaz e segura, prevenindo riscos de quedas, lesões ou dependência excessiva de terceiros).

Próximos desafios

Para o ano de 2026, propõe-se, ainda, a introdução de novas estratégias de intervenção terapêutica, nomeadamente a utilização de alguns princípios da Terapia Snoezelen e a Hidroterapia, como complemento às abordagens já implementadas. A intervenção em ambiente Snoezelen permitirá proporcionar

experiências multissensoriais controladas, favorecendo o relaxamento, a estimulação cognitiva e sensorial, bem como a regulação emocional dos utentes, especialmente daqueles com demência, défices cognitivos ou agitação psicomotora. Para a implementação eficaz desta metodologia, será necessária a aquisição de material específico Snoezelen (tais como fibras óticas, projetores de luz, colunas de bolhas, difusores de aroma e equipamentos táteis), de forma a criar um ambiente terapêutico devidamente estruturado e seguro.

Por sua vez, a Hidroterapia, enquanto recurso terapêutico que utiliza as propriedades físicas da água, constitui uma estratégia eficaz para a reabilitação motora, alívio da dor, melhoria do tónus muscular e promoção do bem-estar geral, potenciando a mobilidade e a autoconfiança dos utentes. Ambas as abordagens visam melhorar a qualidade de vida e a participação ocupacional, oferecendo experiências terapêuticas significativas e ajustadas às necessidades específicas dos utentes.

A intervenção da Terapia Ocupacional continuará a centrar-se na pessoa, valorizando a sua história, capacidades e potencial, e contribuindo para um ambiente institucional mais humanizado, funcional e significativo para todos os utentes.

Serviço Social Projetos e Parcerias Sociais

Rede Social

A Rede Social é um Programa que prevê congregar esforços com vista à erradicação ou atenuação da pobreza e da exclusão e à promoção do desenvolvimento social. A Santa Casa é membro efetivo do CLASP (Conselho Local de Ação Social da Rede Social), assim como os outros parceiros sociais do concelho.

Rendimento Social de Inserção

O Rendimento Social de inserção constitui uma resposta à população cujos recursos económicos são escassos, permitindo uma intervenção multidimensional, designadamente no âmbito da formação profissional e Emprego, da saúde, da ação social e da educação. Com vista a persecução dos objetivos traçados pelo referido programa e através do trabalho em parceria faz-se o acompanhamento de agregados familiares de acordo com o estabelecido em protocolo.

Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

A Santa Casa da Misericórdia de Penela é membro efetivo da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Penela fazendo-se representar por um elemento da Instituição. A mesma reúne ordinariamente de quinzenalmente e tem como objetivo principal promover os direitos da criança e do jovem e prevenir ou pôr termo a situações de perigo ou de risco.

Programa Temático Demografia, Qualificação e Inclusão Pessoas 2030 – Privação Material

O Fundo Europeu de Auxílio aos Carenciados foi criado em 11 de Março de 2014, pela Comissão Europeia, em substituição do Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados. Tem como principal objetivo a atenuação das formas mais graves de pobreza, através da prestação de assistência não financeira às pessoas mais carenciada, da concessão de alimentos e/ou de assistência material de base e da realização de atividades de inclusão social vocacionadas para a integração social de pessoas nessas condições.

Assim, em dezembro de 2014 foi aprovado o programa operacional de distribuição de alimentos e/ou de assistência material de base para apoio do **FEAC**. A Santa Casa da Misericórdia é representante do concelho de Penela. Em 2024 foi criado o Programa Temático Demografia, Qualificação e Inclusão Pessoas 2030 – Privação Material. A Santa Casa da Misericórdia de Penela manter-se-á como entidade mediadora em parceria ativa com o Município de Soure que passará ser a Entidade Coordenadora do projeto. São contemplados cerca de 47 agregados abrangendo um total de 100 destinatários.

Em Março de 2025 o presente programa passou a ter uma nova vertente que passou pela atribuição de cartões eletrónicos que são carregados mensalmente com o valor destinado a cada agregado familiar. E assim os beneficiários que se consideraram capazes (ter carro próprio), passaram dirigir-se aos estabelecimentos comerciais aderentes para adquirir produtos , que foram definidos previamente como elegíveis.

