ÍNDICE

FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA 5
PÚBLICO-ALVO, OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS 7
ÁREAS DE ANIMAÇÃO E INTERVENÇÃO 10
PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES 17
PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO 2026 19
PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS ANUAIS 21
METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO 44
MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO 44
CONCLUSÃO 46
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS 47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Grau de Dependência……...9
Figura 2: Funções mentais e/ou do desenvolvimento……...9
Figura3. Banho……..…..10
Figura 4: Vestir-se…….……..10
Figura 5. Mobilidade…….…..10
Figura 6. Alimentação…….10
Figura 6: Utilização do Wc…….10

"O envelhecimento não é juventude perdida, mas um novo estágio de oportunidade e força."

Betty Friedan.

INTRODUÇÃO

A programação anual das atividades socioculturais tem como principal objetivo promover o envolvimento ativo dos beneficiários, incentivando a sua participação e sensibilização para a importância do seu papel no desenvolvimento das atividades. Pretende-se, assim, proporcionar experiências significativas que favoreçam a confiança, a satisfação e a qualidade de vida dos residentes. As atividades são concebidas de forma a estimular uma vida mais ativa, abrangendo diferentes domínios de atuação, valorizando saberes individuais, promovendo a autonomia, o lazer, a socialização e a cooperação mútua, fortalecendo a autoestima de cada pessoa. O planeamento considera as ações institucionais e as dinâmicas da comunidade local, bem como as parcerias existentes, fomentando uma interação solidária e participativa entre todos os intervenientes. Este documento mantém carácter flexível, podendo ser ajustado ao longo do ano para integrar novas iniciativas consideradas pertinentes, mediante parecer favorável da Direção e adequada planificação.

O Plano Anual de Atividades 2026 dá continuidade ao ciclo estratégico 2025–2027, consolidando a filosofia "Empoderamento e Memória Emocional no Cuidar em Humanitude" como eixo orientador da ação. Esta abordagem, inspirada no Método de Cuidado Humanitude, baseia-se no respeito, na empatia e no reconhecimento da dignidade intrínseca de cada pessoa. A Humanitude assenta em quatro pilares fundamentais (olhar, palavra, toque e verticalidade) e privilegia uma relação humanizada entre cuidadores e residentes. Esta metodologia promove vínculos significativos, reduz a oposição aos cuidados, melhora o bem-estar e reforça o sentido de pertença dos residentes. Em Portugal, múltiplos estudos e projetos institucionais têm demonstrado o impacto positivo da Humanitude na qualidade dos cuidados prestados, na satisfação dos profissionais e na redução de comportamentos disruptivos em pessoas idosas ou com demência (Batista, 2018; Figueiredo, 2020).

Ao integrar esta filosofia nos seus eixos estratégicos de Sustentabilidade, de Impacto Social, de Excelência e Comunicação, o Lar André Almeida reafirma o seu compromisso com cuidados humanizados, sustentados em evidência científica e orientados para a dignificação do envelhecimento e da vida em comunidade.

FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

O envelhecimento é hoje entendido como um processo natural, complexo e multidimensional**,** que envolve mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Segundo São José (2025), o envelhecimento "não se resume ao passar do tempo, mas integra dimensões cronológicas, biográficas e estruturais que moldam a experiência individual e coletiva da velhice". Em conjunto, estes contributos reforçam a importância de compreender o envelhecimento de forma integrada, valorizando não apenas os aspetos biológicos, mas também os fatores psicológicos, sociais e territoriais, de modo a promover uma velhice mais autónoma, saudável e com qualidade de vida. O envelhecimento em Portugal não ocorre de forma homogénea. Segundo os autores, "as condições de vida, o acesso a serviços e a qualidade de vida variam significativamente conforme a região, o grau de urbanização e as redes de suporte local" (Marques da Costa & Louro, 2023).

Atualmente, cerca de 24,1 % da população residente em Portugal tem mais de 65 anos. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), para o triénio 2022-2024, a esperança de vida à nascença foi estimada em 81,49 anos para o conjunto da população, sendo 78,73 anos para os homens e 83,96 anos para as mulheres (Revista Eletrónica INE, 2025). Estes dados evidenciam a necessidade de serviços e políticas sociais que promovam uma velhice digna, ativa e humanizada.

As Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) desempenham atualmente um papel estratégico no contexto do envelhecimento populacional em Portugal. Mais do que espaços de acolhimento, as ERPI configuram-se como comunidades de vida, centradas na promoção da dignidade, da autonomia e do bem-estar integral dos residentes.

A literatura nacional recente tem vindo a evidenciar três grandes dimensões de intervenção interdependentes. A primeira é a autonomia funcional, que se refere à capacidade de a pessoa idosa manter ou recuperar as suas funções físicas e cognitivas, preservando o controlo sobre as decisões do quotidiano, designadas por atividades de vida diária (AVD). Como salientam Azevedo et al. (2024), a autonomia funcional tem impacto direto na qualidade de vida e na perceção de controlo dos residentes, sendo essencial investir em estratégias de treino de mobilidade, apoio nas atividades de vida diária e adaptação dos espaços físicos das instituições.

A segunda dimensão corresponde aos cuidados de saúde e funcionalidade, que abrangem intervenções clínicas, prevenção de quedas, reabilitação, gestão de doenças

crónicas e articulação com a rede nacional de saúde. Os cuidados de saúde, em conformidade com a Portaria n.º 349/2023 de13 de novembro, devem privilegiar prevenção, monitorização de sinais vitais, gestão de medicação e promoção de hábitos de vida saudável.

Por fim, destaca-se a dimensão psicossocial, relacionada com a participação social, o sentido de pertença, o suporte emocional e as relações interpessoais. Martins et al. (2024) defendem que intervenções psicossociais estruturadas em ERPI têm impacto positivo no bem-estar emocional, na adaptação ao contexto residencial e na preservação da identidade pessoal. A dimensão psicossocial integra ações de psicologia, animação sociocultural e serviço social, assegurando o suporte emocional, a estimulação cognitiva e a manutenção de laços familiares e comunitários.

Assim, estas três dimensões autonomia funcional, cuidados de saúde e dimensão psicossocial devem orientar a prática nas ERPI, contribuindo para uma resposta mais humanizada, centrada na pessoa e promotora de envelhecimento com qualidade.

Neste contexto, o tema "Empoderamento e Memória Emocional no Cuidar em Humanitude" torna-se estratégico para o Lar André Almeida. A filosofia da Humanitude, desenvolvida por Yves Gineste e Rosette Marescotti, propõe um modelo relacional de cuidado centrado na dignidade da pessoa, sustentado nos pilares do olhar, da palavra, do toque e da verticalidade (Simões, 2014; Henriques, 2017). O olhar estabelece a presença e o reconhecimento do outro, a palavra promove empatia e diálogo, o toque transmite conforto e segurança, e a verticalidade reforça a autonomia e a autoestima do residente.

No Lar André Almeida, a Humanitude traduz-se em práticas concretas: a equipa realiza sessões diárias de acompanhamento individualizado, promovendo momentos de escuta ativa e diálogo sobre as preferências e necessidades de cada residente; atividades de animação sociocultural, como oficinas de memória, música e expressão artística, são adaptadas às capacidades cognitivas e interesses individuais; a alimentação é personalizada, respeitando hábitos culturais e nutricionais; e a formação contínua da equipa inclui módulos sobre comunicação empática, gestão de comportamentos desafiantes e técnicas de estímulo cognitivo. A monitorização destas práticas é feita através de registos de AVD, na plataforma MySénior, indicadores de satisfação dos residentes e avaliações periódicas da autonomia funcional, garantindo que o cuidado é efetivo e humanizado.

