

## **Índice:**

### **1. Tema e Fundamentação do tema**

#### ***“A VELHICE – Uma escola de vida”***

**Velhice:** também chamada de terceira, ou melhor idade. É aqui, ou um pouco antes, que os cabelos começam a embranquecer, a pele se apresenta mais enrugada e, em muitos casos, principalmente em idade mais avançada, alguns problemas de saúde surgem. Essa é fase em que a pessoa apresenta mais experiência de vida, podendo nos ensinar muitas coisas interessantes.

Há alguns anos, o início dessa fase se dava aos sessenta anos de idade: época em que muitos se aposentavam. Hoje, a Organização Mundial de Saúde afirma que podemos considerar que a velhice se inicia a partir dos 75, já que muitas das pessoas de 60, 65 anos de hoje continuam ativas no mercado de trabalho, e com boa qualidade e expectativa de vida.

A velhice deve ser compreendida em sua totalidade porque é, simultaneamente, um fenómeno biológico com consequências psicológicas, considerando que certos comportamentos são apontados como características da velhice. Como todas as situações humanas, a velhice tem uma dimensão existencial, que modifica a relação da pessoa com o tempo, gerando mudanças em suas relações com o mundo e com sua própria história. Assim, a velhice *não poderia ser compreendida senão em sua totalidade*; deve ser compreendida em sua totalidade, e em suas múltiplas dimensões, visto que se constitui em um momento do processo biológico, mas não deixa de ser um fato social e cultural. Deve, ainda, ser entendida como uma etapa do curso da vida na qual, em decorrência da avançada idade cronológica, ocorrem modificações de ordem biopsicossocial que afetam as relações do indivíduo com o seu contexto social.

É neste sentido, que achamos que a velhice contribuiu para vários ensinamentos e para a manutenção de vivências e partilhas com a comunidade envolvente e entre pares.

## 2. Caracterização do Público-alvo

Pretende-se que todos os utentes da IPSS estejam em Centro de Dia ou Serviço de Apoio domiciliário sejam abrangidos e consigam participar de forma ativa nas atividades propostas. Sejam eles, mulheres, homens letrados ou iletrados. Procurar-se-á o trabalho individual com cada utente respeitando as suas características e estimulando os seus potenciais.

## 3. Objetivos e Resultados desejáveis

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas
Promover o contacto com a comunidade	1.1 Promover a participação de 30% dos utentes na decoração e elaboração de pequenos trabalhos. 1.2 Garantir o contacto com a comunidade	Taxa de participação nas atividades	30%
Trabalhar as principais capacidades funcionais/cognitivas	1.1 Fomentar a manutenção e/ou melhoria da autonomia e capacidades cognitivas de 30% dos utentes	% de utentes que aumentaram a autonomia (utilização de uma escala)	30%
Estabelecer relações intergeracionais	1.1 Consciencializar 50% dos utentes para atividades culturais e pratica de exercicio físico, leitura e escrita.	Taxa de participação	50%

#### 4. Áreas de Animação/Intervenção e Objetivos gerais

Áreas	Atelier/Projeto	Objetivos Gerais
Área lúdico-Recreativa	Atelie de costura e artesanato e culinária	Promover o convívio Promover a criatividade Estimular interajuda Desenvolver a motricidade fina
Área da Expressão Motora	Atelie de Desporto e Recreio	<b>Caminhadas</b> Promover estilos de vida saudável <b>Jogos de mesa e tradicionais</b> Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo.
Área cognitiva/mental	Area de animação, Música e estimulação cognitiva	Estimular a memória Promover a ocupação de tempo livre
Área do conhecimento/valorização pessoal	Atelie de Comunicação e dinâmicas de Grupo	Promover contacto com grupos da comunidade Promover bem-estar e aumento de autoestima

## 5.Cronograma de Atividades Comemorativas

Mês	Tema/ Dia comemorativo	Objectivos Específicos	Descrição das Actividades Estratégias	Destinatários	Recursos envolvidos		
					Materiais	Humanos	Financeiros*
Janeiro	5 (Dia Mundial da Paz)	Fomentar momentos de convívio Desenvolver a motricidade fina e imaginação	Largada de balões com mensagens de paz Elaboração de "pombas da paz"	Utentes e comunidade	Balões marcadores Fitas	Assistente social Utentes comunidade	20€
	6 (Dia de Reis)	Estimular a memória	Recolher, Recordar e registar poemas, canções e rimas Cantar as janeiras	Utentes CD e SAD	Fotocopias computador Leitor de CDs	Assistente social Animadora Utentes	0€
Fevereiro	11 (Comemoração dia dos Afetos)	Desenvolver motricidade física)	Troca de mensagens de amor e carinho entre idosos, família e funcionários. Confecção de um bolo para comemorar o dia	Utentes e família	Folhas A4 envelopes Ingredientes	Assistente social Animadora Utentes Cozinha	+/- 100€
Fevereiro	17 (Carnaval)	Estimular imaginação	Desfile de fantasias, máscaras de carnaval Programa Televisivo "A Máscara"	Utentes CD e SAD	Material diverso	Assistente social Animadora Utentes	+/- 200€

