

Plano Anual de Atividades

Centro de Dia Artur Brás

Ano 2026

1. Introdução

Este Plano de Atividades foi concebido com o intuito de proporcionar aos utentes do Centro de Dia Artur Brás um ambiente estimulante, acolhedor e inclusivo.

Atendendo à heterogeneidade das condições físicas e cognitivas dos participantes, as atividades propostas foram cuidadosamente selecionadas para promover a estimulação das capacidades individuais, incentivar a autonomia funcional e contribuir para a melhoria da qualidade de vida. Paralelamente, estas iniciativas visam fortalecer os vínculos interpessoais e oferecer oportunidades de socialização, promovendo um envelhecimento ativo e saudável, com o objetivo de retardar ou evitar a institucionalização em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI).

2. Caracterização da Resposta Social

O Centro de Dia Artur Brás, assegura a prestação dos seguintes serviços como: o acompanhamento psicossocial (atendimentos individuais e familiares); atividades de animação socioculturais; lúdico recreativas; estimulação cognitiva; transporte do domicílio - ASAS de Ramalde e trajeto inverso; refeições (pequeno almoço; almoço; lanche e reforço de jantar); e administração de medicação (com guia prescrita pelo médico).

O Centro de Dia Artur Brás está situado na Rua Ferreira de Castro, nº 30 no Bairro do Viso e contém diversas áreas, nomeadamente: técnica; administrativa; área de realização de atividades; de higiene; refeições; e transporte.

A valência funciona de segunda a sexta feira das 8h00 (início de transporte dos idosos) às 18h00 (fim do transporte dos idosos) e tem capacidade para 30 utentes.

Os idosos que frequentam o Centro de Dia Artur Brás são residentes na Freguesia de Ramalde e de freguesias limítrofes; são 22 mulheres e 8 homens com idades compreendidas entre os 63 anos e os 96 anos. Grande parte dos idosos revelam carências económicas, sociais e familiares com grande relevância para o isolamento social.

As atividades desenvolvidas no Centro de Dia visam promover nos idosos a saúde; o envelhecimento ativo; a interação; convívio e reforçar laços sociais e afetivos.

A equipa do Centro de Dia Artur Brás é constituída pela Coordenadora Técnica (Joana Falcão); Psicóloga (Inês Nina); Ajudante de Ação Direta (Carmo Capelo); Auxiliar de Serviços Gerais (Clara Roda); Cozinheiro (Manuel Lopes); voluntária (Rita Sousa).

3. Objetivos

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1. Promover a saúde mental e bem-estar psicológico.	1.1. Realizar atendimentos individuais e familiares em 30 idosos. 1.2. Combater a solidão e isolamento, nos 30 idosos.
2. Incentivar os idosos a permanecer no Centro de Dia.	2.1. Assegurar as refeições (pequeno almoço/almoço/lanche); prestação de cuidados de imagem, e transporte em 24 idosos. 2.2. Realizar atividades de animação sociocultural (expressão plástica; culinária; jogos didáticos; cinema; dança; atividades físicas; atividades intergeracionais; passeios) em 30 idosos.
3. Promover comportamentos e estilos de vida saudáveis.	3.1 Promover a vida ativa e saudável em pelo menos 20 idosos; 3.2. Melhorar o equilíbrio; a coordenação motora; a flexibilidade e a força em 15 idosos.
4. Prevenir o envelhecimento cognitivo.	4.1. Aumentar a atividade cerebral através da concretização de exercícios de estimulação cognitiva em 25 idosos; 4.2. Estimular as capacidades de linguagem; atenção e concentração em 20 idosos.

4. Parcerias

A resposta social, Centro de Dia Artur Brás, tem estabelecido parcerias estratégicas e encontra-se envolvido em diversos projetos que viabilizam a implementação de atividades no âmbito do seu plano de intervenção.

O Centro de Dia Artur Brás, conta com a parceria externas de algumas instituições como Junta de Freguesia de Ramalde; Pedalar Sem Idade; Pavilhão da Água; Espaço T; USF de Aldoar; Instituto do Emprego e Formação – Curso de Geriatria; Escola Profissional Psicossocial do Porto; Escola Profissional Profitecla; Escola Psicossocial da Alternância.

No que confere às parcerias internas serão desenvolvidas atividades intergeracionais em conjunto com as respostas sociais J.I. do ASAS de Ramalde; Projeto Incluir; e Casa da Juventude do Viso.