Atendimentos no âmbito da ação social

As Técnicas Superiores de Serviço Social sempre que solicitadas pelo público em geral, fazem atendimento para esclarecimentos variados, para encaminhamento para outros serviços e nomeadamente no âmbito das respostas sociais da Instituição. Esta prestação de serviço à comunidade é desenvolvida em espírito de parceria com as outras entidades do setor social do concelho

Animação Socio Cultural

"O sucesso é a soma de pequenos esforços, repetidos dia após dia."

A Animação Sociocultural, enquanto área de intervenção social e educativa, desempenha um papel fundamental na promoção da qualidade de vida dos idosos institucionalizados. Este plano tem como finalidade estruturar, de forma organizada e coerente, as atividades a desenvolver ao longo do ano de 2026, nomeadamente, na ERPI, CD e UCC, da Santa Casa da Misericórdia de Penela.

A intervenção visa promover o envelhecimento ativo, o bem-estar emocional, a integração social e a valorização pessoal dos residentes, contribuindo para um quotidiano mais dinâmico, significativo e humanizado.

O presente Plano Anual detalhado de Atividades de Animação Sociocultural para o ano de 2026 tem como objetivo organizar e sistematizar as atividades a desenvolver ao longo do ano no Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Penela. Pretende-se promover o bem-estar, a participação e o envelhecimento ativo dos residentes, através de ações diversificadas e adaptadas às suas capacidades e interesses.

Além das atividades diárias, daremos, também ênfase a:

- Intercâmbios Interinstitucionais
- Passeios pelas Aldeias e outros locais da Região
- Atelier's Intergeracionais (Creches)
- Sessões de Leitura em Grupo (Notícias, temas atuais, histórias, etc)
- Tertúlias Temáticas
- Oficina do Teatro
- Comemoração de diferentes Culturas
- Mercado Solidário: "Um dia no Mercado"
- Concursos Internos (ex: pintura)
- Visitas entre Utentes das diferentes Salas e Valências
- Cabaz de Natal (Sorteio)
- Exposições

Objetivos

Objetivo Geral

Promover o envelhecimento ativo, a autonomia e o bem-estar global dos idosos institucionalizados, através da dinamização de atividades de carácter sociocultural, recreativo, educativo e terapêutico.

Objetivos Específicos

- Estimular as capacidades cognitivas e motoras dos residentes;
- Favorecer a integração social e a convivência entre pares;
- Promover o equilíbrio emocional e a autoestima;
- Valorizar a história de vida e a identidade pessoal de cada utente;
- Fomentar o envolvimento dos residentes nas decisões e planeamento das atividades;
- Estimular o contacto com a comunidade e instituições locais;
- Proporcionar momentos de lazer, expressão e bem-estar.

Metodologia de Intervenção

A metodologia adotada baseia-se em princípios de participação ativa, inclusão e flexibilidade, ajustando-se às necessidades e interesses dos residentes.

As atividades serão desenvolvidas:

- Em grupo e individualmente, conforme o grau de dependência e perfil cognitivo;
- Em articulação com a Equipa Técnica Interdisciplinar;
- Através de metodologias lúdico-pedagógicas (jogos, expressão plástica, corporal, musical e reminiscência);
- Com base na observação contínua e avaliação sistemática dos resultados e da satisfação dos utentes.