Estudos demonstram que a aplicação da Humanitude em instituições portuguesas melhora significativamente o bem-estar emocional, diminui comportamentos de resistência e reforça o vínculo entre profissionais e residentes (Batista, 2020; Figueiredo, 2018). No Lar André Almeida, cada ação de cuidado é planejada com base na observação sistemática, no diálogo com o residente e na reflexão ética da equipa, assegurando que a técnica se alia à empatia, criando um ambiente de confiança e segurança.

A Humanitude, segundo o Serviço Nacional de Saúde (2024), traduz-se na personalização da comunicação, empatia, compaixão e respeito pela autonomia do utente, desde o nascimento até ao fim da vida. No Lar André Almeida, este princípio orienta toda a cultura institucional, promovendo um espaço onde os residentes se sentem valorizados e compreendidos, e os profissionais reconhecem sentido e realização no cuidado prestado. O olhar atento, a palavra adequada, o toque sensível e a valorização da verticalidade tornam-se instrumentos concretos de humanização, traduzindo a missão da instituição em práticas diárias tangíveis.

Em suma, o tema "Empoderamento e Memória Emocional no Cuidar em Humanitude" representa, para o Plano Anual de Atividades 2026, a consolidação da filosofia institucional do Lar André Almeida, onde o cuidado é ciência e arte, presença e técnica, autonomia e afeto. O objetivo é garantir que cada residente seja reconhecido na sua singularidade, que a sua voz seja ouvida e que cada profissional tenha ferramentas, formação e suporte para transformar o cuidado numa experiência verdadeiramente humanizada.

PÚBLICO-ALVO, OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

O Plano Anual de Atividades 2026 do Lar André Almeida centra-se no tema "Empoderamento e Memória Emocional no Cuidar em Humanitude", dando continuidade à filosofia institucional de cuidado humanizado. A humanitude, desenvolvida por Gineste e Marescotti, define um modelo de cuidado baseado no olhar, na palavra, no toque e na verticalidade, promovendo a dignidade, a presença e a autonomia do residente (Simões, 2014 & Henriques, 2017). Este tema integra-se com o conceito de empoderamento, entendido como um processo dinâmico que fortalece a capacidade dos residentes para tomar decisões informadas, participar ativamente nas atividades da instituição e reconhecer o valor do seu contributo pessoal e comunitário (Pinto, 2013, cit. por Elvas &

Batista, 2019). A fundamentação do plano baseia-se em evidências de que atividades sensoriais, cognitivas e sociais contribuem para o bem-estar emocional, a manutenção da memória, a autoestima e o fortalecimento da identidade pessoal, sendo ainda instrumentos eficazes de humanização e empowerment (Ankira, 2021, Oliveira, 2006, cit. por Silva, 2012 & Serviço Nacional de Saúde, 2024).

O público-alvo do plano compreende os 35 residentes da Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Freamunde, Lar André Almeida, cujas avaliações realizadas na plataforma MySénior indicam variados graus de dependência em tarefas de vida diária, bem como alterações cognitivas que afetam a memória e a capacidade de decisão. Assim, as atividades devem ser adaptadas ao nível de autonomia de cada residente, garantindo que todos possam participar de forma significativa, com atenção especial aos que apresentam maior grau de dependência, promovendo memória emocional através de estímulos sensoriais e interação social. Como verificamos nos gráficos retirados do MySénior (Plataforma de Registos), abaixo retratados, verificamos que maioritariamente dos residentes possuem um grau de dependência em tarefas de vida diária, assim como na sua maioria apresentam um problema grave ou moderado no que diz respeito às funções mentais de desenvolvimento.

Os objetivos gerais do plano incluem promover a participação ativa e o empoderamento dos residentes, desenvolver a memória emocional, melhorar relações interpessoais e comunicação, estimular competências funcionais e cognitivas, fortalecer laços familiares e intergeracionais, valorizar a formação contínua da equipa e proporcionar uma vida harmoniosa, ativa e gratificante. Entre os objetivos específicos destacam-se a realização de atividades sensoriais e cognitivas adaptadas a cada grau de dependência, o desenvolvimento de atividades motoras e físicas seguras, a implementação de atividades de expressão corporal, artística e lúdica, a organização de atividades culinárias e religiosas, a promoção de atividades de vida diária para estimular autonomia e autoestima, e a criação de momentos de interação com familiares e comunidade. A eficácia das atividades será avaliada de forma contínua através de indicadores de participação, satisfação e melhoria da autonomia funcional.

As atividades decorrerão em espaços comuns da instituição, como a sala de convívio, áreas exteriores e quartos individuais, de forma a respeitar a privacidade, conforto e necessidades específicas de cada residente. Serão organizadas em ciclos

semanais, contemplando atividades físicas/motoras, cognitivas/mentais, expressão artística e corporal, lúdicas, culinárias, religiosas e de vida diária, permitindo diversificação, personalização e estímulo constante. Além disso, a equipa técnica receberá formação contínua em Humanitude, empoderamento e memória emocional, garantindo que cada profissional esteja preparado para aplicar cuidados humanizados e promover a participação ativa dos residentes.

Em suma, o Plano Anual de Atividades 2026 reforça o compromisso do Lar André Almeida de cuidar com humanidade, ciência e presença, colocando a pessoa idosa no centro das decisões e atividades, promovendo autonomia, autoestima e bem-estar. O tema "Empoderamento e Memória Emocional no Cuidar em Humanitude" orienta toda a planificação, garantindo que os residentes participem de forma ativa, reconheçam o seu valor e experienciem uma vida diária significativa e afetiva, consolidando a instituição como um espaço de cuidado integral, humanizado e estimulante.

