

# PLANO DE AÇÃO

**2025**

---

CENTRO SOCIAL  
PAROQUIAL DE  
NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO  
CASTANHEIRA | GÁRDIA





## Índice

1. NOTA DO PRESIDENTE .....	2
2. ORGÃOS SOCIAIS .....	3
3. ORGANOGRAMA .....	4
4. CONTEXTO E ANÁLISE .....	5
5. MISSÃO, VALORES E VISÃO .....	6
5.1. MISSÃO.....	6
5.2. VALORES .....	6
5.3. VISÃO.....	6
5. ANÁLISE SWOT.....	7
6. DEFINIÇÃO DA ESTRATÉGIA .....	8
7. OS NOSSOS SERVIÇOS .....	9
7.1. Estrutura Residencial para Idosos .....	9
7.2. Centro de Dia .....	10
7.3. Serviço de Apoio Domiciliário .....	10
8. SERVIÇOS PRESTADOS.....	12
8.1. Consultas Médicas .....	12
8.2. Enfermagem .....	12
8.3. Fisioterapia .....	12
8.4. Animação Sociocultural .....	12
8.4.1. Atividades lúdico/ recreativas .....	12
8.4.2. Atividades Culturais .....	12
8.4.3. Atividades Sociais .....	13
8.4.4. Atividades do quotidiano .....	13
8.4.5. Atividades espirituais/religiosas .....	13
8.4.6. Atividade física/desportiva .....	13
8.4.7. Atividades de estímulo cognitivo.....	13
9. RECURSOS HUMANOS.....	14
10. MANUTENÇÃO .....	15
11. COMPRAS .....	16
12. SERVIÇO DE HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO .....	17
12.1. Medicina no Trabalho.....	17
12.2. Segurança no Trabalho .....	17
12.3. HACCP .....	17
13. COMUNICAÇÃO E MARKETING .....	18
14. GESTÃO PARA A SUSTENTABILIDADE .....	19
15. ORÇAMENTO.....	21
16. GLOSSÁRIO .....	22
17. ANEXOS.....	23
17.1 TABELA DE ORÇAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO .....	23
17.2 CALENDÁRIO MENSAL DAS ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO .....	24



## 1. NOTA DO PRESIDENTE

As circunstâncias da vida mudam diariamente. O que é necessário e fundamental hoje, amanhã pode deixar de o ser. O que hoje é importante, daqui a pouco pode passar a irrelevante. Mas, as pessoas são o bem mais importante que a sociedade tem e, seja qual for a sua idade ou circunstância são necessárias e fundamentais para as mais diversas áreas e âmbitos sociais. No Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira, continuamos a acreditar que as pessoas na terceira idade (ou terceiro setor) ainda são válidas e têm lugar na nossa sociedade. Nem esta nem nenhuma outra instituição pode olhar para a pessoa idosa como um peso, mas como o ser humano que é atualmente e que deu o que sabia e pôde à vida e que, ainda agora, pode continuar a dar, segundo as suas próprias circunstâncias atuais.

Assim, nós queremos continuar a apostar no cuidado, na reabilitação, no acompanhamento e na afetividade para com todos aqueles que procuram, em nós, uma casa e uma família, não para o fim da sua vida, mas para que a vida continue a ser vida.

O Plano de Ação para 2025 continua a contemplar as áreas em que insistimos acreditar serem as fundamentais para a qualidade de vida de cada um dos atuais e futuros utentes. Embora com um esforço financeiro, cada vez maior, estamos confiantes na proteção e providência da nossa Padroeira, Nossa Senhora da Conceição. Sendo esta uma Instituição Particular de Solidariedade Social, com base nos princípios e valores evangélicos da Igreja Católica, queremos continuar a apostar nos cuidados básicos, físicos, de saúde, espirituais e afetivos aos nossos utentes, colaboradores e amigos. Diante das vicissitudes dos tempos, tivemos de deixar de lado a aspiração de duas novas valências, mas não deixamos de sonhar em, pelo menos, crescermos com uma ampliação do atual edifício, para podermos disponibilizar mais alguns quartos e áreas de serviços mais contemporâneos e adaptadas às necessidades dos nossos utentes. Este plano de ação continuará a ser uma afirmação de quem somos e do caminho que queremos continuar a fazer, pois as pessoas são o nosso foco e é com pessoas e como pessoas que queremos continuar a ser comunidade na comunidade.

Pe. Ângelo Martins



## 2. ORGÃOS SOCIAIS



**D. Manuel da Rocha Felício, por mercê de Deus e da Santa Sé Apostólica,  
Bispo da Guarda**

Aos que esta nossa Provisão virem, saúde e bênção.

Fazemos saber que, por parte do reverendo padre Ângelo Miguel Nabais Martins, pároco da paróquia de Castanheira, para cumprimento dos Estatutos, nos foi devidamente proposta a seguinte composição dos órgãos sociais do “Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição”, com sede no largo do Outão, 6300 - 075 Castanheira, distrito e diocese de Guarda, com o número de contribuinte de pessoa coletiva: 504 196 537:

### Direção

**Presidente:** Pe. Ângelo Miguel Nabais Martins

**Vice-Presidente:** Delfim Teixeira Gonçalves

**Secretário:** Manuel Alberto Pereira Dinis

**Tesoureiro:** Alcides Lucas Dinis

**Vogal:** Augusto Manuel Assunção Teixeira

### Conselho Fiscal

**Presidente:** Bruno Ricardo Rodrigues Gonçalves

**Secretário:** António Gonçalves Ferreira

**Vogal:** Ângela Maria Marques Ferreira


Atendendo a seu requerimento e demais informações, havemos por bem nomear os ditos membros dos órgãos sociais do “Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição”, para cumprir o mandato do quadriénio de 2024-2027.