Março	8 (Dia da Mulher)	Estimular a memória	Elaboração de vídeos com testemunhos de vida. Chá-tertulia	Utentes CD e SAD	Material diverso	Assistente social Animadora Utentes	+/-30€
	19 (Chegada da Primavera, dia da Agricultura e Comemoração do dia Mundial da Árvore)	Promover Criatividade Estimular a memória em relação aos trabalhos agrícolas	Visualização de profissões agrícolas Plantação de uma árvore	Utentes CD e SAD	Material de desgaste Árvore Vazo	Assistente social Utentes	+/-5€
	24 Dia internacional para o direito à verdade para as vítimas de graves violações dos direitos humanos	Fomentar e estimular os direitos humanos	Visualização de um filme Recolha de ideias sobre Direitos Humanos Debate intergeracional	Utentes CD e SAD	Computador Folhas A4	Assistente social Utentes Animadora Turma do 9º Ano da escola de Vila Franca das Naves	0€
Abril	7 (Dia Mundial da Saúde)	Consciencialização dos utentes sobre bem-estar	Rastreio a diabetes, tensão Lanche para voluntários	Utentes CD e SAD	Mesas Cadeiras	Bombeiros V.F.N	50€
	15 (sexta-feira santa)	Celebração da religião Almoço da Páscoa	Visualização da via Sacra Almoço convívio	Utentes CD e SAD	TV ou computador Almoço	Assistente social Utentes	300€
	23 (Comemoração do 25 de Abril de 1074)	Partilha de experiências vividas na data assinalada	Elaboração de caderno de memórias com testemunhos pessoais. Significado de Liberdade Debate/ tertúlia	Utentes CD e SAD	Folhas A4 Canetas Cartolina	Assistente social Animadora Utentes	+/-5

	28 (Dia Mundial do Sorriso)	Promover momentos de convívio	Sessão fotográfica "À procura do melhor sorriso") Terapia do Riso, em colaboração com a Terapeuta <b>Hermínia Barbosa</b>	Utentes CD e SAD	Folhas A4 Revistas	Assistente social Animadora Terapeuta Utentes	50€
Maio	1(Dia do Trabalhador)	Promover convívio Estimular a memória	Relembrar as profissões de cada utente	Utentes CD e SAD		Colaborador as e Utentes	0€
	3 (Dia da Mãe)	Promover momentos de convívio	Entrega de uma flor a todas as mães	Utentes e família	Flores	Colaborador as e Utentes	+/-10€
	15 (Dia da Família)	Fomentar a intergeracionalidade Estimular a memória	Lanche de convívio com a família. Conversa "importância da família" Elaboração de Arvore genealógica	Utentes e família	Lanche convívio	Assistente social Utentes	+/- 100€
Junho	5 (Dia do Ambiente)	Consciencializar os utentes para a importância da preservação do ambiente	Aprender a distinguir os vários tipos de ecopontos Praticar a separação de resíduos para reciclagem.	Utentes CD e SAD	Ecopontos da IPSS Marcadores	Assistente social Utentes	0€
	10 (Dia de Portugal)	Estimular a Memoria Fomentar Enriquecimento cultural	Cantar o Hino nacional Pintura com aguarelas de símbolos populares Portugueses, bandeira de Portugal, galo de barcelos, sardinhas, a guitarra Portuguesa etc.	Utentes CD e SAD	Papel crepe Cartolina Cola	Assistente social Animadora Utentes	+/-5€
	24 (Dia de São João)	Fomentar momentos de lazer	Sardinhada e baile de São João Momento Musical	Utentes CD e SAD		Colaborador as e Utentes Animadora	0€
Julho	1 (Dia da Biblioteca)	Sensibilizar para a leitura e escrita Convívio Intergeracional	Leitura de um livro por elemento da comunidade	Utentes CD e SAD	Livro	Assistente social Utentes	0€