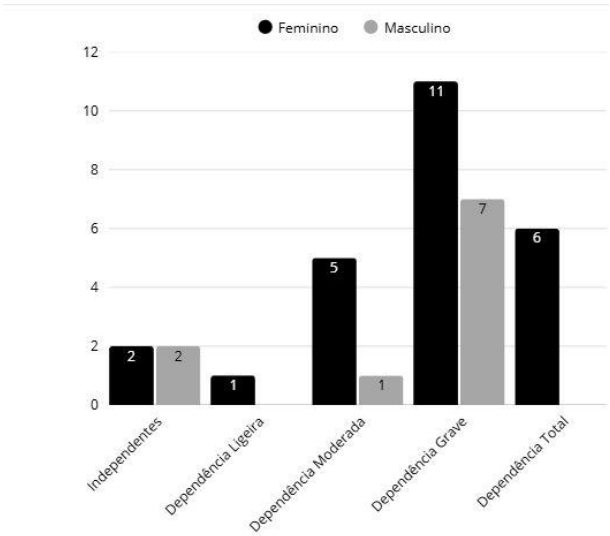


Figura 1. Grau de Dependência

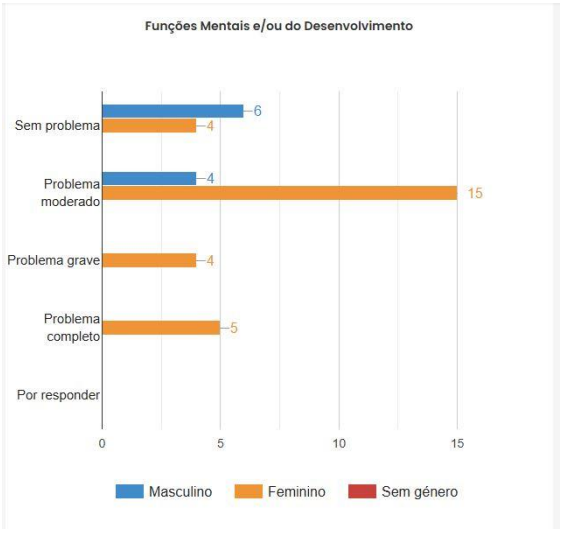


Figura 2. Funções Mentais e/ou do desenvolvimento

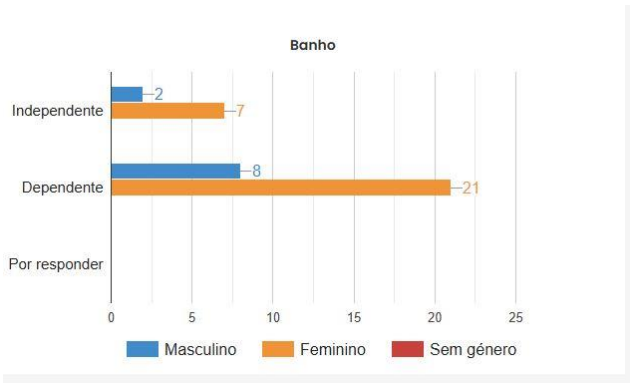


Figura 3. Banho

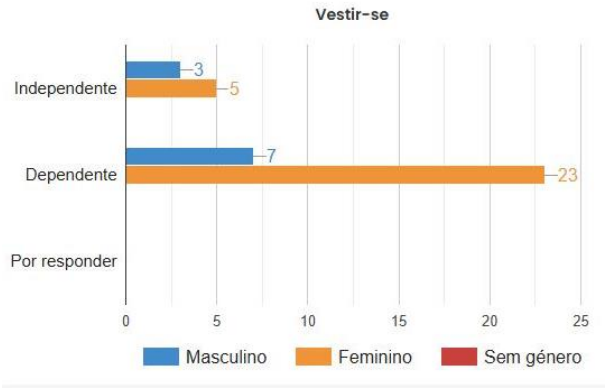


Figura 4. Vestir-se

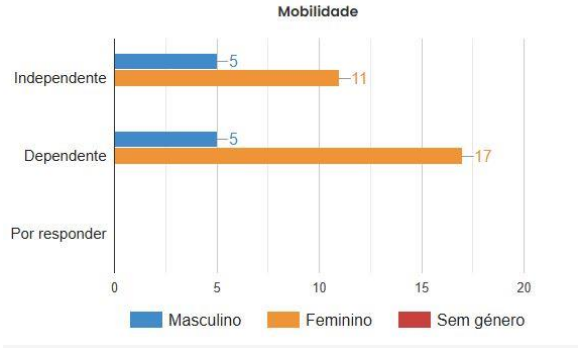


Figura 5. Mobilidade

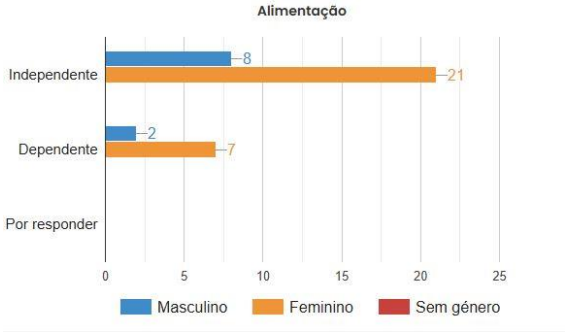


Figura 6. Alimentação

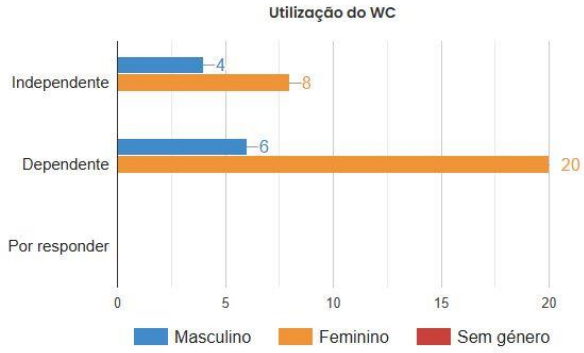


Figura 6. Utilização do Wc

ÁREAS DE ANIMAÇÃO E INTERVENÇÃO

O Plano Anual de Atividades 2026 do Lar André Almeida organiza-se em diferentes áreas de animação e intervenção, concebidas para promover empoderamento, memória emocional e participação ativa dos residentes**,** em alinhamento com a filosofia de Cuidar em Humanitude**,** que valoriza o respeito, a empatia, o toque, a palavra e a verticalidade no cuidado (Simões, 2014; Henriques, 2017). Cada área integra atividades específicas, desenhadas para responder às necessidades físicas, cognitivas, emocionais, sociais e espirituais dos utentes, promovendo bem-estar, autonomia e inclusão social.

Na área lúdica, os residentes participam em ateliers de artes plásticas, tapeçaria e bordados, proporcionando momentos de lazer, convívio e expressão criativa. Estas atividades desenvolvem motricidade fina, fomentam a criatividade, promovem a entreajuda e reforçam o sentido de pertença ao espaço institucional, permitindo também a partilha de conhecimentos e experiências (Ankira, 2021).

A área física e motora inclui caminhadas, ginástica adaptada e ginástica relacional, promovendo estilos de vida saudáveis, resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. Estas sessões respeitam os princípios da Humanitude, com toque e orientação humanizados, contribuindo para a manutenção da autonomia funcional dos residentes (Tavares, B., Leal, I., Mercê, C., & Branco, M. (2024).

A área de conhecimento e valorização pessoal integra ateliers pedagógicos, tertúlias, culinária, comunicação, atividades individuais e celebração de aniversários. As tertúlias e ateliers pedagógicos promovem o contacto com a literatura, artes cinematográficas e debates, incentivando comunicação escrita e oral, relação interpessoal, valorização pessoal e autoestima. O atelier de culinária permite partilhar receitas tradicionais, estimular criatividade e motricidade fina, e fortalecer laços afetivos. O atelier de comunicação facilita a interação com familiares, promovendo bem-estar emocional e reforçando autoestima. Atividades individuais, como fotografia, caligrafia ou banho sensorial, são personalizadas de acordo com os interesses e gostos específicos de cada residente, garantindo experiências significativas. A celebração de aniversários valoriza o residente enquanto ser único, reforçando identidade e reconhecimento social.

Na área cognitiva/mental, ateliers de animação cognitiva, jogos de mesa e jogos tradicionais estimulam a memória, raciocínio, atenção e outras funções cognitivas,

promovendo convívio, entretenimento e ocupação ativa do tempo livre. Estas atividades reforçam a autonomia intelectual e contribuem para a manutenção da saúde mental e emocional (Oliveira, 2006, cit. por Silva, 2012).