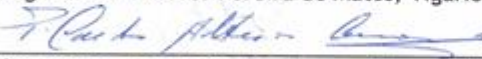
E recomendamos a todos que, após a tomada de posse, cumpram e façam cumprir os Estatutos e demais leis canónicas e civis atinentes.

A movimentação de todas as contas bancárias, que tenham como titular o mencionado ‘Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição’, está sujeita à assinatura conjunta do Presidente e de mais uma de um dos outros membros da Direção.

E, para seu título, passamos esta provisão.

Guarda, 29 de dezembro de 2023

  
(Cón. Manuel Alberto Pereira de Matos, Vigário Geral)

  
(Cón. Carlos Alberto Correia Lages, Chanceler)

Taxa: 15,00€  
(serve de recibo)



### 3. ORGANOGRAMA





## 4. CONTEXTO E ANÁLISE

Atualmente, o Centro Social Paroquial presta apoio diário a cerca de cinquenta utentes, de forma humanizada e personalizada, mediante as necessidades de cada pessoa. A instituição é composta por uma equipa multidisciplinar vasta, capaz de dar resposta aos desafios do presente, tendo sempre no horizonte a melhoria da qualidade de vida do utente. Apesar das mudanças ocorridas no ano que agora finda, garantimos o esforço de continuar a dar o máximo no trabalho desenvolvido nos últimos anos, sempre com vista à melhoria da prestação dos cuidados e serviços. Durante o último ano o número de utentes em SAD cresceu, tendo aumentado exponencialmente em relação ao ano anterior. Além dos serviços de alimentação, introduziram-se gradualmente a prestação de outros serviços, como a animação, fisioterapia e enfermagem nos domicílios. A valência de Centro de Dia manteve-se aberta, tendo sido retomados hábitos e serviços. Faz dois anos de utilização da aplicação Ankira que trouxe mudanças no funcionamento interno da instituição, o que veio compilar uma série de procedimentos internos e ajudar a um melhor controlo e organização da dinâmica da instituição. Este programa foi sendo implementado gradualmente nos cuidados e tarefas de todos os trabalhadores, sendo atualmente uma ferramenta indispensável no nosso dia-a-dia. Desta forma reduziu-se drasticamente o consumo de papel e tonners na instituição.



## 5. MISSÃO, VALORES E VISÃO

### 5.1. MISSÃO

A Missão do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição consiste na promoção integral de todos os paroquianos, num espírito de mútua estima e colaboração com os serviços públicos competentes ou as instituições particulares, em clima de solidariedade humana, cristã e social. A ação do CSPNSC pode estender-se aos habitantes das paróquias vizinhas, no âmbito das valências de Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

### 5.2. VALORES

Os Valores pelos quais o CSPNSC pauta a sua atividade são: o Conceito unitário e global da pessoa humana; o Respeito pela dignidade da pessoa humana; o Aperfeiçoamento cultural, espiritual e moral; o Espírito de convivência e solidariedade social; o Valorização integral dos indivíduos, das famílias e grupos sociais; o Respeito pela liberdade de consciência.

### 5.3. VISÃO

Ser uma resposta social às necessidades básicas dos paroquianos através das valências existentes e eventual criação de novas, através de um espírito de mútua ajuda e de consciencialização das necessidades mais prementes.



## 5. ANÁLISE SWOT

Elaborou-se uma análise SWOT para avaliar de maneira objetiva, os principais pontos fortes e fracos da instituição, assim como oportunidades e ameaças para a realização/implementação dessas políticas.

7

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualidade dos serviços prestados – focalização no cliente.</li> <li>• Clientes satisfeitos.</li> <li>• Diversidade de serviços diferenciados.</li> <li>• Promoção de atividades intergeracionais.</li> <li>• Promoção de atividades que favoreçam o convívio interinstitucional e participação da comunidade.</li> <li>• Quadro de pessoal constante e qualificado.</li> <li>• Animação Sociocultural na área sénior.</li> <li>• Enfermagem geriátrica.</li> <li>• Fisioterapia no envelhecimento.</li> <li>• Apoio na área do serviço social.</li> <li>• Disponibilização de serviços diversos (podologia e cabeleiro).</li> <li>• Facilidade em envolver a comunidade na dinâmica institucional.</li> <li>• Formação especializada e diferenciada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldade em angariar utentes para as respostas sociais de SAD com outros serviços que não a alimentação.</li> <li>• Falta de transporte para pessoas com mobilidade reduzida.</li> <li>• Fragilidade na área financeira.</li> </ul>
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excelência de parcerias.</li> <li>• Taxa de envelhecimento.</li> <li>• Adaptação dos registos internos aos meios digitais.</li> <li>• Lista de espera em ERPI.</li> <li>• Maior apoio à terceira pessoa no meio local.</li> <li>• Boa projeção nos meios digitais.</li> <li>• Instalações modernas e atualizadas com manutenção frequente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferta de serviços similares na zona limítrofe.</li> <li>• Desertificação na aldeia.</li> <li>• Aumento salarial sem apoio por parte do Estado.</li> <li>• Custos de manutenção.</li> <li>• Elevados custos com os recursos energéticos.</li> </ul>





## 6. DEFINIÇÃO DA ESTRATÉGIA





## 7. OS NOSSOS SERVIÇOS

### 7.1. Estrutura Residencial para Idosos

A Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) - (com capacidade para 30 utentes) assegura a prestação de todos os cuidados biopsicossociais adequados e necessários ao bem-estar do idoso para a satisfação de todas as necessidades, tendo em vista a manutenção da autonomia e independência, através de um ambiente calmo, confortável e humanizado.