	23(Dia Mundial dos Avós 26 de julho)	Celebrar o amor entre netos e avós	Plano1- Lanche convívio entre Avós e netos  Plano 2- Recolha de cartas escritas pelos netos para os seus avós e distribuição por carteiro. ( Carteiro Reformado de profissão)	Utentes CD e SAD e netos	Diplomas Folhas A4	Assistente social Animadora Utentes	+/-5€
	30(Dia Internacional do Amigo)	Sensibilizar para a importância da amizade	Jogos Tradicionais na "Associação Lagartixos" com IPSS X	Utentes	Lanche Jogos	Colaboradoras e Utentes	+/-10€
Agosto	5 (Visita praia fluvial de Valhelhas ou aldeia Viçosa)	Promover momentos de bem-estar físico e psicológico)	Saída à praia	Utentes CD e SAD	Lanche	Colaboradoras e Utentes	+/-40
	IV Almoço Convívio	Promover convívio entre a comunidade e suas gentes	Almoço na Associação Lagartixos Rancho Folclórico de Vila Franca das Naves	Utentes CD e SAD e comunidade	Almoço	Colaboradoras	+/-700
	19 (Dia Mundial da Fotografia)	Estimular autonomia dos utentes	Sessão fotográfica realizada pelos utentes Selfie`s	Utentes CD e SAD	Máquina Fotográfica	Assistente social Animadora Utentes	0€
Setembro	21(Dia Mundial da Gratidão)	Estimular a criatividade	Escrever em lousas, individualmente o que agradecem nesse dia. Tertúlia sobre a importância da gratidão no dia a dia.	Utentes CD e SAD	Folhas A4 Quadro em madeira Moldura	Assistente social Animadora Utentes	+/-12€
	25 (Dia mundial dos Rios)	Aumento de conhecimento Estimular a memória	Elaboração dos rios de Portugal	Utentes CD e SAD	Mapa Cartões Marcadores	Assistente social Utentes	+/- 6€
Outubro	1(Dia Internacional do Idoso, Dia da Música e Aniversário da IPSS)	Promover momentos de bem estar e convívio	Partilha de experiencias e vivencias entre utentes "O que é ser idoso) Momento Musical	Utentes CD e SAD		Assistente social Animadora Utentes	0€

	15 Elaboração de colcha de retalhos- História de Vida	Estimular memória remota Valorização do utente a partir do conhecimento que ele tem do seu passado	Relembrar momentos e histórias pessoais pintar, desenhar, escrever, relacionadas com as suas memórias num pedaço de tecido Coser todos os tecidos	Utentes CD e SAD	Tecido Canetas Tintas Linhas Aguilhas	Colaborador as Animadora Utentes	+/-25
Novembro	1 (Dia de Todos os Santos)	Estimulação de memória	Visita ao cemitério para recordar os que já faleceram e apoiar psicologicamente e sentimentalmente o familiar.	Utentes CD		Colaborador as e Utentes	0€
	11 (Dia de São Martinho)	Promover o convívio	Magusto com a comunidade Momento Musical	Utentes CD e SAD	Castanhas Carumba	Colaborador as Animadora Utentes	+/- 200€
Dezembro	2 a 5 (Decoração natalícia)	Fomentar motricidade fina Fomentar criatividade de expressão)	Decoração da Institucional para a Época natalícia	Utentes CD e SAD	Luzes de natal Material de desgaste Decoração de natal existente	Colaborador as Animadora e Utentes	0€
	19 (Festa de Natal)	Promover a integração dos utentes nas festividades da IPSS Envolvimento de todos no espírito natalício	Almoço convívio entre utentes colaboradoras e Direção Momento surpresa preparado com os utentes Entrega de lembrança de Natal	Utentes CD e SAD		Colaborador as Animadora Utentes e direcção	+/- 300€
Orçamento total							+/- 2033€

## 5.Cronograma de Atividades Rotineiras

Atelier	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*
Ateliers de costura, artesanato, culinária e Dinâmicas de grupo. Desporto, Recreio, animação e comunicação	Preferencialmente os dias que a Directora Técnica e a Animadora estão. Ateliês desenvolvidos em SAD ao longo de toda a semana.	Perceber as preferências dos utentes. Potenciar e ajudar nas dificuldades demonstradas. Incentivar os utentes de SAD a deslocarem-se ao Centro de Dia.	Utentes de Centro de Dia e De Serviço de Apoio Domiciliário	Os mencionados anteriormente	Assistente Social Animadora Colaboradoras	+/- 100
Ginástica	2 vezes semana	Incentivar a atividade física e destreza	Utentes de Centro de Dia e De Serviço de Apoio Domiciliário	Coluna de música	Professor de ginástica	0
Orçamento						+/-100

## 6. Metodologias de Divulgação, Monitorização e Avaliação

As atividades planeadas serão **divulgadas** através da página do Facebook, do site institucional das planificações semanais, das Planificações das Atividades (Comemorativas e Rotineiras) afixadas no placard institucional e para atividades específicas serão desenvolvidas cartazes de divulgação. A sua **Monitorização** expressa-se através de um relatório que avalia o grau de execução das atividades e dos objectivos específicos em impresso próprio e que relata como decorreu a atividade de forma qualitativa.

Assim como a **avaliação** de forma quantitativa que reporta o número de objectivos alcançados e não alcançados.

A execução das atividades dependerá sempre de fatores internos e externos que não dependem exclusivamente da vontade de serem executados em especial nesta fase de pandemia.

**Aprovação 25/11/2025**

Valor total do PADP: 2083euros

Nome	Categoria Profissional/Cargo	Assinatura
Cátia Costa	Diretora Técnica	Cátia Costa
António Santos	Securário	António Santos
Amabelle Lago	Presidente Direcção	Amabelle Lago