A área religiosa abrange celebrações eucarísticas e recitação do terço, oferecendo momentos de oração, reflexão e espiritualidade, respeitando a diversidade de crenças e fortalecendo o bem-estar emocional dos residentes (Serviço Nacional de Saúde, 2024).

As atividades da vida diária incluem ateliers de manicure, jardinagem e idas ao cabeleireiro, permitindo que os residentes realizem tarefas habituais e cuidem da sua imagem pessoal. Estas atividades ajudam a manter rotinas, reforçar a autonomia e promover autoestima, contribuindo para a preservação da dignidade e do bem-estar físico e psicológico.

As atividades intergeracionais incluem o Projeto Entre(felic)Idades e atividades com escolas locais, promovendo aprendizagem colaborativa, troca de experiências e integração social entre jovens e idosos.

Para além disto, mantém-se parcerias com diversas escolas e instituições de ensino superior, promovendo a integração de alunos em estágios curriculares e profissionais. Estas colaborações proporcionam uma experiência formativa enriquecedora para os estudantes e, simultaneamente, contribuem para a dinamização das atividades desenvolvidas com os residentes, reforçando a ligação entre a instituição e a comunidade educativa. Este intercâmbio fortalece laços comunitários, valoriza o conhecimento dos residentes e estimula o envolvimento ativo na comunidade.

Ainda no âmbito das parcerias institucionais, foi estabelecida uma colaboração com a AIESEC, organização internacional gerida por jovens, presente em mais de 100 países. Esta parceria visa a implementação do programa *Global Volunteer* na nossa instituição, sendo um projeto de voluntariado internacional que permite a jovens de diferentes nacionalidades desenvolverem experiências interculturais e de impacto social.

Através deste programa, voluntários internacionais têm a oportunidade de colaborar com a nossa equipa, contribuindo para o desenvolvimento de atividades socioculturais e educativas com os residentes. Esta iniciativa promove a diversidade cultural, o diálogo intergeracional e o intercâmbio de boas práticas, enriquecendo simultaneamente o quotidiano dos residentes e a experiência pessoal e profissional dos voluntários.

No âmbito das atividades sociais e comunitárias, os residentes participam em eventos promovidos pelo município e pela comunidade local, bem como na utilização da plataforma digital SiosLife, que facilita comunicação, estimulação cognitiva, desenvolvimento físico e intelectual e monitorização das atividades. Estes momentos promovem inclusão social e digital, relações interpessoais e bem-estar coletivo.

A área sensorial e musical inclui banhos sensoriais com massagem, música suave e toque-ternura proporcionando experiências de relaxamento, estímulo sensorial, memória emocional e expressão afetiva. Para além disto, semanalmente é realizado com o professor Pedro Ribeiro o Atelier de Música com o cântico de diversas músicas tradicionais. A música, como ferramenta terapêutica, contribui para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos residentes (Batista, 2020).

Outra atividade desenvolvida semanalmente, é a entrega de cabazes sociais que fortalecem o sentido de comunidade e solidariedade, promovendo coesão social e contribuindo para reduzir desigualdades e garantir dignidade às pessoas em situação de vulnerabilidade.

Por sua vez, as atividades comemorativas proporcionam interação, alegria e dinamismo entre residentes, familiares e comunidade, criando momentos de celebração coletiva e reforçando laços afetivos.

Em todas as áreas, a equipa técnica recebe formação contínua, garantindo que as atividades sejam implementadas com rigor, segurança e base científica, respeitando os princípios da Humanitude e promovendo o empoderamento, autonomia e memória emocional de todos os residentes.

Área	Ateliers/Atividades	Objetivos Gerais
Lúdica	Artes Plásticas	- Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Promover a participação ativa e envolvimento dos residentes nas atividades; - Estimular a criatividade e a expressão individual; - Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante; - Compreender e explorar as características e utilidade de diferentes materiais.

	Bordados	- Fomentar o convívio, a entreajuda e o entretenimento; - Estimular a criatividade e a expressão artística; - Promover a partilha de saberes e tradições culturais; - Desenvolver a motricidade fina e a concentração.
Expressão Física/Motora	Caminhadas/ Jogos motores/ Ginástica	- Promover estilos de vida saudáveis e ativos; - Desenvolver resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória; - Incentivar a socialização e o bem-estar físico e mental.
Conhecimento / Valorização Pessoal	Tertúlias/ Comissão de Residentes	- Promover o interesse pela literatura e pelas artes cinematográficas nacionais e internacionais; - Fomentar a comunicação oral e escrita; - Estimular o diálogo e a relação interpessoal; - Valorizar a pessoa, reforçando a autoconfiança e a autoestima.
	Culinária	- Partilhar e preservar receitas tradicionais; - Estimular a criatividade através da confeção de diferentes produtos; - Desenvolver a motricidade fina e o trabalho em equipa.
	Dinâmicas/atividades com familiares	- Promover o contacto e a comunicação com a família; - Reforçar o bem-estar e a autoestima dos residentes.
	Atividades Individuais Personalizadas para o residente	- Valorizar os interesses e gostos pessoais dos residentes, através de atividades individualizadas.
	Comemoração dos Aniversários	- Valorizar cada pessoa enquanto ser único, celebrando o seu aniversário como um momento de reconhecimento e alegria partilhada.
Cognitiva	Animação Cognitiva	- Estimular as diversas áreas do funcionamento cognitivo; - Reforçar a memória e a concentração; -

		Promover a ocupação saudável do tempo livre e o convívio social.
	Jogos de Mesa e Tradicionais	- Desenvolver capacidades cognitivas e estratégias de raciocínio; - Promover o convívio, o entretenimento e a ocupação lúdica do tempo livre.
Religiosa	Eucaristias / Recitação do Terço	- Proporcionar momentos de espiritualidade e reflexão; - Promover o desenvolvimento do lado espiritual e religioso dos residentes.
Atividades de Vida Diária	Manicure/ Jardinagem/ Idas ao Cabeleireiro/ Preparação e tratamento da roupa pessoal	- Permitir a realização de tarefas habituais que reforcem a autonomia e o sentimento de utilidade; - Estimular o cuidado pessoal e a manutenção das rotinas diárias; - Promover a autoestima e o bem-estar emocional.
Atividades Intergeracionais	Projeto *Entre(felic)Idades* / Atividades com Escolas Locais	- Promover a aprendizagem colaborativa entre gerações; - Fortalecer laços entre escolas e comunidade sénior; - Valorizar o conhecimento e as experiências dos idosos, promovendo a transmissão de saberes culturais e sociais.
Atividades Sociais	Rede Social / Plataforma SiosLife / Atividades do Município	- Potenciar a inclusão social e digital através de soluções tecnológicas adaptadas; - Promover a comunicação, o desenvolvimento físico e cognitivo; - Estimular a felicidade e o bem-estar dos residentes; - Reforçar a proximidade com a comunidade local.
Música	Atelier de música com o Prof. Pedro Ribeiro	- Desenvolver habilidades musicais (execução instrumental, canto, improvisação); - Promover o bem-estar emocional e mental através da música; - Estimular capacidades cognitivas como memória, concentração e pensamento crítico; - Oferecer um espaço de expressão e reflexão emocional.