Tentamos proporcionar uma qualidade de vida que compatibilize a vivência em comum com o respeito pela individualidade e privacidade de cada idoso, estabilizando ou retardando o processo de envelhecimento não esquecendo a relação intrafamiliar.

A prestação de serviços obedece a um planeamento ajustado às reais necessidades dos clientes da ERPI, de modo a proporcionar:

- Alojamento (com utilização do quarto, casas de banho e espaços comuns interiores ou exteriores);
- Cuidados individualizados e personalizados consoante as necessidades existentes - apoio nos cuidados de higiene pessoal;
- Fornecimento de alimentação;
- Ajuda, auxílio e orientação na toma da medicação;
- Tratamento de roupa de uso pessoal e de cama;
- Limpeza e manutenção diária das instalações;
- Avaliação médica periódica;
- Cuidados básicos ao nível de enfermagem;
- Aquisição de medicação;
- Aquisição de material médico e de incontinência (fraldas e/ou pensos);
- Materiais de enfermagem (algáliações, sondas, soros e acessórios, seringas e agulhas, material de pensos, etc.);
- Análises clínicas;
- Transporte;
- Sessões de fisioterapia de reabilitação individuais;
- Serviço de beleza e estética: cabeleireiro, depilações, manicura, pedicura e barbeiro;
- Convívio - animação cultural e a ocupação dos tempos livres;
- Assegurar o acompanhamento psicossocial;



## 7.2. Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social, desenvolvida em equipamento, que tem como principais objetivos:

10

- Contribuir para a melhoria qualidade vida dos idosos e suas famílias;
- Prestar cuidados individualizados e personalizados, ao nível da satisfação das necessidades básicas e apoio psicossocial aos utentes, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Fomentar as relações interpessoais entre idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.

Tem capacidade para quinze (15) utentes.

A prestação de serviços obedece a um planeamento ajustado às reais necessidades de cada utente, de modo a proporcionar:

- Alimentação (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar);
- Ajuda, auxílio e orientação na toma da medicação;
- Lavagem da roupa individual do utente;
- Aquisição de medicação ou material de enfermagem;
- Tratamentos/ cuidados gerais de enfermagem;
- Realização de análises clínicas e outros procedimentos;
- Acompanhamento a consultas médicas;
- Limpeza habitacional;
- Higiene pessoal;
- Sessões de fisioterapia de reabilitação individuais;
- Serviço de beleza e estética: cabeleireiro, depilações, manicura, pedicura e barbeiro;
- Outras, de carácter pessoal, solicitados pelo cliente. Outros, de carácter pessoal, solicitados pelo cliente.

## 7.3. Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário trata-se de uma resposta social (com capacidade para 18 utentes) que presta cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ ou as atividades da vida diária. Pretende:



- Assegurar a satisfação das necessidades básicas e/ ou atividades da vida diária, proporcionando todos os serviços indispensáveis para o seu bem-estar, de forma a promover a sua adaptação e integração no meio ambiente envolvente;
- Garantir ao utente o bem-estar físico, mental, emocional, social e moral, promovendo a sua qualidade de vida;
- Garantir e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e a livre expressão de opinião do utente;
- Apoiar na reformulação e continuidade do seu projeto de vida;
- Colaborar e/ ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde; Prevenir situações de dependência e promover a autonomia do utente.
- A prestação de serviços obedece a um planeamento ajustado às reais necessidades de cada utente, de modo a proporcionar:
  - Alimentação (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar);
  - Ajuda, auxílio e orientação na toma da medicação. Lavagem da roupa individual do utente; Aquisição de medicação ou material de enfermagem
  - Tratamentos/ cuidados gerais de enfermagem;
  - Realização de análises clínicas e outros procedimentos;
  - Acompanhamento a consultas médicas
  - Limpeza habitacional;
  - Higiene pessoal Sessões de fisioterapia de reabilitação individuais;
  - Serviço de beleza e estética: cabeleireiro, depilações, manicura, pedicura e barbeiro;
  - Atividades de animação sociocultural;
  - Outras, de carácter pessoal, solicitados pelo cliente.



## 8. SERVIÇOS PRESTADOS

### 8.1. Consultas Médicas

O serviço de medicina é prestado por uma médica especialista em medicina interna. Este serviço é assegurado em todas as valências estando a médica disponível 24/24 horas para qualquer situação emergente.

### 8.2. Enfermagem

O serviço de enfermagem é assegurado por uma enfermeira que presta cuidados diários de enfermagem aos utentes de ERPI, CD e SAD. Este serviço é um pilar essencial que visa dar resposta a todas as necessidades diárias das nossas valências. Esta prestação de serviço é assegurada a tempo inteiro. Para além do trabalho presencial, a técnica encontra-se disponível para situações emergentes 24h dia.

