



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Centro Social Ribeiro das Perdizes
RUA DA ASSOCIAÇÃO DAS PALMEIRAS Nº2 A

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	2
1. BREVE ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	3
1.1 OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS	4
1.2. CONSTITUIÇÃO DOS ÓRGÃOS SOCIAIS	5
2.2. RECURSOS HUMANOS	6
2. ATIVIDADES LAZER/OCUPACIONAIS	7
ANIVERSÁRIO DO CENTRO SOCIAL RIBEIRO DAS PERDIZES	7
DIA DA MULHER	7
ANIVERSÁRIO DOS UTENTES	7
COMEMORAÇÃO DA PÁSCOA	8
NOSSA SENHORA DE MÉRCOLES	8
CONVÍVIO ENTRE IDOSOS E INSTITUIÇÃO	8
DIA DOS AVÓS	9
MAGUSTO	10
COMEMORAÇÃO DO NATAL	10
FESTA DE NATAL	10
3. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES	11
4. PLANO DE AÇÃO PROPOSTO PARA O ANO DE 2025	12
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	14

INTRODUÇÃO

O plano de atividades tem por objetivo planificar, delinear e propor atividades para o ano de 2026 que visam concretizar os seus diferentes objetivos.

É cada vez mais consensual a necessidade de manter as pessoas ativas no seu meio social, tendo em atenção o seu equilíbrio físico, psíquico e social. Neste sentido, o Centro Social Ribeiro das Perdizes preparou um conjunto de atividades para 2026 que contribuem para um melhor bem-estar psicológico, emocional e social dos seus utentes.

O Centro Social Ribeiro das Perdizes é constituído por uma única resposta social, Serviço de Apoio Domiciliário. Assim sendo, todas as atividades que envolvem os utentes são desenvolvidas no domicílio do utente e as atividades desenvolvidas na instituição envolvem a comunidade em geral.

1. BREVE ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

O Centro Social Ribeiro das Perdizes – Serviço de Apoio Domiciliário entrou em funcionamento a 01 de junho de 2009. Trata-se de uma Instituição Particular de Solidariedade Social, com capacidade para prestar Serviço de Apoio Domiciliário a cerca de 48 idosos de ambos os sexos.

O SAD destina-se a indivíduos e famílias que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito.

O Serviço de Apoio Domiciliário do Centro Social Ribeiro das Perdizes está sediado na Rua da Associação das Palmeiras nº 2 em Castelo Branco e as suas instalações são compostas por secretaria, receção, gabinete técnico, sala de pessoal, sala de reuniões, instalações sanitárias e serviço de lavandaria.

O Serviço de Apoio Domiciliário funciona das 08:00h às 21:00h, 7 dias por semana.

Os serviços administrativos encontram-se abertos de 2ª a 6ª entre as 09:00h e as 12:30h e das 14:00h às 17:30h.

1.1 OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

O Centro Social Ribeiro das Perdizes apresenta como **objetivo geral** colmatar as consequências físicas, biológicas e sociais provenientes do envelhecimento através do apoio permanente ou pontual das atividades da vida diária do idoso.

Objetivos Específicos:

- ✓ Melhorar a qualidade de vida das pessoas e famílias;
- ✓ Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida;
- ✓ Prestar os cuidados e serviços adequados às suas necessidades;
- ✓ Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- ✓ Promover a dignidade da pessoa;
- ✓ Contribuir para a estimulação de um envelhecimento ativo;
- ✓ Promover um ambiente de segurança física e afetiva;
- ✓ Assegurar a satisfação das necessidades básicas e /ou atividades da vida diária;
- ✓ 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 do utente;

1.2. CONSTITUIÇÃO DOS ÓRGÃOS SOCIAIS

Tabela 1 - Assembleia Geral

Presidente	Dr. José Borga
1ºSecretário	Carlos Leonel J. Frade
2ºSecretário	Sara Catarina M. Ventura

Tabela 2 - Membros da Direção

Presidente	Davide Jacinto
Vice-Presidente	Casimiro António Nunes
Secretário	Mª Manuela Marques
Tesoureiro	Manuel Proença Romano
Vogal	Amândio Nunes Rodrigues
Vogal	Francisco Machás
Vogal	Maria Alice Alves Silva

Tabela 3 - Conselho Fiscal

Presidente	Manuel Artur Farias
Secretária	Sílvia Barbosa
Vogal	Manuel António

2.2. RECURSOS HUMANOS

Tabela 4 - Funcionários

Cargo	Nome
Diretora Técnica (Assistente Social)	Lúcia Cristina Antunes Gaspar

Cargo	Nome
Administrativa de 1ª	Maria Manuela Gonçalves Nunes Marques

Cargo	Nome
Chefe de Compras e Economato	Rute Alexandra dos Santos Gomes
Cozinheiro	Mónica Alexandra Oliveira dos Santos
Ajudante de Cozinha	Sandra Isabel Garcia Pires dos Santos
Ajudante de Cozinha	Maria Eugénia Mendes Rodrigues Manso