5. Atividades Previstas

Ação	Atividade e Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Periodicidade/Calendarização	Parcerias
1. Atendimentos Psicossociais	Atender, acolher, encaminhar e acompanhar os idosos. Avaliar as situações. 1.1/1.2./2.1.	<ul style="list-style-type: none"> • Atendimentos individuais e familiares; • Estabelecer contatos com os médicos de famílias e familiares responsáveis; • Promover as refeições diárias e a animação sociocultural. 	janeiro a dezembro 2026	Centro de Saúde
2. Sempre em Movimento	Desenvolver a psicomotricidade; Estimular a coordenação motora; Melhorar a condição física e promover a socialização; Retardar e diminuir situações de dependência. Ginástica com bolas, fitas, balões; Exercícios de respiração; Exercícios de aquecimento e relaxamento. Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal. 2.2/3.1./3.2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ginástica Funcional; 2. Boccia; 3. Tai Chi Chuan; 4. Dança; 5. Expressão Plástica. 	janeiro a dezembro de 2026 Semanal	Espaço t Junta de Freguesia de Ramalde
3. Mente Ativa	Promover/Desenvolver a Orientação; Estimular a capacidade de memorizar; Trabalhar a atenção e concentração; Desenvolver e	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de orientação, atenção e concentração; • Exercícios de compreensão numérica; 	janeiro a dezembro de 2026 Semanal	Não se aplica

	<p>estimular a capacidade de linguagem e aritmética; Reagir ao estímulo dos cinco sentidos; Partilha de conhecimentos. 4.1/4.2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos de destreza manual; • Sopa de Letras; • Exercícios de nomeação; • Jogos de diferenças e semelhanças; • Bingo; • Dominó. 		
4.A arte de se expressar	<p>Aquisição de competências para a confeção de refeições simples e económicas. Desenvolvimento e estimulação da criatividade e da motricidade fina, coordenação psicomotora. Incentivar o trabalho de grupo e reforçar os laços sociais. Executar trabalhos em papel e outros materiais utilizando técnicas de corte; colagem, pintura, construção. Trabalhar com recurso a materiais reciclados e realizar trabalhos para a decorar os espaços do Centro de Dia. 2.1./2.2/4.2.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oficina de Cuidados de Imagem; 2. Oficina de Plástica (Pintura; colagem; trabalhos manuais); 3. Oficina de Culinária (concretização de receitas). 	<p>janeiro a dezembro de 2026</p> <p>Semanal</p>	<p>J.I. ASAS de Ramalde</p> <p>Casa da Juventude</p> <p>Projeto Inserir</p>
5.Informar é cuidar	<p>Informar e incentivar hábitos de saúde saudáveis. Proporcionar momentos de festa e convívio entre os utentes e as várias instituições. Fomentar a participação ativa dos idosos nos eventos. Promover o convívio</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sessões de Promoção da Saúde: <ul style="list-style-type: none"> • Promoção de vida ativa e saudável – A importância da saúde mental; <p>Demências: compreender para prevenir e promover o bem estar; Cuidar da visão, audição e</p>	<p>janeiro o dezembro de 2026</p> <p>Mensalmente</p>	<p>USF de Aldoar</p>

		<p>Momentos de convívio: Promover o bem estar; a socialização; proporcionar momentos de lazer e alegria.</p>		
		<p>6. Feira de artesanato: Realizar artes plástica com materiais reciclados para, no final do ano, os utentes apresentarem os seus trabalhos numa feirinha no ASAS de Ramalde. Promover o convívio.</p>	Mensal	Projeto Incluir
		<p>7. Comemoração de Datas festivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comemoração de aniversários – Festa de anos dos utentes • Comemoração do Ano Novo – Atividade: Realização de um painel com votos e desejos dos idosos; • Dia de Reis – Atividades Cantar as Janeiras juntamente com as crianças do J.I. do ASAS de Ramalde pelo Bairro do Viso; dinâmica de grupo (O que sabemos sobre o Bolo rei); oficina de 	Mensal	
			janeiro 2026	J.I. do ASAS de Ramalde