### 8.3. Fisioterapia

O serviço é assegurado por uma fisioterapeuta que presta serviços de medicina física e reabilitação diários aos utentes de ERPI, CD e SAD.

### 8.4. Animação Sociocultural

O serviço de animação é realizado por uma animadora a tempo inteiro e composto por diversas atividades que vão de encontro às necessidades e gosto de cada utente. (anexo 1)

O programa de atividades socioculturais subdivide-se em sete categorias:

#### 8.4.1. Atividades Lúdico/ recreativas

Objetivo: Com estas atividades pretende-se, não só a ocupação dos tempos livres, mas também o aumento da auto estima, desenvolver a criatividade, recuperar a habilidade de retenção de informação, desenvolver a motricidade fina, desviar a atenção dos incómodos sintomas físicos/psicológicos característicos da idade.

- a) Jogos lúdicos: Jogo de cartas; Dominó; Mikado; Jogo do galo; bowling.
- b) Trabalhos manuais: Pintura; Desenho; Trabalhos de decoração; Expressão plástica.
- c) Animação Musical: Cantar (músicas tradicionais e músicas escritas para a instituição);
- d) Dançar

#### 8.4.2. Atividades Culturais

Objetivo: As atividades de caráter cultural pretendem promover o convívio, fomentar um estilo de vida ativo e aproximar o cliente do património cultural.

- a) Cinema (visualização de filmes quer na instituição quer no Teatro Municipal da Guarda)
- b) Ida ao Teatro Municipal da Guarda (Oficinas, teatro, chá dançante).
- c) Visitas ao Museu
- d) Visitas à Biblioteca Municipal da Guarda.



### 8.4.3. Atividades Sociais

O objetivo destas atividades são o de estimular a saudável convivência entre idosos, promover a socialização e criar oportunidade de compartilhar experiências vividas.

- a) Saídas ao exterior (festas, cafés, centros comerciais, igrejas, aldeias vizinhas, etc.)
- b) Comemoração dos aniversários dos utentes.
- c) Participação em festas e convívios (baile de máscaras, encontro sol, etc.)

### 8.4.4. Atividades do quotidiano

Objetivo: Manter as atividades do quotidiano é importante para minimizar o sentido de inutilidade característico desta idade, promovendo assim a auto estima.

- a) Cuidar a sua imagem (cabeleireiro, esteticista, manicura, pédicure)
- b) Realização de pequenas tarefas domésticas
- c) Ver televisão
- d) Ouvir rádio

### 8.4.5. Atividades espirituais/religiosas

Objetivo: Manter a religião presente na vida dos clientes é importante para o equilíbrio mental, e um não desvinculo total da vida até à institucionalização.

- a) Possibilidade de celebrar missa na Instituição em datas significativas
- b) Ida à missa
- c) Rezar o terço
- d) Oração de contemplação

### 8.4.6. Atividade física/desportiva

A atividade física na terceira idade tem o objetivo de combater o sedentarismo, contribuir para a melhoria das habilidades motoras (coordenação, equilíbrio, flexibilidade) e promover um envelhecimento saudável.

- a) Fisioterapia (individual ou em grupo)
- b) Ginástica Musical (com a animadora, num formato mais descontraído e alegre)
- c) Caminhadas (dentro e fora da instituição)

### 8.4.7. Atividades de estímulo cognitivo

Objetivo: Estas atividades têm o objetivo de estimular cognitivamente os clientes, promovendo a atividade mental, nomeadamente atenção, memória, cálculo e linguagem.

- a) Jogos de estímulo cognitivo (quebra-cabeças, operações aritméticas, diferenças, jogos de memória)
- b) Informática
- c) Fichas de desenho/escrita
- d) Workshops informativos



## 9. RECURSOS HUMANOS

Os recursos humanos são a base para um bom funcionamento da instituição. Sabemos que cada talhadora tem as suas especificidades, qualidade e defeitos e é essencial o aproveitamento das potencialidades de cada um. É a área com mais impacto a nível financeiro e daí a importância de ter um quadro estável e coeso.

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monitorização
Melhorar a satisfação das trabalhadoras	Manter a equipa motivada e informada	Realização de reuniões de equipa técnica	Atas das reuniões de equipa	Semanal	Diretor Técnico
		Aplicar inquéritos de satisfação	Relatório final de satisfação do pessoal	Anual	
		Avaliação de desempenho	Documento com a avaliação de desempenho	Anual	
	Apetrechar a equipa com indumentária adequada	Disponibilizar fardamento da instituição	Dossier individual de cada trabalhadora	3 em 3 anos	
		Disponibilizar equipamentos de proteção individual	Registo de inventário de EPIS	Trimestral	
	Prevenir acidentes de trabalho	Incentivo do cumprimento das normas de higiene e segurança no trabalho	Regulamento geral de funcionamento	Mensal	
	Proporcionar formação contínua, tendo em conta as necessidades demonstradas	Questionar a preferência e necessidades de formação de cada trabalhadora	Taxa de cumprimento do plano de formação	Anual	



## 10. MANUTENÇÃO

A manutenção das instalações e reparação constante dos equipamentos é essencial a um bom desempenho das trabalhadoras e visa garantir a qualidade e segurança das infraestruturas do CSPNSC assim como contribuir para o bem-estar dos nossos utentes, trabalhadoras e familiares.