Atividades de Estimulação Sensorial	Banho sensorial / Massagem	- Estimular os sentidos através de atividades relaxantes (banho sensorial, luzes e sons suaves); - Promover o toque afetivo ("toque de ternura") e a massagem como forma de bem-estar; - Aplicar técnicas de musicoterapia para favorecer a memória afetiva e o relaxamento.
Entrega de Cabazes Sociais (Alimentares)	No concelho de Paços de Ferreira	- Reforçar o sentido de solidariedade e comunidade; - Promover a coesão social e a dignidade das pessoas em situação de vulnerabilidade; - Proporcionar apoio alimentar e bens essenciais a famílias carenciadas.
Atividades Comemorativas	Eventos Festivos e Comemorações Temáticas	- Promover momentos de convívio, alegria e dinamismo; - Estimular a interação entre utentes, familiares e comunidade; - Valorizar a participação ativa e o sentimento de pertença institucional.

PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES

	Segunda-Feira	Terça – Feira	Quarta – Feira	Quinta – Feira	Sexta – Feira	Sábado	Domingo
Manhã	**Atelier de Estimulação Cognitiva** (10h00-11h00) Local: Sala de Convívio/ Sala do André/ Espaço exterior/ Sala de Reuniões.	**Rede Social – SiosLife** (Centro Social de Seroa) (10h00-10h30) **Atelier de Música – Prof. Pedro Ribeiro** (11h-11h145) Local: Sala de Convívio	**Caminhada** **Atelier de Comunicação (*Tertúlias*)** (10h00-11h00) Local: Sala de Convívio/ Sala do André/ Espaço exterior/ Sala de Reuniões.	**Caminhada Atelier de Culinária** (10h00-11h00) Local: Sala de Atividades ou Cozinha) **ou Atelier de Artes Plásticas** Local: Sala de Convívio / Sala do André/ Espaço exterior/ Sala de Reuniões.	**Atelier de Artes Plásticas** (10h00-11hoo) Local: Local: Sala de Convívio / Sala do André/ Espaço exterior/ Sala de Reuniões. **Rede Social – SiosLife** (Centro Social de Penamaior) (11h00-11h45)	**Caminhada** (10h00-10h30) Local: Dentro da instituiçã o ou Parque de Lazer **Recitaçã o do Terço** (09h30 – 10h00) Local: Capela	**Receção da Comunhão e Recitação do Terço** (09h30 – 10h30) Local: Capela
	Aula de Ginástica (14h30) Local: Sala de Convívio **Rede Social – SiosLife** (Misericórdi	**Atelier das Manualidades** (14h00-15h30) Local: Sala de Convívio/ Sala do André/ Espaço exterior/	**Atelier de Estimulação Cognitiva** (14h00-15h30) Local: Sala de Convívio/ Sala do André/	**Atelier de Expressão Física e Motora** (14h30-16h00))	**Rede Social – SiosLife** (Centro Social de Modelos) (15h00-15h30)	**Jogos de Mesa** (cartas, bingo, damas, dominó,)	**Atividades Livres**

Tarde	a de Paços de Ferreira) (15h00-15h30) **Rede Social – SiosLife** (Centro Social de Carvalhosa) (16h00-16h30) **Recitação do Terço** (17h30 – 18h00) Local: Capela	Sala de Reuniões. **Rede Social – SiosLife** (Centro de Convívio de Modelos) (15h00-15h30) **Recitação do Terço** (17h30 – 18h00) Local: Capela	Espaço exterior/ Sala de Reuniões. **Recitação do Terço** (18h00) Local: Capela	Local: Sala de Convívio ; Recinto Exterior **Recitação do Terço** (17h30 – 18h00) Local: Capela	**Recitação do Terço** (17h30 – 18h00) Local: Capela		

PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO 2026

Tema da Formação	Objetivo e Público-Alvo	Data Prevista	Indicadores
Avaliação da Satisfação e Comunicação Humanizada	Fortalecer competências de empatia, escuta ativa e comunicação assertiva, promovendo uma relação mais acolhedora e eficaz entre profissionais, utentes e familiares.	Março 2026	Satisfação ≥ 90%
Suporte Básico de Vida (SBV)	Capacitar os colaboradores para atuar de forma rápida, segura e eficiente em emergências, aplicando corretamente as técnicas de Suporte Básico de Vida.	Maio-Junho 2026	Certificação / Avaliação prática
Manutenção Relacional e Cuidados em Humanitude	Aperfeiçoar a qualidade da relação de cuidado através do desenvolvimento consciente do toque, do olhar, da palavra e da postura, assegurando práticas baseadas no respeito e na dignidade da pessoa cuidada.	Mensal	Observação

Avaliação e Partilha de Boas Práticas Organizacionais	Estimular a análise crítica e a partilha de experiências profissionais, promovendo a melhoria contínua da qualidade dos cuidados e o fortalecimento da cultura organizacional.	Mensal/Semanal	Atas Reuniões Mensais Gerais/ Atas reuniões grupo de apoio semanais.

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS ANUAIS

1ºTrimestre:

Mês	Dia Comemorativo		Descrição	Objetivos	Indicadores
Janeiro	**01**	Ano novo	Realização de uma Sessão Fotográfica com Desejos para o Ano de 2025.	▪ Oferecer um espaço para a expressão artística, permitindo que os participantes se sintam livres para se expressar através das poses, figurinos e cenários; ▪ Incentivar os participantes a refletir sobre o que desejam alcançar e como desejam se sentir em 2025, promovendo uma conexão emocional com os desejos; ▪ Criar recordações visuais que possam ser revisitadas ao longo do ano, servindo como lembretes dos objetivos e aspirações.	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;
	06	Dia de Reis	Lanche convívio com Bolo Rei;	• Estimular a sensibilidade táctil; • Estimular, concentração	• Número de participantes nas atividades;

			Elaboração de Coroas Decorativas.	e a criatividade; • Proporcionar momentos de convívio.	• Grau de satisfação dos utentes;
	05	Dia Mundial da Nutella	Atelier de Culinária (Confeção de Crepes com Nutella) e respetivo "Chá das 05h"	• Estimular a capacidade sensorial dos residentes; • Proporcionar momentos de felicidade e bem-estar.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	21	Dia Mundial do Abraço	Atividade: Vídeo com partilha de abraços entre os residentes e colaboradores.	▪ Promover a conexão e o afeto: Os abraços são uma forma de comunicação não-verbal que expressa carinho e apoio. A atividade visa fortalecer os laços entre os residentes, promovendo a empatia e o apoio emocional; ▪ Estimular a socialização através da interação entre os	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;

				residentes e a comunidade local.	
	27	Homenagem André Almeida (falecimento)	Eucaristia	▪ Reconhecer e recordar a vida, conquistas e legado de André, destacando suas qualidades, valores e contribuições para a comunidade, família e amigos; ▪ Proporcionar um espaço para que os presentes se conectem espiritualmente, reforçando a fé e a esperança na vida.	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;
Fevereiro	**14**	Dia dos Afetos	Decoração da instituição alusiva ao tema; Confeção de "Bolachas de Afeto"; Simulação da Personagem do Carteiro a entregar cartas aos utentes.	▪ Estimular a interação e a socialização entre os residentes e a equipe, criando um ambiente acolhedor e amistoso; ▪ Incentivar a expressão artística e criativa dos residentes por meio da decoração	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;

				da instituição e da confeção das bolachas. ▪ Reforçar a importância do carinho e da atenção nas relações humanas, utilizando as "Bolachas de Afeto" como símbolo de partilha e amizade.	
Março	**04**	Carnaval	Decoração da Instituição (Sala de Convívio); Elaboração de máscaras de Carnaval para os residentes; Desfile de Carnaval/ Concurso do melhor traje carnavalesco.	▪ Proporcionar uma experiência nostálgica que faça os residentes relembrar e reviver os anos 80 e 90, promovendo discussões e compartilhamento de memórias. ▪ Incentivar a expressão artística e a criatividade dos residentes através da elaboração das máscaras de Carnaval,	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;