Cargo	Nome
Ajudante de Ação Direta	Maria Luísa Pina Fausto Martins
Ajudante de Ação Direta	Marta Susana Fernandes Alves de Pinho
Ajudante de Ação Direta	Ana Catarina Semião Nunes
Ajudante de Ação Direta	Liliana Maria Abrantes
Ajudante de Ação Direta	Sandra Cristina Almeida A. Marques
Ajudante de Ação Direta	Rosa Maria Flora Pires Vilela
Ajudante de Serviços Gerais	Evelize Vasconcellos Pinto Dias
Ajudante de Ação Direta	Elisabete Cristina Ribeiro Valente Caetano
Ajudante de Ação Direta	Maria Fernanda Ribeiro Valente

2. ATIVIDADES LAZER/OCUPACIONAIS

ANIVERSÁRIO DO CENTRO SOCIAL RIBEIRO DAS PERDIZES

Data:	15-01-2026
Descrição/objetivo:	A comemoração do aniversário do Centro Social Ribeiro das Perdizes realizar-se-á na instituição. Para a presente atividade serão convidados todos os funcionários da instituição, membros da Direção e entidades parceiras, com o objetivo de comemorar o 29º aniversário do Centro Social.
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social, membros da Direção
Destinatários:	Equipa, direção da instituição; entidades convidadas
Recursos:	Bolo de aniversário, sumos, ...
Resultados esperados:	Momento de convívio entre todas as partes envolvidas/presentes.

DIA DA MULHER

Data:	08-03-2026
Descrição/objetivo:	A atividade consistirá na entrega de uma flor a cada utente (mulher) e a cada funcionária, com uma mensagem positiva sobre o papel da mulher na sociedade. A atividade realizar-se-á no domicílio dos utentes e tem como objetivo assinalar e comemorar o dia da mulher.
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social
Destinatários:	Utentes e funcionárias
Recursos	Flores
Resultados esperados:	Satisfação dos utentes e funcionárias.

ANIVERSÁRIO DOS UTENTES

Data:	Data do aniversário de cada utente
Descrição/objetivo:	Na data de aniversário de cada utente será confeccionado um bolo de aniversário e será também assinado por todos os funcionários um cartão de felicitação. Posteriormente, será entregue no domicílio do utente. No ato da entrega do bolo, as colaboradoras cantam os parabéns ao utente, com o objetivo de festejar o aniversário do mesmo.
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social
Destinatários:	Todos os utentes
Recursos	Ingredientes para fazer o bolo; cartão de aniversário.
Resultados esperados:	Satisfação e felicidade do utente pela comemoração do seu aniversário.

CELEBRAÇÃO DA PÁSCOA

Data:	05-04-2026
Descrição/objetivo:	A atividade consistirá na confeção e entrega de folares e oferta de um saco de amêndoas aos utentes, no seu domicílio, com o objetivo de comemorar esta época festiva
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social
Destinatários:	Todos os utentes
Recursos	Ingredientes para o folar (farinha, açúcar, erva doce,...); pacotes individuais de Amêndoas...
Resultados esperados:	Satisfação e bem-estar do utente.

NOSSA SENHORA DE MÉRCOLES

Data:	21-04-2026
Descrição/objetivo:	Neste dia, a instituição servirá aos utentes que usufruem do serviço de alimentação o prato típico deste dia (sardinhas com feijão frade), no seu domicílio, com o objetivo de assinalar e comemorar o feriado da cidade.
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social
Destinatários:	Utentes
Recursos	Ingredientes para a confeção da receita (sardinhas, feijão frade, salada de tomate)
Resultados esperados:	Satisfação e bem-estar do utente.

CONVÍVIO ENTRE IDOSOS E INSTITUIÇÃO

Data:	Data a definir
Descrição/objetivo:	Neste dia, a instituição fará um almoço convívio entre utentes, 1 familiar, colaboradoras e membros dos órgãos sociais.
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social e Membros dos órgãos sociais.
Destinatários:	Utentes, família e comunidade institucional.
Recursos	Ingredientes para a confeção do almoço (a definir).
Resultados esperados:	Satisfação e bem-estar e convívio entre todos.

DIA DOS AVÓS

Data:	26-07-2026
Descrição/objetivo:	Para a realizar esta atividade será preparado um lanche constituído por bolos secos e compotas. Durante o dia, os lanches serão distribuídos pelos diversos utentes, nos seus domicílios, com o objetivo de assinalar e comemorar o dia dos avós, valorizando o seu papel; Cada utente poderá partilhar o lanche com o(s) seu(s) neto(s) se assim o desejar;
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social
Destinatários:	Utentes e seus netos.
Recursos	Bolos secos, compotas, cartão de saudação...
Resultados esperados:	Felicidade e satisfação dos utentes; convívio entre gerações.

DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

Data:	01-10-2026
Descrição/objetivo:	Serão preparadas na instituição pequenas lembranças e posteriormente entregues no domicílio dos utentes com o objetivo de assinalar e comemorar o dia do idoso reforçando a sua importância.
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social
Destinatários:	Utentes
Recursos	A definir
Resultados esperados:	Sentimento de valorização e reconhecimento da importância das gerações mais velhas.