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monotorização
Melhorar o estado do edifício	Garantir o bom estado exterior do edifício.	Executar pequenas reparações de muros, pintura de paredes/grades Reparação de pavimentos	Faturas do prestador de serviços	90% das reparações necessárias	Direção
		Limpeza exterior	Impresso de registo de espaços exteriores	Semanal	Diretor Técnico
Manter o bom funcionamento dos equipamentos	Garantir uma boa utilização dos equipamentos	Verificação e reparação (sempre que possível)	Dossier de avarias	Semanal	Equipa Técnica / Voluntário da Instituição





## 11. COMPRAS

Para uma boa gestão este processo é fundamental para a sustentabilidade da instituição. É o processo de aquisição de produtos e serviços, controlo de produtos, avaliação de fornecedores, gestão de stocks e pagamento de faturas.

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monotorização
Maximizar a sustentabilidade nesta área	Adquirir produtos/serviços que tenham uma boa relação qualidade/preço	Solicitar e avaliar propostas de vários fornecedores Atualização constante da ficha de fornecedor	Orçamentos de fornecedores Fichas de fornecedor	1x ano	Direção Técnica



## 12. SERVIÇO DE HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO

### 12.1. Medicina no Trabalho

Egiclinica é a entidade prestadora de serviço de Medicina no trabalho. Tem como finalidade a prevenção de alterações na saúde que sejam causadas ou agravadas pela atividade profissional e implementamos programas de promoção de saúde nos locais de trabalho. Os benefícios da vigilância médica no trabalho são: diminuição do absentismo por doença e acidente, a melhoria da imagem da empresa e a melhoria da qualidade do ambiente de trabalho.

### 12.2. Segurança no Trabalho

A Segurança dos locais de trabalho é parte integrante e fundamental do desenvolvimento da empresa, e para o bem-estar dos seus trabalhadores. Para isso, procuramos junto às nossas empresas clientes verificar um conjunto de métodos que visam a prevenção de acidentes de trabalho, através da avaliação e controlo de riscos profissionais, bem como a prevenção de doenças profissionais através do controlo de exposição aos agentes físicos, químicos e biológicos.

### 12.3. HACCP

O sistema de Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos (HACCP) tem na sua base uma metodologia preventiva, com o objetivo de poder evitar potenciais riscos que podem causar danos aos consumidores, através da eliminação ou redução de perigos, de forma a garantir que não estejam colocados, à disposição do consumidor, alimentos não seguros. O sistema HACCP baseia-se na aplicação de princípios técnicos e científicos na produção e manipulação dos géneros alimentícios desde "o prado até ao prato".



## 13. COMUNICAÇÃO E MARKETING

Pretendemos manter-nos na vanguarda dos cuidados prestados aos mais velhos. Para uma boa comunicação e visibilidade na comunidade é necessário a divulgação das atividades e serviços prestados.

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monitorização
Promover a proximidade da instituição junto da comunidade envolvente	Realizar atividades direcionadas à comunidade	Atividades pontuais de abertura da instituição à comunidade com atividades de carácter cultural, recreativo, desportivo e na área da saúde	Nº de atividades realizadas	>5	Equipa Técnica
Garantir a proximidade envolvente das famílias	Comunicação constante e personalizada com os familiares	Convites frequentes aos familiares para a participação em diversas atividades (envio de vídeos/fotos no dia dos avós, aniversários, ect.) Realização de vídeo chamadas Envio de fotografias e vídeos das rotinas dos utentes.	Nª de interações com os familiares	90% das famílias a participar	Animadora
Melhorar o plano de comunicação e Marketing do CSPNSC	Promoção da notoriedade da instituição	Participação nas atividades desenvolvidas pela rede social do distrito	Nº de participações	100%	Equipa Técnica
		Divulgação das atividades realizadas nas redes sociais e site institucional Inovação constante do material publicado Atualização do site da instituição	Nª de publicações	2x por semana	



## 14. GESTÃO PARA A SUSTENTABILIDADE

A consolidação da sustentabilidade financeira da instituição é um objetivo de médio e longo prazo, fundamental para o futuro do CSPNSC. Visto que, numa conjuntura de progressivos cortes no financiamento público, verifica-se cada vez mais, a necessidade de encontrar uma combinação estratégica de redução de custos e de aumento de receitas próprias, diversificando a base dos apoios financeiros, de forma a permitir atingir o equilíbrio económico-financeiro da instituição. Sendo este o princípio que estará na base das ações a desenvolver ao nível da gestão do CSPNSC, ao longo de 2023.

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monitorização
Promover a sustentabilidade financeira e ambiental da instituição	Maximizar recursos exteriores	Submeter candidaturas ao Programa PROCOOP; Elaborar candidaturas a fundos comunitários e nacionais; Candidaturas ao IEFP; Rever documentos dos Estatutos do CSPNSC; Continuar a implementação do RGPD; Realizar candidaturas a programas de financiamento privado promovidas por entidades com responsabilidade social (prémio BPI La Caixa, Fidelidade, empresas do concelho); Candidaturas à câmara Municipal da Guarda	Nº de Candidaturas	90 %	Direção Técnica
	Garantir a sustentabilidade de	Elaborar e analisar grelha de recursos financeiros	Grelha	Mensal	Direção