				▪ Estimular a memória e a comunicação dos residentes através de atividades que envolvem recordações da sua juventude e a interação social	
	08	Dia Internacional da mulher	Mural alusivo ao tema; "Ser Mulher é…"; Oferta de Flor a todas as residentes e colaboradoras com uma mensagem.	▪ Promover a autoestima; ▪ Promover conhecimentos e aprendizagens; ▪ Promover momento de partilhas; ▪ Valorizar a mulher em todas as fases da sua vida; ▪ Promover momento de convívio.	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;
	19	Dia do Pai /S. José	Celebração Eucarística Criação de uma lembrança para os residentes e colaboradores.	▪ Promover a autoestima; ▪ Promover conhecimentos e aprendizagens; ▪ Promover momento de partilhas;	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;

				▪ Valorizar o "Pai" em todas as fases da sua vida; ▪ Promover momento de convívio; ▪ Proporcionar um espaço para que os presentes se conectem espiritualmente, reforçando a fé e a esperança na vida.	
	21	Comemoração do Inicio da Primavera e do Dia da Árvore	Construção do Mural de primavera; Plantação de uma árvore no jardim em conjunto com o Observatório Ambiental Municipal; Passeio no parque exterior para observação da natureza	▪ Desenvolver a motricidade fina; ▪ Cooperar na tarefa proposta; ▪ Promover as estações do ano, valorizando as preferências de cada um; ▪ Estimular a cooperação entre os pares; ▪ Promover o convívio.	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;
				▪ Promover a observação e apreciação da natureza,	▪ Número de participantes nas atividades;

				incentivando uma maior conexão com o meio ambiente; ▪ Fomentar a convivência e fortalecimento de laços sociais entre participantes, criando um espaço para interação e troca de experiências; ▪ Proporcionar um ambiente relaxante e agradável que contribua para a redução do estresse e o aumento do bem-estar emocional.	▪ Grau de satisfação dos utentes;
	27	Dia Mundial do Teatro	Planear uma ida ao teatro local com os residentes para conhecer os bastidores e se possível assistir a uma peça de teatro.	▪ Proporcionar uma atividade recreativa que proporcione prazer e descontração; ▪ Oferecer uma experiência social que fortaleça os	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;

				laços entre os residentes; ▪ Promover a interação entre os residentes durante a visita e nas atividades relacionadas; ▪ Estimular conversas e discussões sobre o que foi visto e aprendido.	

2ºTrimestre:

Mês	Dia Comemorativo		Descrição	Objetivos	Indicadores
Abril	**06**	Dia Mundial da Atividade Física	Jogo do Dado: Estão preparados vários cartões com movimentos corporais desenhados. Um dos clientes lança o dado e o número que estiver presente é o número de vezes que o grupo deverá repetir o movimento representado nos cartões.	▪ Desenvolver a motricidade; ▪ Estimulação sensorial; ▪ Desenvolver capacidade de visualização e repetição de exercícios; ▪ Despertar para o gosto de ▪ atividade física; ▪ Proporcionar momento de bem-estar; ▪ Promover o convívio.	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;
	13	Domingo de Ramos	Construção de ramos de Oliveira para entregar a todos os utentes neste dia. Eucaristia	▪ Reforçar a fé da comunidade na celebração da Eucaristia, reconhecendo a presença de Cristo na vida diária. ▪ Destacar o simbolismo do ramo de oliveira como um símbolo de paz;	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;

				▪ Proporcionar a todos os utentes a oportunidade de participar ativamente nas celebrações, reforçando o sentido de comunidade.	
	15	Dia Mundial da Arte	Construção de peças em barro: puzzle com pinturas abstratas.	▪ Desenvolver habilidades motoras; ▪ Criar formas simples ou geométricas em barro, explorando texturas e volumes que complementem o tema abstrato da pintura.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	20	Páscoa	Visita do Compasso	▪ Levar a mensagem da Páscoa, relembrando a ressurreição de Cristo e seu significado para a fé cristã; ▪ Promover a união entre os membros da comunidade, fortalecendo laços de solidariedade e partilha; ▪ Preservar e promover as	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;

				tradições culturais e religiosas.	
	25	Comemoração Dia da Liberdade	Reflexões sobre o antes da Revolução dos Cravos e a atualidade. Canto do Hino, Mural e decoração da instituição alusiva ao tema	▪ Conhecer, ouvir, contar histórias; ▪ Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da atualidade; ▪ Criar um espaço de convívio e de bem-estar que possibilite a criação de sentimentos de utilidade entre os clientes.	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;
Maio	**1**	Dia do Trabalhador	"Caixa das Recordações": Dinâmica de grupo em que o residente fala sobre a sua antiga profissão. Com ou sem ajuda escrevem num papel e é guardado numa caixa.	• Promover um espaço de partilhar social sobre os seus antigos costumes/profissões.	• Número de participantes nas atividades; Grau de satisfação dos utentes;
	5	Dia da Mãe	Celebração Eucarística; Elaboração de Lembrança;	▪ Valorizar o papel da mãe na sociedade; ▪ Promover atividades audiovisuais; ▪ Estimular a capacidade criativa.	▪ Número de participantes nas atividades;

			Reflexão sobre o papel das mães nas vidas dos filhos.		▪ Grau de satisfação dos utentes;
	13	Celebração das Aparições em Fátima	Criação de uma Procissão das Velas na Instituição; Visualização das Celebrações em Fátima.	▪ Preservar e promover as tradições culturais e religiosas; ▪ Promover as interações sociais e a partilha da fé entre os residentes.	▪ Número de participantes nas atividades; ▪ Grau de satisfação dos utentes;
	15	Dia da Família	Lanche convivo entre familiares e utentes	• Fomentar a interação entre os familiares e utentes, criando um ambiente que favoreça o convívio e a troca de experiências.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	26	Homenagem a André pelo seu nascimento	Celebração eucarística	• Promover a união entre os membros da comunidade, fortalecendo os laços sociais e espirituais por meio da celebração; • Convidar todos a refletirem sobre o significado da vida e da família, valorizando cada momento e as	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;

				bênçãos que elas trazem.	
Junho	**5**	Dia Mundial do Ambiente	Passeio pelo Parque pelo Parque de Lazer de Freamunde e/ou Piquenique.	• Sensibilizar os residentes para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	13	S. António	Eucaristia na Capela de Stº António	• Manter a Fé e os laços com a comunidade local.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	24	S. João	Decoração dos espaços da instituição com elementos dos santos populares, com almoço típico deste tema, uma Sardinhada. Realização das marchas populares pelos espaços institucionais; Lanche de convívio.	• Celebrar as tradições dos Santos Populares, promovendo a cultura e as costumes locais, fortalecendo a identidade cultural da comunidade	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
		S. Pedro	Convívio entre Ipss: A definir	• Promover atividades que expliquem a	• Número de participantes

