

# **Plano de Atividades 2026**

Centro de Dia de Lentiscais – Castelo Branco





## **Caracterização da Instituição**

O Centro de Dia de Lentiscais - Castelo Branco é uma Instituição Particular de Solidariedade Social centrada no Apoio Social com vista à proteção dos cidadãos na velhice e invalidez, agregando as valências de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

A Instituição iniciou a sua atividade a 11 de novembro de 2000 com a resposta Social de Apoio Domiciliário. O Centro de Dia de Lentiscais - Castelo Branco fixou-se no atual edifício em 27 de fevereiro de 2016. Nesta data, além do Serviço de Apoio Domiciliário, começou a prestar o Serviço de Centro de Dia.

Os serviços prestados pelo Centro de Dia de Lentiscais - Castelo Branco são: Refeições, higiene habitacional, higiene pessoal, tratamento de roupa, cuidados de saúde e desenvolvimento de atividades de Animação.

Os principais motivos da Institucionalização são: a viuvez, solidão, falta de retaguarda familiar, condicionamento na realização das atividades da vida diária, o que exige um acompanhamento e uma responsabilidade permanentes da nossa parte.

A nossa Instituição tem como objetivo primordial a promoção do apoio social à comunidade de forma sustentável, qualidade de vida aos utentes e famílias, sendo uma Instituição de excelência com base nos serviços prestados e garantir a cada um, conforme cada caso, qualidade de vida. Para estes objetivos serem concretizados, apostamos na honestidade, transparência e ética profissional, defendendo o nome e imagem da Instituição na boa prática de qualidade dos serviços prestados, com a respetiva valorização dos utentes, colaboradores e respeito perante os compromissos assumidos.

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049



Em 2025 comemorámos as nossas bodas de prata e, esperamos continuar a servir a comunidade com o mesmo empenho e dedicação que sempre nos caracterizaram.

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05



## **Recursos Humanos**

### **ORGANOGRAMA**



Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049

## Utentes

Centro de Dia		Apoio Domiciliário	
Nº de utentes atuais	Nº de utentes a atingir	Nº de utentes Atuais	Nº de utentes a atingir
13	17	25	30

5

## **Centro de Dia**

O Centro de Dia destina-se a pessoas preferencialmente idosas que necessitem dos cuidados e serviços e tem como principais objetivos:

- Assegurar um atendimento individual e personalizado de acordo com as necessidades próprias de cada idoso;
- Promover o respeito pela dignidade da pessoa, respeitando a sua história, cultura, espiritualidade, etc.
- Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- Oferecer aos idosos um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas necessidades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;
- Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- Proporcionar momentos de convívio e lazer através de atividades ocupacionais;

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049

h) Contribuir para melhoria da qualidade de vida das pessoas e suas famílias.

1 – Os serviços prestados pelo Centro de Dia são:

- a) Alimentação – quatro refeições diárias (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar). A alimentação é confeccionada na instituição, estando a ementa afixada em local visível para consulta. Quando necessário poderá ser prestado apoio na alimentação.
- b) Cuidados de Imagem, Higiene e Conforto Pessoal – Banho parcial ou completo, mudar de roupa, mudar de fralda/algália, pequenos curativos, fazer a barba, pédicure e manicura, entre outros, realizados na Instituição.
- c) Tratamento de Roupas – Lavar, passar a ferro, pequenos arranjos e marcar a roupa. Sempre que possível a roupa será devolvida ao utente até três dias depois de recolhida.
- d) Transporte diário de e para as instalações do Centro de Dia, cujo horário deverá ser contratualizado com o cliente.

2 – Em casos de ausência justificada da família ou inexistência da mesma, e desde que o CDL tenha meios para tal poderão ser prestados os seguintes serviços:

- a) Saúde: Assistência Medicamentosa, Monitorização da tensão arterial, Marcação de Consultas Médicas e acompanhamento, e cuidados em situação de emergência;
- b) Acompanhamento do cliente ao exterior (realização de exames, por exemplo);
- c) Aquisição de bens e serviços;
- d) Orientação ou acompanhamento de pequenas alterações no domicílio que permitam mais conforto ao cliente;
- e) Higiene Habitacional (limpeza de áreas mais utilizadas pelo cliente, nomeadamente quarto, sala e WC).