		Analisar os balancetes analíticos	Balancetes	Trimestral	
		Controlar todas as compras/requisições externas, que têm de ser previamente validadas pela direção Na aquisição de um novo produto/serviço, solicitar 3 orçamentos.	Orçamentos das empresas	Semestral	Direção Técnica
	Responsabilização ambiental	Utilização da Plataforma e APP (ANKIRA) onde são feitos todos os registos da instituição.	Quantidade de papel gasto	-90%	Direção Técnica
Assegurar a sustentabilidade do serviço de fisioterapia	Aumentar frequência de utentes do exterior	Maior divulgação do serviço nas redes sociais e comunidade	Nº de utentes exteriores a frequentar o serviço	5 utentes	Fisioterapeuta



## 15. ORÇAMENTO

O orçamento apresentado de seguida, resume o orçamento geral elaborado pelo contabilista da instituição, segundo indicações da Direção.

RECEITAS PREVISIONAIS	
Utentes Centro de Dia	5 220,00 €
Utentes Apoio Domiciliário	36 120,00 €
Utentes Lar de Idosos	295 800,00 €
Outras receitas	33 185,05 €
S Social Centro de Dias	9 555,00 €
S Social SAD	43 675,20 €
S Social ERPI	132 852,00 €
Outras entidades	6 891,77 €
Outros rendimentos e ganhos	1 965,45 €
Juros dividendos/outros rendimentos	204,20 €
<b>TOTAL DA RECEITA</b>	<b>575.503,22€</b>

DESPESAS PREVISIONAIS	
Aquisição Géneros Alimentares	45 365,00€
Despesas com FSE (Eletricidade, Água, Comunicação, Limpeza, Conservação, Gasóleo, Ferramentas, Trabalhos Especializados, Material de Escritório, etc..)	58.142,10€
Custos com Pessoal	458 164,92€
Amortizações Equipamentos	6 565,03€
Outros Gastos e Perdas	2 650,00€
Outros Encargos Financeiros (Empréstimo)	612,60€
<b>TOTAL DA DESPESA</b>	<b>571.499,65€</b>

<b>Resultado líquido previsional</b>	<b>4.003,57€</b>
--------------------------------------	------------------

## 16. GLOSSÁRIO

CACI-Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

CD-Centro de Dia

CSPNSC-Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Conceição

EPIs-Equipamentos de proteção individual

ERPI-Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

IEFP-Instituto de Emprego e Formação Profissional

SAD-Serviço de Apoio Domiciliário



## 17. ANEXOS

### 17.1 TABELA DE ORÇAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO

Mês	Orçamento
Janeiro	50€
Fevereiro	200€
Março	50€
Abril	50€
Maio	50€
Junho	50€
Julho	200€
Agosto	50€
Setembro	50€
Outubro	50€
Novembro	50€
Dezembro	200€



## 17.2 CALENDÁRIO MENSAL DAS ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO Janeiro 2025

HORÁRIO	DIA 2.ª feira	DIA 3.ª feira	DIA 1 4.ª feira	DIA 2 5.ª -feira	DIA 3 6.ª feira	DIA 4 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h				Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 6 2.ª feira	DIA 7 3.ª feira	DIA 8 4.ª feira	DIA 9 5.ª -feira	DIA 10 6.ª feira	DIA 11 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Social  Dia de Reis	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 13 2.ª feira	DIA 14 3.ª feira	DIA 15 4.ª feira	DIA 16 5.ª -feira	DIA 17 6.ª feira	DIA 18 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo	Atividade Estimulo	D.C



	Jogos lúdicos			Cognitivo Individual	Cognitivo Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 20</b> 2.ª feira	<b>DIA 21</b> 3.ª feira	<b>DIA 22</b> 4.ª feira	<b>DIA 23</b> 5.ª -feira	<b>DIA 24</b> 6.ª feira	<b>DIA 25</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Quotidiano Ginástica Musical
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 27</b> 2.ª feira	<b>DIA 28</b> 3.ª feira	<b>DIA 29</b> 4.ª feira	<b>DIA 30</b> 5.ª -feira	<b>DIA 31</b> 6.ª feira	<b>DIA</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



## Fevereiro 2025

HORÁRIO	DIA 3 2.ª feira	DIA 4 3.ª feira	DIA 5 4.ª feira	DIA 6 5.ª -feira	DIA 7 6.ª feira	DIA 8 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 10 2.ª feira	DIA 11 3.ª feira	DIA 12 4.ª feira	DIA 13 5.ª -feira	DIA 14 6.ª feira	DIA 15 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 17 2.ª feira	DIA 18 3.ª feira	DIA 19 4.ª feira	DIA 20 5.ª -feira	DIA 21 6.ª feira	DIA 22 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo	Atividade Estimulo Cognitivo	D.C



	Jogos lúdicos			Individual	Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 24</b> 2.ª feira	<b>DIA 25</b> 3.ª feira	<b>DIA 26</b> 4.ª feira	<b>DIA 27</b> 5.ª -feira	<b>DIA 28</b> 6.ª feira	<b>DIA</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



## Março 2025

HORÁRIO	DIA 3 2.ª feira	DIA 4 3.ª feira	DIA 5 4.ª feira	DIA 6 5.ª -feira	DIA 7 6.ª feira	DIA 8 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Entrudo	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 10 2.ª feira	DIA 11 3.ª feira	DIA 12 4.ª feira	DIA 13 5.ª -feira	DIA 14 6.ª feira	DIA 15 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 17 2.ª feira	DIA 18 3.ª feira	DIA 19 4.ª feira	DIA 20 5.ª -feira	DIA 21 6.ª feira	DIA 22 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo	Atividade Estimulo Cognitivo	D.C