DIA DO CUIDADOR

Data:	05-11-2026
Descrição/objetivo:	Será preparada uma pequena lembrança destinada aos cuidadores dos utentes do Centro Social. A lembrança será entregue no domicílio dos utentes e tem como objetivo assinalar o dia do cuidador reforçando a sua importância para a qualidade de vida dos idosos.
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social
Participantes:	Cuidadores informais
Recursos	A definir
Resultados esperados:	Sentimento de reconhecimento e de apoio aos cuidadores dos nossos utentes.

MAGUSTO

Data:	11-11-2026 (Dia de S. Martinho)
Descrição:	Para a presente atividade serão assadas castanhas que posteriormente serão entregues no domicílio dos utentes, com o objetivo de festejar a tradição do magusto.
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social
Destinatários:	Utentes
Recursos	Castanhas
Resultados esperados:	Felicidade e satisfação dos utentes.

COMEMORAÇÃO DO NATAL

Data:	24-12-2026
Descrição:	Será preparado o prato típico da consoada e entregue um bolo natalício, confeccionado na instituição aos utentes, no seu domicílio, com o objetivo de comemorar a época natalícia.
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social
Destinatários:	Utentes
Recursos	Recursos alimentares necessários para a confeção da refeição e do bolo
Resultados esperados:	Proporcionar satisfação e bem-estar aos utentes e conforto àqueles que passarão a época sós.

FESTA DE NATAL

Data:	Por definir
Descrição:	Será realizado um jantar convívio num restaurante da cidade, a definir. No final do jantar haverá uma troca de presentes. Esta atividade terá como objetivo comemorar a época natalícia e promover o convívio entre funcionários e Membros dos Órgãos Sociais, bem como com as entidades convidadas.
Dinamizadores:	Equipa do Centro Social
Destinatários:	Funcionários do Centro Social, Membros dos Órgãos Sociais e entidades.
Recursos	-----
Resultados esperados:	Convívio entre todos os participantes.

3. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES

	Janeiro				Fevereiro				Março				Abril				Maio				Junho			
Semana	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª
Aniversário do Centro Social																								
Dia da Mulher																								
Aniversário dos utentes																								
Comemoração da Páscoa																								
N. Senhora de Mércules																								
Convívio entre idosos e instituição*																								

	Julho				Agosto				Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro			
Semana	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª
Aniversário dos utentes																								
Dia dos Avós																								
Dia Internacional do Idoso																								
Dia do cuidador informal																								
Magusto																								
Festa de Natal*																								

*Data por definir

4. PLANO DE AÇÃO PROPOSTO PARA O ANO DE 2026

- ✓ Abertura da resposta social de Centro de Dia no ano de 2026;

Horário e Dias de Funcionamento	De Segunda a Sexta-feira das 09H às 18H30 exceto feriados e épocas festivas	
Capacidade máxima	12 utentes	
Recursos Humanos	1 Enfermeiro 1 Ajudante de Ação Direta 1 Ajudante de Serviços Gerais	
Serviços	Alimentação	Peq. Almoço + Almoço + Lanche Peq. Almoço + Almoço + Lanche + Jantar Peq. Almoço + Almoço + Lanche + Jantar (só) sopa reforçada
	Higiene Pessoal	Higiene Parcial Higiene Total
	Assistência Medicamentosa	Sempre que surgem utentes que necessitam de apoio para fazer a separação diária e semanal dos medicamentos, a farmácia Nuno Alvares assegura e responsabiliza-se por organizar a medicação dos utentes através de caixas descartáveis inovadoras que têm à venda.
	Tratamento de Roupas	Uma vez por semana
	Transporte	Uma deslocação Duas deslocações

- ✓ Garantir a formação adequada dos funcionários do Centro Social Ribeiro das Perdizes para melhor prestação de cuidados aos utentes;
- ✓ Adquirir profissionais da área da saúde, nomeadamente um enfermeiro para podermos prestar um melhor apoio no que concerne aos seus problemas de saúde;
- ✓ Parceria com o IEFP, em estágios profissionais e programas ocupacionais;

- ✓ Continuar a adequar todas as respostas sociais, com os documentos necessários ao seu funcionamento, conforme determinado pelo Centro Distrital da Segurança Social de Castelo Branco;
- ✓ Disponibilizar equipamentos geriátricos para melhorar a qualidade de vida dos nossos utentes e idosos albicastrenses;
- ✓ Divulgação da instituição através das redes sociais e da realização de visitas domiciliárias a possíveis futuros utentes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O plano anual de atividades encontra-se definido, no entanto, ao longo do ano poderá sofrer algumas alterações em virtude de acontecimentos não programados. Se a Direção do Centro Social Ribeiro das Perdizes assim o entender, ou quando a Equipa Técnica o julgar conveniente poderão desenvolver-se algumas atividades não previstas ou planeadas.