3 - Ao nível das atividades de animação e de motricidade:

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-  
451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049

*B*

- a) O desenvolvimento de passeios ou deslocações, é da responsabilidade da Direção Técnica, com aprovação da Direção, que comunica, através das funcionárias a organização de atividades, nas quais os utentes afetos ao Serviço de Apoio Domiciliário podem ser incluídos.
- b) Os passeios poderão ser gratuitos ou ser devida uma comparticipação, devendo tal situação ser previamente informada aos utentes;
- c) É sempre necessária a autorização dos familiares ou responsáveis dos utentes, quando estes não sejam hábeis para o fazer, quando são efetuados passeios ou deslocações em grupo.
- d) Durante os passeios os utentes são sempre acompanhados por funcionários da instituição.
- e) As atividades de Animação Sociocultural são desenvolvidas diariamente na Instituição, de acordo com as necessidades individuais de cada cliente e respetivas potencialidades, podendo estas ser muito variadas:
- a. Lúdico-recreativas (fazer rendas, crochet, trabalhos manuais, etc.);
  - b. Culturais (ir ao teatro, cinema, museus, etc.);
  - c. Sociais (participar em passeios coletivos, interação com outros clientes);
  - d. Intelectuais/Formativas (leitura de revistas, estimulação cognitiva);
  - e. Espirituais/Religiosas (participar na missa);
  - f. Quotidianas (costura, cuidar de plantas, etc.);
  - g. Desportivas (exercício físico).

Atualmente, a resposta social de centro de Dia, conta com nove utentes residentes em Lentiscais e quatro utentes com residência em Castelo Branco. Estes últimos, deslocam-se diariamente mediante transporte da Instituição para o Centro de Dia, com exceção a fins-de-semana e feriados.

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049

## Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário tem como principais objetivos:

- a) Contribuir para melhoria da qualidade de vida das pessoas e suas famílias;
- b) Reduzir situações de carência e isolamento;
- c) Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- d) Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- e) Cooperar com as famílias nas vivências dos idosos, fomentando e privilegiando a vida em família e em comunidade, preservando e incentivando as relações familiares e intrafamiliares;
- f) Oferecer aos idosos um espaço de vida organizado e adaptado às suas necessidades, para que possam viver com qualidade de vida;
- g) Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;
- h) Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização.

1 – Os serviços prestados pelo Serviço de Apoio Domiciliário são:

- e) Confeção e distribuição de alimentação – três refeições diárias (pequeno-almoço, almoço e jantar), periodicamente existe um reforço alimentar para o lanche. A alimentação é confeccionada na instituição, estando a ementa afixada em local visível para consulta. Quando necessário poderá ser prestado apoio na alimentação.
- f) Cuidados de Higiene e Conforto Pessoal – Banho parcial ou completo, mudar de roupa, mudar de fralda/algália, pequenos curativos, fazer a barba, *pedicure e manicure*, entre outros.
- g) Cuidados Habitacionais – Limpeza das áreas utilizadas diariamente pelo cliente (sala, quarto, cozinha e WC);

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05



- h) Tratamento de Roupas – Lavar, passar a ferro, pequenos arranjos e marcar a roupa. Sempre que possível a roupa será devolvida ao utente até três dias depois de recolhida.

2 – Em casos de ausência justificada da família ou inexistência da mesma, e desde que o Centro de Dia de Lentiscais – Castelo Branco tenha meios para tal poderão ser prestados os seguintes serviços:

- f) Saúde: Assistência Medicamentosa, Monitorização da tensão arterial, Marcação de Consultas Médicas e acompanhamento, e cuidados em situações de emergência;
- g) Acompanhamento do cliente ao exterior (realização de exames, por exemplo);
- h) Aquisição de bens e serviços;
- i) Orientação ou acompanhamento de pequenas alterações no domicílio que permitam mais conforto ao cliente.

3 - Ao nível das atividades de animação e de motricidade:

- f) O desenvolvimento de passeios ou deslocações, é da responsabilidade da Direção Técnica, com aprovação da Direção, que comunica, através das funcionárias a organização de atividades, nas quais os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário podem ser incluídos.
- g) Os passeios poderão ser gratuitos ou ser devida uma comparticipação, devendo tal situação ser previamente informada aos utentes;
- h) É sempre necessária a autorização dos familiares ou responsáveis dos utentes, quando estes não sejam hábeis para o fazer, quando são efetuados passeios ou deslocações em grupo.
- i) Durante os passeios os utentes são sempre acompanhados por funcionários da instituição.

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049

*AB*

- j) Pontualmente, os utentes afetos à resposta social do Serviço de Apoio Domiciliário poderão frequentar o Centro de Dia, em atividades programadas, numa data afixada em local visível, para tal efeito.