	Jogos lúdicos			Individual	Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 24</b> 2.ª feira	<b>DIA 25</b> 3.ª feira	<b>DIA 26</b> 4.ª feira	<b>DIA 27</b> 5.ª -feira	<b>DIA 28</b> 6.ª feira	<b>DIA 29</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Quotidiano Ginástica Musical
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



## Abril 2025

HORÁRIO	DIA 2.ª feira	DIA 1 3.ª feira	DIA 2 4.ª feira	DIA 3 5.ª -feira	DIA 4 6.ª feira	DIA 5 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h		Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 7 2.ª feira	DIA 8 3.ª feira	DIA 9 4.ª feira	DIA 10 5.ª -feira	DIA 11 6.ª feira	DIA 12 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 14 2.ª feira	DIA 15 3.ª feira	DIA 16 4.ª feira	DIA 17 5.ª -feira	DIA 18 6.ª feira	DIA 19 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo	Feriado	D.C



	Jogos lúdicos			Individual		
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 21</b> 2.ª feira	<b>DIA 22</b> 3.ª feira	<b>DIA 23</b> 4.ª feira	<b>DIA 24</b> 5.ª -feira	<b>DIA 25</b> 6.ª feira	<b>DIA 26</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Feriado	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 28</b> 2.ª feira	<b>DIA 29</b> 3.ª feira	<b>DIA 30</b> 4.ª feira	<b>DIA</b> 5.ª -feira	<b>DIA</b> 6.ª feira	<b>DIA</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica			
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					





## Maio 2025

HORÁRIO	DIA 2.ª feira	DIA 3.ª feira	DIA 4.ª feira	DIA 1 5.ª -feira	DIA 2 6.ª feira	DIA 3 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h				Feriado	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 5 2.ª feira	DIA 6 3.ª feira	DIA 7 4.ª feira	DIA 8 5.ª -feira	DIA 9 6.ª feira	DIA 10 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 12 2.ª feira	DIA 13 3.ª feira	DIA 14 4.ª feira	DIA 15 5.ª -feira	DIA 16 6.ª feira	DIA 17 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	D.C



18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 19</b> 2.ª feira	<b>DIA 20</b> 3.ª feira	<b>DIA 21</b> 4.ª feira	<b>DIA 22</b> 5.ª -feira	<b>DIA 23</b> 6.ª feira	<b>DIA 24</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Quotidiano Ginástica Musical
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 26</b> 2.ª feira	<b>DIA 27</b> 3.ª feira	<b>DIA 28</b> 4.ª feira	<b>DIA 29</b> 5.ª -feira	<b>DIA 30</b> 6.ª feira	<b>DIA 31</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



## Junho 2025

HORÁRIO	DIA 2 2.ª feira	DIA 3 3.ª feira	DIA 4 4.ª feira	DIA 5 5.ª -feira	DIA 6 6.ª feira	DIA 7 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 9 2.ª feira	DIA 10 3.ª feira	DIA 11 4.ª feira	DIA 12 5.ª -feira	DIA 13 6.ª feira	DIA 14 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Feriado	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 16 2.ª feira	DIA 17 3.ª feira	DIA 18 4.ª feira	DIA 19 5.ª -feira	DIA 20 6.ª feira	DIA 21 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Feriado	Atividade Estimulo Cognitivo	D.C



	Jogos lúdicos				Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 23</b> 2.ª feira	<b>DIA 24</b> 3.ª feira	<b>DIA 25</b> 4.ª feira	<b>DIA 26</b> 5.ª -feira	<b>DIA 27</b> 6.ª feira	<b>DIA 28</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Quotidiano Ginástica Musical
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



## Julho 2025

HORÁRIO	DIA 2.ª feira	DIA 1 3.ª feira	DIA 2 4.ª feira	DIA 3 5.ª -feira	DIA 4 6.ª feira	DIA 5 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h		Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 7 2.ª feira	DIA 8 3.ª feira	DIA 9 4.ª feira	DIA 10 5.ª -feira	DIA 11 6.ª feira	DIA 12 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 14 2.ª feira	DIA 15 3.ª feira	DIA 16 4.ª feira	DIA 17 5.ª -feira	DIA 18 6.ª feira	DIA 19 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo	Atividade Estimulo Cognitivo	D.C



	Jogos lúdicos			Individual	Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 21</b> 2.ª feira	<b>DIA 22</b> 3.ª feira	<b>DIA 23</b> 4.ª feira	<b>DIA 24</b> 5.ª -feira	<b>DIA 25</b> 6.ª feira	<b>DIA 26</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Quotidiano Ginástica Musical
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 28</b> 2.ª feira	<b>DIA 29</b> 3.ª feira	<b>DIA 30</b> 4.ª feira	<b>DIA 31</b> 5.ª -feira	<b>DIA 1</b> 6.ª feira	<b>DIA</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