	29			importância dos Santos Populares e suas tradições, educando os participantes sobre a história cultural que envolve estas celebrações, assim como reforçar o convívio com a comunidade local.	nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;

3º Trimestre:

Mês	Dia Comemorativo		Descrição	Objetivos	Indicadores
Julho	**07**	Dia do Amigo	Troca de cartas/cartões entre residentes e colaboradores	• Promover o convívio e as relações interpessoais; • Promover a Comunicação;	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	15	Dia de São Sebastião	Visita dos andores da procissão de São Sebastião na igreja de Freamunde e lanche pela idade de freamunde.	• Promover momentos de meditação e reflexão sobre a figura de São Sebastião e seu significado para os fiéis;	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	26	Dia dos Avós	Festa Intergeracional	▪ Promover o convívio e o bem-estar; ▪ Fomentar o sentimento de ▪ pertença a um grupo.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
Agosto	**Dias a definir**	Passeios de Verão	Idas aos parques naturais	• Contrariar o desenraizamento dos idosos; promover o convívio e o bem-estar capacidades ao	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;

				nível do equilíbrio sócio emocional.	
	19	Dia Mundial da Fotografia	Sessão fotográfica aos idosos para elaboração do Calendário de 2026.	• Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
Setembro	**21**	Dia Internacional da Paz	Construção de um Mural alusivo à Paz Internacional; Realização de "Um minuto de Silêncio pela Paz"; Cântico da Música "Miraculosa"; Lanche de Convívio.	• Promover a conscientização sobre a importância da paz em nível global; • Estimular a criatividade e o trabalho em equipe entre os participantes: • Servir como um espaço de reflexão, onde os participantes podem expressar suas próprias visões sobre a paz.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	25	Comemoração do Dia do Sonho	Atividade de Relaxamento	• Promover o convívio e o bem-estar;	• Número de participantes nas atividades;

				• Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações; fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade.	• Grau de satisfação dos utentes;
	Dia a definir	Desfolhada	Realização da desfolhada tradicional e atuação do Racho Folclórico de Freamunde	• Manter vivas as tradições locais, transmitindo conhecimentos e práticas ancestrais às novas gerações; • Valorizar e divulgar as expressões culturais da região, através de danças, músicas e trajes típicos.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;

	Dia a definir	Passeio anual ao Santuário de Nossa Srª de Fátima	Visita ao santuário e passeio pelos espaços envolventes	• Proporcionar um espaço para momentos de oração e contemplação, onde os participantes podem refletir sobre sua fé e conexão espiritual com Nossa Senhora de Fátima; • Viver a experiência da peregrinação, que é um ato de fé e devoção, e que ajuda a fortalecer os laços comunitários entre os participantes.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;

4º Trimestre:

Mês	Dia Comemorativo		Descrição	Objetivos	Indicadores
Outubro	**1**	Dia Internacional do Idoso	Convívio interinstitucional e lanche convívio	• Reconhecer e celebrar a sabedoria e a contribuição dos idosos para a sociedade, através de homenagens ou atividades que destaquem suas histórias	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	5	Implantação da República	Canto do Hino, Mural e decoração da instituição alusiva ao tema	• Promover o entendimento sobre o que é a República, seus ideais e valores; • Estimular discussões sobre democracia, direitos e deveres dos cidadãos, e a importância da participação ativa na sociedade.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;

	09	Dia dos Correios	Troca de mensagens entre residentes	• Promover a importância da comunicação através da carta; • Permitir o manuseamento do lápis e da capacitação da motricidade fina.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	10	Dia da Saúde Mental	Vídeo de Sensibilização e Prevenção	• Sensibilizar a comunidade para esta temática através da criação de um vídeo alusivo.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	16	Dia Mundial da Alimentação; Dia Mundial do Pão	• Workshop Culinário; • Confeção de Pão	• Ensinar os participantes sobre a importância de uma alimentação equilibrada e nutritiva, destacando grupos alimentares, porções adequadas e os benefícios de	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;

				consumir alimentos frescos e locais.	
	31	Dia das Bruxas	Decoração dos espaços; Desfile de Máscaras; Baile e Lanche de convívio.	• Criar um ambiente de convívio e interação entre os participantes, ajudando a fortalecer laços comunitários; • Promover o conhecimento e a valorização das tradições associadas ao Dia das Bruxas.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
Novembro	**5**	Dia do Cuidador	Ainda a definir	• Valorizar os colaboradores e o seu trabalho através da entrega de uma pequena lembrança.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	11	Comemoração do Dia de S. Martinho	Magusto (músicas tradicionais) Lanche/Convívio	• Relembrar hábitos, costumes, vivências; • Favorecer a interação grupal; • Estimular a destreza	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;

				manual e a motricidade fina.	
	30	Dia de Santo André	Celebração Eucarística	• Proporcionar um espaço para que os presentes se conectem espiritualmente, reforçando a fé e a esperança na vida.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
Dezembro	**8**	Dia da Imaculada Conceição	Celebração Eucarística	• Através da Eucaristia, os fiéis são convidados a se unirem a Deus, fortalecendo os laços da comunidade cristã.	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	Decorrer durante o mês	Concurso do Presépio	Concurso interinstitucional Exposição	• Valorizar e conservar as parcerias locais com a comunidade;	• Número de participantes nas atividades; • Grau de satisfação dos utentes;
	Decorrer durante o mês	Comemoração do Natal	Decoração da instituição; Celebração da Eucarística;	• Favorecer a interação grupal;	• Número de participantes nas atividades;

			Festa de Natal.	• Estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; estabelecer a importância do trabalho em equipa.	• Grau de satisfação dos utentes;

METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

As atividades desenvolvidas no âmbito do Plano Anual de 2026 serão amplamente divulgadas com o objetivo de promover a transparência, o envolvimento comunitário e o reconhecimento público das boas práticas institucionais. A divulgação decorrerá através das redes sociais institucionais (Facebook e Instagram), com publicações regulares que evidenciem momentos significativos, histórias de vida, resultados de projetos e eventos de impacto social. Será igualmente criada uma newsletter digital trimestral, enviada a familiares e parceiros, destacando as atividades realizadas, formações da equipa e indicadores de satisfação. As planificações das atividades, tanto comemorativas como rotineiras, continuarão a ser enviadas quinzenalmente para o email da instituição e arquivadas num dossier físico disponível na sala de convívio, garantindo a acessibilidade a toda a equipa e aos residentes. Está ainda prevista a elaboração de um PDF interativo anual, destinado a familiares e parceiros, reforçando a comunicação digital, a partilha de boas práticas e a valorização da identidade institucional. Esta estratégia de comunicação pretende dar visibilidade ao tema do ano, "Empoderamento e Memória Emocional no Cuidar em Humanitude", evidenciando como a empatia, o respeito, o olhar e a presença se refletem no dia a dia da instituição e na relação com os residentes.

MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

A monitorização e a avaliação das atividades socioculturais e formativas do ano de 2026 terão como foco principal a qualidade relacional dos cuidados, a satisfação dos residentes e o cumprimento dos objetivos definidos no Plano Estratégico 2025–2027. A metodologia adotada combina avaliação contínua, participativa e reflexiva, garantindo um acompanhamento próximo e rigoroso das ações implementadas. No que respeita à monitorização diária, esta será efetuada através do registo sistemático das atividades na plataforma MySénior, incluindo o grau de participação, o nível de envolvimento e a resposta emocional dos residentes. A observação direta por parte da equipa técnica permitirá uma análise qualitativa das interações, valorizando o impacto das práticas de Humanitude nas relações quotidianas.