Áreas de Intervenção e Tipologia de Atividades

Área de Intervenção	Tipo de Atividades	Objetivo Específico
Cognitiva	Jogos de memória; Quiz cultural; “Recordar é Viver”; sessões de leitura em Grupo com discussão de temas atuais, notícias e histórias.	Estimular memória, atenção e linguagem.
Motriz	Ginástica sénior, dança suave, caminhadas, jogos com bola e outros materiais.	Promover mobilidade e coordenação.
Recreativa e Lúdica	Bingo, cinema, tardes musicais, festas temáticas.	Fomentar o lazer e a socialização.
Cultural	Comemoração de datas festivas, visitas culturais, convívios intergeracionais e atividades interinstitucionais.	Valorizar tradições e cultura local.
Expressiva e Criativa	Pintura, trabalhos manuais, artesanato, culinária, jardinagem.	Desenvolver criatividade e expressão pessoal.
Afetiva e Relacional	Sessões de reminiscência, grupos de partilha, dinâmicas de grupo, Visitas (entre Utentes das diferentes Respostas Sociais), “Passeios pelas Aldeias”.	Fortalecer vínculos afetivos, identidade e bem-estar geral.
Comunitária	Parcerias com outras Instituições, Escolas, Município, Voluntariado.	Promover a integração social.
Espiritual	Celebrações religiosas, momentos de reflexão e canto coral.	Satisfazer necessidades espirituais.

Recursos Humanos

- Animadora Sócio Cultural
- Técnicos da Equipa Multidisciplinar
- Voluntários, Familiares e Comunidade

A avaliação será contínua e participativa, baseada em:

- Observação direta da participação e satisfação dos idosos;
- Registos das atividades e relatórios mensais;
- Reuniões de equipa técnica;
- Questionários de satisfação (quando possível).

Critérios: adesão, envolvimento, benefícios observados e sugestões para melhoria.

Conclusão

O presente plano pretende garantir que a Animação Sociocultural seja um instrumento de inclusão, dignidade e alegria, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, humano e significativo dentro da Instituição.

E, lembrar que é, essencial, o Trabalho em Equipa, para a melhor execução das atividades propostas.

Anexos

Plano Anual de Atividades 2026 - CRECHE

Mês	Temática	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Atividade
Janeiro	Visita ao Penela Presépio (Grupo 2 anos)	<ul style="list-style-type: none"> Promover a socialização; Proporcionar o contacto com uma festividade do concelho. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a interação e o convívio entre crianças 	Realização de um passeio ao Penela Presépio.
	Dia de Reis (6 de janeiro)	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver atividades lúdicas e pedagógicas relacionadas com o tema. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a sensibilidade tátil; Estimular a concentração e o gosto pela audição de histórias. 	Decoração de uma coroa através de uma atividade de Expressão Plástica; Exploração de uma história alusiva ao tema.
	Inverno	<ul style="list-style-type: none"> Promover o conhecimento e contacto com alguns elementos da época; Dinamizar atividades alusivas ao tema. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar a estação do ano através das suas características próprias; Estimular os vários sentidos. 	Exploração da temática através da dinamização de atividades do âmbito da expressão plástica e musical; Histórias e canções alusivas à estação do ano; Explorações sensoriais de acordo com a estação do ano; Decoração da instituição com atividades alusivas à estação do ano.
Fevereiro	Dia dos Afetos/ Emoções (14 de fevereiro)	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer laços afetivos entre crianças e adultos. 	<ul style="list-style-type: none"> Dar e receber afetos. 	Exploração de histórias sobre as emoções; Realização de uma lembrança para outrem.
	Carnaval (17 de fevereiro)	<ul style="list-style-type: none"> Vivenciar o espírito de Carnaval. 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a socialização/desinibição; Vivenciar o Carnaval com segurança. 	Atividades de expressão plástica e musical relacionadas com o tema; Brincar ao Carnaval; Ir ao exterior ver o cortejo carnavalesco.
	Dia do Pai (19 de março)	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer os laços afetivos entre criança e pai. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a participação da figura paterna, numa atividade, de carácter educativo, a desenvolver. 	Atelier com diversas atividades para incentivar a participação dos pais (grupo 2 anos);