		<p>plástica (Reis magos com materiais reciclados);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celebração do Amor – Atividade: Oficina de plástica: Decorar telas; • Comemoração do Carnaval – Atividades: Lembrar hábitos, e costumes; construir trajes e adereços; desfilar no cortejo de Carnaval intergeracional; • Dia Internacional da Mulher – Atividade: Confeccionar um bolo e realizar lembranças para as mulheres; • Comemoração da Primavera – Decorar o Centro de dia; • Dia Mundial da Árvore – Atividade: Construir árvores com materiais reciclados; • Comemoração da Páscoa – Atividades: Proporcionar o almoço de Páscoa; Decorações alusivas ao tema; Atividade Intergeracional – Caça aos Ovos e partilha de histórias; 	<p>fevereiro 2026</p> <p>março 2026</p> <p>abril 2025</p>	<p>Casa da Juventude e Espaço Criança</p> <p>J.I. do ASAS de Ramalde</p>
--	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Dia Mundial da Saúde – Atividade: Concretizar rastreios a todos os utentes do Centro de dia; • Mês de Abril – Atividade: Laço Azul; • Comemoração do Dia da Liberdade – Atividade: Promover tertúlia para pensar o Portugal do pós-revolução de 25 de Abril de 1974; elaboração de cravos; lanche de convívio intergeracional; • Dia Mundial da Dança – Atividade: Festa da Dança; • Maio, Mês do Coração - Atividade: Conhecer o estado atual das doenças cardiovasculares em Portugal; • Comemoração da Aparição de Nossa Sr^a. De Fátima aos 3 Pastorinhos – Atividade: Assistir na televisão à procissão, eucaristia e bênção; • Comemoração do Verão – Atividade: Decorações dos espaços do Centro de dia alusivas ao tema; 	<p>maio 2026</p> <p>junho, julho e agosto 2026</p>	<p>Escola Superior de Saúde – Porto</p> <p>Espaço Criança e Casa da Juventude do Viso</p> <p>Centro de Saúde de Aldoar</p>
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Comemoração do S. João – Atividade: Almoço de S. João; decoração do espaço; • Comemoração do Dia dos Avós – Atividade Intergeracional: Música; lanche convívio; • Passeios Séniores – Atividade promovida pela Junta de Freguesia de Ramalde: Visitar cidades portuguesas; almoço e lanche de convívio; • Colónia de Férias – Atividade promovida pela Junta de Freguesia de Ramalde: Praia; • Dia Internacional do Idoso – Atividade Intergeracional: Jogos lúdicos entre os utentes do Centro de dia e as crianças do J.I do ASAS de Ramalde; • Dia Mundial do Cinema – Esta atividade é realizada quinzenalmente ao longo do ano 2026 e os idosos assistem a sessões de cinema no Centro de Dia; • Comemoração do Dia Mundial da 	<p>outubro 2026</p>	<p>J.I. do ASAS de Ramalde</p> <p>Junta de Freguesia de Ramalde</p> <p>J.I do ASAS de Ramalde</p>
--	--	---	---------------------	---

		<p>Alimentação – Atividade: Sessão de sensibilização sobre hábitos de alimentação saudável;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comemoração do São Martinho – Atividade Intergeracional: Decoração do espaço; Festa de Magusto; • Comemoração do Natal – Atividade Intergeracional: Realizar trabalhos manuais com os utentes do projeto Incluir; crianças do J.I. e os jovens da Casa da Juventude do Viso; decoração do Centro de Dia; Almoço de convívio de Natal; participação no presépio de Natal e na Arca de Natal. 	<p>novembro 2026</p> <p>dezembro 2026</p>	<p>J.I. do ASAS de Ramalde</p> <p>Projeto Incluir; J.I. ASAS de Ramalde e Casa da Juventude do Viso</p> <p>Câmara Municipal do Porto</p>
--	--	--	---	--

6. Análise Swot

<p style="text-align: center;"><u>Potencialidades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Localização privilegiada das instalações; • Flexibilidade na prestação dos serviços; • Existência de transporte adaptado à mobilidade reduzida dos idosos; • Desenvolvimento de atividades ajustadas aos interesses e necessidades dos utentes; • Equipa técnica qualificada. 	<p style="text-align: center;"><u>Fragilidades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Presença de utentes com diagnóstico de demência em fase inicial e moderada; • Idade avançada dos utentes, associada a limitações significativas de mobilidade; • Falta de retaguarda familiar e de responsabilização por parte dos cuidadores; • Inexistência de acordo de cooperação formal.
<p style="text-align: center;"><u>Oportunidades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabelecimento de parcerias externas à instituição para apoio e enriquecimento das atividades desenvolvidas. 	<p style="text-align: center;"><u>Ameaças</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Existência de duas instituições na Freguesia de Ramalde que também prestam serviços de Centro de Dia.

7. Conclusão

Este plano de atividades foi elaborado com o compromisso de proporcionar aos idosos do Centro de Dia Artur Brás um conjunto de experiências enriquecedoras, que promovam o bem-estar físico, emocional e social.

Durante a execução deste plano, pretende-se que as atividades contribuam para a manutenção da saúde física e cognitiva, bem como para o fortalecimento das relações interpessoais entre os participantes.

O plano de atividades é dinâmico e poderá ser ajustado sempre que necessário, tendo em vista a melhoria contínua e a diversificação dos serviços oferecidos pelo Centro de Dia Artur Brás.

A avaliação das atividades será realizada através de diferentes metodologias, nomeadamente: planificação e registo da adesão e participação dos idosos; contabilização do número de participantes em cada atividade; e auscultação dos idosos relativamente ao seu grau de satisfação face às atividades desenvolvidas.