De forma complementar, serão realizadas reuniões trimestrais de equipa para análise dos indicadores, partilha de experiências e reflexão sobre a prática relacional.

Nessas reuniões serão elaborados relatórios síntese que incluirão o nível de concretização das ações, os resultados de satisfação, a adesão às formações e a execução do cronograma anual. No final do ano, será realizada uma avaliação global que permitirá medir a concretização dos objetivos do plano, o impacto das formações na qualidade do cuidar e o grau de integração da filosofia Humanitude nas rotinas institucionais.

O Plano Anual de 2026 é entendido como um instrumento dinâmico e flexível, que poderá ser ajustado ao longo do ano em função de acontecimentos imprevistos, novas parcerias e oportunidades de melhoria. Todas as alterações ou novas propostas serão devidamente analisadas e validadas pela Direção, assegurando coerência com o tema anual e com os eixos estratégicos definidos para o triénio 2025–2027.

Esta metodologia de monitorização e avaliação pretende, assim, garantir a melhoria contínua da qualidade dos cuidados e das atividades desenvolvidas, reforçando a missão do Lar André Almeida de cuidar com humanização, empatia e excelência, consolidando a visão de uma instituição de referência nacional em cuidados humanizados.

CONCLUSÃO

O presente documento define as orientações e prioridades de intervenção sociocultural e relacional do Lar André Almeida para o ano de 2026, enquadradas no Plano Estratégico Económico-Social 2025–2027. A sua concretização dependerá do empenho, da articulação e da cooperação de toda a equipa técnica, dos serviços internos e da comunidade local, num esforço conjunto orientado para a melhoria contínua da qualidade dos cuidados e da satisfação dos residentes.

O Plano Anual de Atividades 2026, sob o tema "Empoderamento e Memória Emocional no Cuidar em Humanitude" representa mais do que uma planificação de ações; é um compromisso com uma forma de estar e de cuidar, baseada na empatia, no respeito, na escuta e na valorização da pessoa em todas as suas dimensões. A filosofia de Humanitude é aqui entendida como um guia inspirador, que transforma a técnica em relação e o gesto em presença, reforçando o valor do cuidado humanizado como expressão máxima da dignidade humana.

Através deste plano, pretende-se consolidar práticas de excelência, fortalecer o vínculo afetivo entre residentes, famílias e colaboradores e ampliar o impacto social e comunitário da instituição. As atividades, formações e projetos aqui propostos refletem tanto a continuidade do trabalho desenvolvido em anos anteriores como a evolução natural de uma instituição que se quer moderna, inovadora e próxima das pessoas que serve.

Cada ação prevista é uma oportunidade de crescimento coletivo, de quem cuida e de quem é cuidado, promovendo bem-estar, autonomia e sentido de pertença. Assim, o Lar André Almeida reafirma-se como um "Lugar de Vida**"**, onde cada residente é reconhecido como pessoa única, cada colaborador como agente de cuidado humanizado e cada gesto como um ato de amor, ciência e presença.

Deste modo, o ano de 2026 assume-se como um período de consolidação e transformação, em que cuidar com Humanitude se torna não apenas um tema, mas uma prática viva, que orienta a ação diária e sustenta a missão de servir com excelência, ternura e dignidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

Ankira. (2021). *Boas práticas em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas: Autonomia, cuidados de saúde e dimensão psicossocial.* Obtido de https://ankira.pt/

Azevedo, P., Costa, A., Correia, B., Andrade, I., Andrade, J., Oliveira, M., Cunha, S., & Almeida, T. (2024). *Autocuidado e funcionalidade de pessoas idosas em estruturas residenciais: um estudo transversal.* Revista de Investigação & Inovação em Saúde. Obtido de https://riis.essnortecvp.pt/index.php/RIIS/article/view/415

Batista, S. C. T. (2020). *O cuidar em Humanitude: Síntese da evidência na pessoa idosa* [Revisão integrativa]. *Revista SERVIR, 68*(3), 12–19. Obtido de https://revistas.rcaap.pt/servir/article/view/24492

Costa, A. (2022). *Envelhecimento demográfico em Portugal: Análise estatística e desafios sociais. Revista Sociologia e Sociedade, 14*(2), 55–71.

Elvas, S., & Batista, A. (2019). *Empowerment e participação social em contextos de intervenção social.* Obtido de https://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/is/article/download/2915/3367?inline=1

Figueiredo, A. M. G. (2018). *Metodologia de cuidados Humanitude: Dificuldades e benefícios da sua implementação em Portugal. Revista de Enfermagem Referência, Série IV*(18), 125–134. Disponível em Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal.

Henriques, L. V. L. (2017). *Implementação da metodologia de cuidado Humanitude: Contributos para a qualidade dos cuidados em Unidade de Cuidados Continuados* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. *Estudo*

Geral – Repositório da Universidade de Coimbra. Obtido de https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/81855

Instituto Nacional de Estatística, (2025). *INEWS*, A revista do INE. Obtido de https://www.ine.pt/ine_novidades/INEWS_63/30-31/index.html

Martins, V., et al. (2024). *Abordagem paliativa a pessoas com demência residentes em ERPI – um protocolo de intervenção psicológica.* RIAGE -Revista Ibero-Americana de Gerontologia. Obtido de https://www.riagejournal.com/index.php/riage/article/view/224

Marques da Costa, N., & Louro, A. (2023). *Envelhecer em Portugal: uma perspectiva geográfica*. Obtido de https://revistas.rcaap.pt/finisterra/article/view/32570?utm_source

Oliveira, M. (2006, citado por Silva, 2012). *Humanização nos cuidados de saúde: Princípios e prática.* Obtido de https://books.scielo.org/id/sq6d8/pdf/deslandes-9788575413296.pdf

Paulino, C., Carapeto, M. J., & Grácio, L. (2024). *Envelhecimento, bem-estar e religiosidade em Portugal: uma revisão de literatura*. Obtido de https://www.riagejournal.com/index.php/riage/article/view/326?utm_source

Pinto, R. (2013, citado por Elvas & Batista, 2019). *Empowerment na intervenção social: Teoria e prática.* Lisboa: Pactor.
Serviço Nacional de Saúde. (2024). *Carta da Humanização dos Cuidados de Saúde. Obtido de* https://repositorio.ulisboa.pt/entities/publication/c6c3a382-d240-4c7d-88d3-31cb6fa9d837

Portaria n.º 349/2023, de 13 de novembro. Obtido de https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/portaria/349-2023-224139049

Tavares, B., Leal, I., Mercê, C., & Branco, M. (2024). Análise da Coordenação Motora da Marcha em Idoso com Artroplastia Total do Joelho: Estudo de Caso. Obtido de https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/33420?utm_source

São José, J. de. (2025). *A sociologia da velhice e do envelhecimento em Portugal: uma análise socio-histórica*. Obtido de https://revista.aps.pt/wp-content/uploads/2025/04/SociologiaAPS202537-ART01.pdf?utm_source

Simões, M. M. M. (2014). *Cuidar da Humanitude: Método de Gineste e Marescotti e a prática nos cuidados a pessoas idosas* [Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. *Repositório UCP.* Obtido de https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/14955