Março				Realização de uma prenda para oferecer ao Pai.
	Dia Mundial da Água (22 de março)	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para a importância de se poupar água. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a interação e o convívio entre crianças e adultos; Estimular os vários sentidos; Promover a participação das famílias nas atividades propostas. 	Realização de jogos e brincadeiras com água; Convidar as famílias a realizar uma atividade na qual enumerem alguns comportamentos que permitam a poupança da água.
	Dia Mundial do Teatro (27 de março)	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para as diferentes formas de expressão e comunicação. 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a capacidade de concentração. 	Dramatização de uma história com recurso de diversos materiais.
Abril	Primavera	<ul style="list-style-type: none"> Promover o contato com a natureza. 	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para a importância que as árvores têm para o planeta e seus habitantes; Identificar a estação do ano através das suas características; Vivenciar experiências novas e enriquecedoras com o mundo exterior; Estimular os vários sentidos. 	Histórias e canções alusivas à estação do ano; Exploração da temática com diversas atividades; Decoração dos espaços educativos; Explorações sensoriais de acordo com a estação do ano.
	Dia Internacional do Livro Infantil (2 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para a importância da leitura e dos livros. 	<ul style="list-style-type: none"> Incentivar os pais a participar no quotidiano educativo dos filhos. 	Trazer uma história de casa para a creche; Visitar a biblioteca municipal.
	Páscoa (05 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> Vivenciar de forma lúdica e pedagógica a Páscoa. 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a motricidade fina; Desenvolver a curiosidade. 	Realização de uma lembrança para partilhar em casa; "Caça aos Ovos da Páscoa".
Maior	Dia da Mãe (03 de maio)	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer os laços afetivos entre criança e mãe. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a participação da figura materna, numa atividade, de carácter educativo, a desenvolver. 	Realização de uma prenda para oferecer à Mãe.
	Dia da Família (15 de maio)	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer os laços afetivos entre crianças e seus familiares diretos. 	<ul style="list-style-type: none"> Explorar verbalmente o tema; Despertar o sentimento de pertença e um núcleo familiar concreto. 	Exploração verbal do tema; Realização de um lanche partilhado com as famílias.

Junho	Dia Mundial da Criança (1 de junho)	<ul style="list-style-type: none"> Vivenciar de forma lúdica e pedagógica a data. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a participação nas atividades propostas; Promover a interação entre todas as crianças das creches. 	Dinamização de atividades lúdicas entre todas as crianças, em ambiente festivo; Realização de uma lembrança para oferecer às crianças.
	Verão	<ul style="list-style-type: none"> Promover atividades alusivas ao tema. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar a estação do ano através das suas características próprias; Estimular os vários sentidos. 	Exploração do tema com diversas atividades; Decoração da instituição; Histórias e canções alusivas à estação do ano; Explorações sensoriais de acordo com a estação do ano.
	Santos Populares	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar a vivência de uma época festiva inerente à comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> Vivenciar as tradições. 	Realização de atividades de expressão plástica e musical alusiva aos Santos Populares; Decoração da instituição.
Julho	Festa de Final de Ano Letivo	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar o convívio entre crianças e familiares. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a participação dos familiares numa atividade em contexto escolar. 	Convívio livre entre todos os intervenientes do contexto educativo e familiares das crianças.
Agosto	Atividades livres	<ul style="list-style-type: none"> Promover momentos lúdicos e pedagógicos. 	<ul style="list-style-type: none"> Criar oportunidades propícias à exploração livre dos espaços e materiais existentes, de modo que se desenvolva o gosto por brincar. 	Realização de diversas atividades livres, inerentes às diferentes áreas de expressão motora, musical e dramática.
Setembro	Início do ano letivo	<ul style="list-style-type: none"> Organizar o ano letivo, de acordo com a especificidade de cada grupo de crianças, relativamente a espaços, equipamentos, elementos burocráticos e organização da equipa educativa. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover relações de afetividade e confiança; integrar as crianças no grupo e no espaço; Promover o desenvolvimento das primeiras regras de socialização e rotinas diárias. 	Realização dos instrumentos de trabalho necessários à organização de todo o quotidiano educativo.
Outubro	Dia do Animal (4 de outubro)	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar o contato com diversos animais. 	<ul style="list-style-type: none"> Explorar, as características de alguns animais. 	Exploração de histórias sobre animais; Angariação de bens alimentares e outros para uma associação animal (a definir na altura).