## Agosto 2025

HORÁRIO	DIA 4 2.ª feira	DIA 5 3.ª feira	DIA 6 4.ª feira	DIA 7 5.ª -feira	DIA 8 6.ª feira	DIA 9 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 11 2.ª feira	DIA 12 3.ª feira	DIA 13 4.ª feira	DIA 14 5.ª -feira	DIA 15 6.ª feira	DIA 16 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Feriado	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 18 2.ª feira	DIA 19 3.ª feira	DIA 20 4.ª feira	DIA 21 5.ª -feira	DIA 22 6.ª feira	DIA 23 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo	Atividade Estimulo Cognitivo	D.C



	Jogos lúdicos			Individual	Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 25</b> 2.ª feira	<b>DIA 26</b> 3.ª feira	<b>DIA 27</b> 4.ª feira	<b>DIA 28</b> 5.ª -feira	<b>DIA 29</b> 6.ª feira	<b>DIA 30</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Quotidiano Ginástica Musical
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					





## Setembro 2025

HORÁRIO	DIA 1 2.ª feira	DIA 2 3.ª feira	DIA 3 4.ª feira	DIA 4 5.ª -feira	DIA 5 6.ª feira	DIA 6 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 8 2.ª feira	DIA 9 3.ª feira	DIA 10 4.ª feira	DIA 11 5.ª -feira	DIA 12 6.ª feira	DIA 13 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 15 2.ª feira	DIA 16 3.ª feira	DIA 17 4.ª feira	DIA 18 5.ª -feira	DIA 19 6.ª feira	DIA 20 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C



	Jogos lúdicos			Individual		
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 22</b> 2.ª feira	<b>DIA 23</b> 3.ª feira	<b>DIA 24</b> 4.ª feira	<b>DIA 25</b> 5.ª -feira	<b>DIA 26</b> 6.ª feira	<b>DIA 27</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 29</b> 2.ª feira	<b>DIA 30</b> 3.ª feira	<b>DIA</b> 4.ª feira	<b>DIA</b> 5.ª -feira	<b>DIA</b> 6.ª feira	<b>DIA</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais				
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



## Outubro 2025

HORÁRIO	DIA 2.ª feira	DIA 3.ª feira	DIA 1 4.ª feira	DIA 2 5.ª -feira	DIA 3 6.ª feira	DIA 4 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h			<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 6 2.ª feira	DIA 7 3.ª feira	DIA 8 4.ª feira	DIA 9 5.ª -feira	DIA 10 6.ª feira	DIA 11 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 13 2.ª feira	DIA 14 3.ª feira	DIA 15 4.ª feira	DIA 16 5.ª -feira	DIA 17 6.ª feira	DIA 18 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo	Atividade Estimulo Cognitivo	D.C



	Jogos lúdicos			Individual	Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 20</b> 2.ª feira	<b>DIA 21</b> 3.ª feira	<b>DIA 22</b> 4.ª feira	<b>DIA 23</b> 5.ª -feira	<b>DIA 24</b> 6.ª feira	<b>DIA 25</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Quotidiano Ginástica Musical
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 27</b> 2.ª feira	<b>DIA 28</b> 3.ª feira	<b>DIA 29</b> 4.ª feira	<b>DIA 30</b> 5.ª -feira	<b>DIA 31</b> 6.ª feira	<b>DIA</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



## Novembro 2025

HORÁRIO	DIA 3 2.ª feira	DIA 4 3.ª feira	DIA 5 4.ª feira	DIA 6 5.ª -feira	DIA 7 6.ª feira	DIA 8 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 10 2.ª feira	DIA 11 3.ª feira	DIA 12 4.ª feira	DIA 13 5.ª -feira	DIA 14 6.ª feira	DIA 15 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Feriado	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 17 2.ª feira	DIA 18 3.ª feira	DIA 19 4.ª feira	DIA 20 5.ª -feira	DIA 21 6.ª feira	DIA 22 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo	Atividade Estimulo Cognitivo	D.C



	Jogos lúdicos			Individual	Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 24</b> 2.ª feira	<b>DIA 25</b> 3.ª feira	<b>DIA 26</b> 4.ª feira	<b>DIA 27</b> 5.ª -feira	<b>DIA 28</b> 6.ª feira	<b>DIA 29</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Quotidiano Ginástica Musical
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



## Dezembro 2025

HORÁRIO	DIA 1 2.ª feira	DIA 2 3.ª feira	DIA 3 4.ª feira	DIA 4 5.ª -feira	DIA 5 6.ª feira	DIA 6 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Feriado	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 8 2.ª feira	DIA 9 3.ª feira	DIA 10 4.ª feira	DIA 11 5.ª -feira	DIA 12 6.ª feira	DIA 13 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Feriado	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 15 2.ª feira	DIA 16 3.ª feira	DIA 17 4.ª feira	DIA 18 5.ª -feira	DIA 19 6.ª feira	DIA 20 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Atividade Estimulo Cognitivo	Atividade Estimulo Cognitivo	D.C



	Jogos lúdicos			Individual	Grupo	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 22</b> 2.ª feira	<b>DIA 23</b> 3.ª feira	<b>DIA 24</b> 4.ª feira	<b>DIA 25</b> 5.ª -feira	<b>DIA 26</b> 6.ª feira	<b>DIA 27</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica	Feriado	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Quotidiano Ginástica Musical
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
<b>HORÁRIO</b>	<b>DIA 29</b> 2.ª feira	<b>DIA 31</b> 3.ª feira	<b>DIA 31</b> 4.ª feira	<b>DIA</b> 5.ª -feira	<b>DIA</b> 6.ª feira	<b>DIA</b> sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica			
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					