	<p>Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro)</p> <p>Halloween (31 de outubro)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para a importância que tem no nosso corpo, uma alimentação saudável. Preparar a vivência desta data de forma lúdica, partilhando-a com os familiares das crianças. 	<ul style="list-style-type: none"> Explorar as características de alguns alimentos; Estimular os diferentes sentidos (olfato, tato, visão e paladar). Desenvolver a motricidade fina e a sensibilidade tátil; Promover a interação do contexto familiar e educativo. 	<p>Experiências ao nível do olfato, visão, tato e paladar com alimentos;</p> <p>Realização de atividades de expressão plástica.</p> <p>Confeção de broas e respetivas embalagens;</p> <p>Decoração da instituição com atividades plásticas alusivas ao tema.</p>
Novembro	<p>Outono</p>	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar o conhecimento e contato com alguns elementos da época. 	<ul style="list-style-type: none"> Explorar elementos específicos desta estação do ano; Identificar a estação do ano através das suas características próprias; Estimular os vários sentidos. 	<p>Exploração da temática através da dinamização de atividades no âmbito da expressão plástica, motora musical e dramática;</p> <p>Decoração dos espaços educativos;</p> <p>Histórias e canções alusivas à estação do ano;</p> <p>Explorações sensoriais de acordo com a estação do ano.</p>
	<p>São Martinho (11 de Novembro)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vivenciar de forma lúdica o São Martinho. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar o convívio entre todos os elementos de cada creche; Promover oportunidades de estimulação generalizada. 	<p>Decoração da instituição com atividades alusivas ao tema;</p> <p>Realização de um magusto (grupo 2 anos);</p> <p>Exploração de vários elementos característicos desta data (ouriços, castanhas, folhas, ...).</p>
Dezembro	<p>Natal</p> <p>Festa de Natal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vivenciar o espírito de Natal. 	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para conceitos inerentes a esta data, tais como: partilha, solidariedade, colaboração, ajuda... Promover a participação dos pais nas atividades das Creches. 	<p>Exploração de histórias e canções alusivas ao tema;</p> <p>Realização de atividades plásticas para decorar a sala, espaços comuns da creche e de uma prendinha para levar para casa;</p> <p>Preparação da festa de Natal.</p>

Plano de Animação Sócio Cultural Mensal

Janeiro

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Cognitiva	Conversa temática: Boas-vindas ao novo ano	Estimular memória recente e expressão oral	Cartaz coletivo dos desejos para 2026
Motriz	Ginástica de Inverno	Promover mobilidade e aquecimento muscular	Música ambiente suave
Recreativa	Jogo de Bingo	Estimular atenção e socialização	Materiais lúdicos
Cultural	Dia de Reis – boração de coroas e lanche festivo	Celebrar tradição popular	Cartolina, glitter, música tradicional

Fevereiro

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Cognitiva	Atividade: provérbios e ditados populares	Estimular memória e linguagem	Folhas de apoio e imagens
Criativa	Oficina de máscaras de Carnaval	Promover expressão artística	Materiais recicláveis e tintas
Recreativa	Baile de Carnaval	Estimular interação social e alegria	Decoração temática e música
Cultural	Partilha de tradições carnavalescas	Valorizar cultura popular	Conversas e testemunhos

Março

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Cognitiva	Leitura de poesia – Dia Mundial da Poesia	Estimular leitura e partilha	Seleção de poemas e músicas suaves
Motriz	Caminhada no jardim	Estimular exercício físico	Supervisão e segurança
Cultural	Dia da Mulher – partilha de histórias e lanche	Valorizar o papel das mulheres	Música, fotografias antigas
Criativa	Preparação da Páscoa – decoração de ovos e cestinhas	Trabalhar motricidade fina e criatividade	Tintas, colas, papel colorido

Abril

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Cultural	Comemoração do 25 de Abril	Relembrar valores de liberdade	Músicas da época e debate
Espiritual	Celebração da Páscoa	Valorizar dimensão espiritual	Decoração temática e lanche especial
Cognitiva	Recordar é Viver – memórias de infância	Estimular reminiscência	Fotografias e objetos antigos
Recreativa	Jogos de mesa	Fomentar concentração e convívio	Dominó, cartas, damas

Maio

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Cultural	Dia da Família – convívio com familiares	Reforçar laços afetivos	Música ao vivo e lanche
Criativa	Oficina de flores de papel	Promover criatividade	Papel colorido, tesoura, colas
Motriz	Ginástica primaveril	Melhorar mobilidade	Espaço exterior e acompanhamento
Afetiva	Dinâmicas de grupo – gratidão	Fortalecer autoestima e empatia	Dinâmica com música suave

Junho

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Cultural	Festa dos Santos Populares	Celebrar tradições populares	Decoração, rdinhada e música popular
Recreativa	Jogos tradicionais	Promover espírito de grupo e diversão	Argolas, jogo da lata, etc.
Criativa	Oficina de bandeirinhas e manjericos	Envolver os residentes na preparação da festa	Papéis coloridos, vasos, tinta
Motriz	Dança suave	Promover coordenação e equilíbrio	Música dos Santos Populares

Julho

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Recreativa	Sessão de cinema – clássicos antigos	Proporcionar lazer e nostalgia	Projeção e pipocas
Cultural	Lendas e tradições locais	Preservar memória cultural	Histórias e debates
Cognitiva	Jogo de palavras cruzadas	Estimular memória e vocabulário	Folhas impressas
Motriz	Passeio ao ar livre	Promover bem-estar físico e emocional	Acompanhamento técnico

Agosto

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Afetiva	Semana da Memória – partilha de histórias antigas	Valorizar vivências pessoais	Sessões de reminiscência
Cultural	Exposição de fotografias antigas	Promover autoestima e memória	Fotos e cartolinas
Criativa	Oficina de páginas com memórias	Trabalhar motricidade fina e expressão pessoal	Revistas, tesouras, colas
Recreativa	Tarde musical de verão	Estimular alegria e socialização	Música ao vivo ou karaokê

Setembro

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Cognitiva	Leitura de notícias e debate	Promover atenção e opinião crítica	Jornais e revistas
Criativa	Oficina de culinária – bolachas caseiras	Promover trabalho em grupo	Ingredientes e utensílios
Afetiva	Dinâmica: “O que mais gosto no lar”	Reforçar identidade e pertença	Cartazes e partilha
Motriz	Ginástica de retoma	Reforçar mobilidade	Materiais leves e música

Outubro

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Cultural	Dia Internacional do Idoso – festa comemorativa	Valorizar o idoso e reforçar autoestima	Atividades diversas e lanche
Cognitiva	Quiz sobre tradições portuguesas	Estimular memória e cultura geral	Perguntas ilustradas
Afetiva	Sessão de elogios e emoções positivas	Promover bem-estar emocional	Cartões e música suave
Recreativa	Jogos de tabuleiro	Fomentar convívio	Dominó, cartas, damas

Novembro

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Cultural	Magusto tradicional	Celebrar tradição popular	Assar castanhas e cantar cantigas
Cognitiva	Projeção de filmes antigos	Estimular memória e reminiscência	Equipamento audiovisual
Afetiva	Tarde de partilha de memórias	Valorizar vivências pessoais	Objetos antigos e conversas
Criativa	Oficina de outono – folhas secas	Estimular criatividade	Materiais naturais e colas

Dezembro

Área / Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivo	Observações / Recursos
Criativa	Oficina de enfeites de Natal	Trabalhar motricidade e criatividade	Materiais recicláveis
Cultural	Festa de Natal – teatro e cânticos	Celebrar época festiva	Decoração e lanche natalício
Afetiva	Troca de postais de Natal	Promover afetividade e partilha	Cartolinas e mensagens
Recreativa	Festa de Fim de Ano	Encerrar o ano com alegria	Música e lanche convívio

Avaliação e Conclusão

A avaliação das atividades será efetuada de forma contínua, através da observação direta da participação e satisfação dos residentes, registos de presença, reuniões de equipa e feedback informal. Os resultados obtidos permitirão ajustar o plano e reforçar práticas positivas. Este plano pretende contribuir para um envelhecimento ativo, participativo e digno, promovendo o bem-estar global dos residentes do Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Penela.

“ATIVIDADES FIXAS” - 2026			
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD) e Unidade de Cuidados Continuados (UCC)			
Calendarização	Tema	Objetivos	Atividades
<u>Semanalmente</u>	Hora do Conto	<ul style="list-style-type: none"> • Leitura de contos, lendas, histórias; • Contar histórias oralmente; • Dinâmica de Adivinhas e provérbios; • Dramatizações; • Cantigas 	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual; • Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio; • Lazer.
<u>Quinzenalmente</u>	Expressão Plástica	<ul style="list-style-type: none"> • Desenho/Pintura • Recortes/Colagens • Trabalhos Manuais • Escultura • Trabalhos com tecidos, linhas e lãs 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver e estimular a imaginação; • Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora; • Expressão através das artes plásticas e dos trabalhos manuais; • Evitar o isolamento e o ócio; • Incrementar a participação ativa dos utentes; • Ocupação dos tempos livres.
	Ginástica do Idoso	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de Aquecimento, de manipulação de objetos, de equilíbrio, com mímica e de relaxamento; • Jogos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver as capacidades físicas; • Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer; • Favorecer o desenvolvimento psicomotor; • Melhorar a qualidade de vida.
	Colaboração com Copa / Atório	<ul style="list-style-type: none"> • Dobragem de Babetes 	<ul style="list-style-type: none"> • Colaborar na dinâmica diária da refeição; • Valorizar o activo dos utentes; • Fomentar a Solidariedade.

	<p>Grupo de Cantares da Santa Casa da Misericórdia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ensaio do Grupo de Cantares da Santa Casa da Misericórdia 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o activo dos utentes; • Proporcionar momentos de convívio entre utentes, voluntários e colaboradores; • Reavivar memórias; Lazer.
	<p>Atelier de Gerações</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinâmicas de Grupo • Comemoração de épocas festivas • Histórias tradicionais/Contos infantis • Jogos pedagógicos • Dramatizações • Trabalhos manuais • Culinária • Cantares/Danças de Roda • Jogos de Mesa/Jogos Tradicionais • Jardinagem 	<ul style="list-style-type: none"> • Troca de experiências e aprendizagens; • Convívio entre gerações (Lar, Centro de Dia; UCC, SAD e Creches) • Desdramatizar a “velhice”; • Proporcionar momentos de Alegria e Lazer;
<p><u>Mensalmente</u></p>	<p>Comemoração dos aniversários dos utentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração do Calendário de Aniversários • Confeção de um bolo para cantar os parabéns • Elaboração de um presente para cada aniversariante 	<ul style="list-style-type: none"> • Preservar a identidade dos idosos; • Fomentar confraternização entre utentes
	<p>Biblioteca Itinerante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida à Biblioteca Itinerante 	<ul style="list-style-type: none"> • Manter contacto com os livros; • Proporcionar experiências diferentes;
	<p>Eucaristia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Celebração da Eucaristia na 1ª quarta-feira de cada mês, pelo pároco 	<ul style="list-style-type: none"> • Manter/Promover hábitos religiosos
	<p>Confeção de Sobremesa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a satisfação dos Colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> • Confeção de sobremesa para Colaboradores

Aprovado pela Mesa Administrativa, a 17 de novembro de 2025

A MESA ADMINISTRATIVA

O PROVIDOR

FERNANDO DOS SANTOS ANTUNES

EMÍDIO DOMINGUES

ANTÓNIO MANUEL BASTOS DE CARVALHO

VITORINO FERNANDO A. SILVA PAULO

ALBERTO JOSÉ AUGUSTO

DAVID FERNANDES DUARTE

HILÁRIO DOS SANTOS

Aprovado pela Mesa Assembleia Geral, a 28 de Novembro de 2025

A MESA ASSEMBLEIA GERAL

MÁRIO JOSÉ RODRIGUES SIMÕES

JOSÉ CARLOS ANTUNES

PAULO JOÃO ALVES