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-  
451

Castelo Branco  
NIPC 504016873\* NISS 20006158049

*R*

## Atividades mensais a desenvolver

Mês	Conteúdos	Objetivos Gerais	Atividades	Recursos	Local de Ação		Avaliação
					CD	SAD	
Janeiro	Estação do Ano: Inverno Dia de Reis Cantar das Janeiras Datas Comemorativas	Conhecer/Relembrar tradições da nossa terra; Expressar emoções e sentimentos de forma verbal; Manusear vários materiais e técnicas de expressão plástica; Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal.	Decoração respetiva à estação do ano; Lanche de Reis; Atividades rítmicas com instrumentos musicais.	Lápis de cor; Marcadores; Instrumentos musicais;	x	x	Empenho; Iniciativa; Interação; Interesse.
Fevereiro	São Valentim; Carnaval;	Estimular as capacidades técnico-manuais, a criatividade e a imaginação; Promover momentos de reflexão e partilha;	Elaboração e confeção de trabalhos de São Valentim; Correio da Amizade; Mural dos Afetos; Sessão	Roupas; Caixas de papelão;	x	x	Capacidade de interagir; Iniciativa;

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049

*(Assinatura)*

	Datas Comemorativas.	<p>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que estão inseridos;</p> <p>Proporcionar momentos de diversão e descontração;</p> <p>Incrementar a participação ativa;</p> <p>Desenvolver a capacidade lúdica.</p>	<p>Fotográfica de São Valentim;</p> <p>Confeção de máscaras carnavalescas;</p> <p>Convívio carnavalesco.</p> <p>Aniversário da Resposta Social de Centro de Dia</p>	<p>Tesouras;</p> <p>Materiais recicláveis;</p> <p>Balões.</p>			<p>Empenho;</p> <p>Participação Social;</p> <p>Interesse.</p>
Março	<p>Dia Internacional da Mulher</p> <p>Dia do Pai (S.José)</p> <p>Estação do Ano: Primavera;</p> <p>Datas Comemorativas</p>	<p>Compreender os laços familiares e perceber as suas alterações ao longo da vida;</p> <p>Promover a Interação e a coesão grupal;</p> <p>Permitir novas descobertas;</p> <p>Estimular a destreza manual e a motricidade fina;</p> <p>Dinamizar a</p>	<p>Debate sobre a importância da Mulher na sociedade;</p> <p>Lanche para as mulheres de Centro de Dia servido pelos homens;</p> <p>Confeção de lembrança para o Dia Internacional da Mulher e Dia do Pai;</p> <p>Correio do</p>	<p>Lápis de cor;</p> <p>Vários tipos de papel;</p> <p>Cartolinas;</p> <p>Marcadores;</p> <p>Cola;</p> <p>Computador.</p>	x	x	<p>Empenho;</p> <p>Iniciativa;</p> <p>Interesse;</p> <p>Produto final.</p>

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

*[Assinatura]*

13

	s.	importância do dia; Contribuir para valorização pessoal e social; Fomentar a amizade e as boas recordações; Promover a preservação de tradições	Pai; Decorações de Primavera.				
Abril	Dia da Liberdade (25 de abril) Páscoa Datas comemorativas	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal; Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas; Promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa; Conhecer/relembrar tradições na nossa terra.	Preparação e decoração de uma cruz; Decorações de Páscoa; 25 de abril e as suas vertentes; Declamar canções e poemas alusivos ao 25 de abril.	Lápis de cor; Vários tipos de papel; Tecidos; Tintas; Pincéis; Computador.			Empenho; Interesse; Iniciativa; Produto Final.
	Dia da Mãe; Aparição da	Compreender os laços familiares e perceber as suas alterações ao longo da	Reza do Terço; Canção à Nossa Senhora de Fátima; A família e as	Computador; Música;	x		Empenho;

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049

*B*

Maio	Nossa Senhora de Fátima;  Dia Internacional da Família;  Datas comemorativas	vida;  Explorar a voz;  Fomentar a participação ativa nas atividades artísticas;  Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais.	suas vertentes;  Confeção de oferta para a família;  Correio da Mãe.	Canetas;  Papel A4;  Marcadores;  Materiais reciclados.			Interesse;  Capacidade de Interagir;  Produto Final.
Junho	Dia Mundial Criança;  Santos Populares;  Datas Comemorativas.	Fomentar a criatividade e a imaginação;  Desenvolvimento da socialização;  Promover o conhecimento da cultura e das tradições	Carta aberta às crianças "Netos emprestados";  Sardinhada Solidária;  Apresentação de uma Marcha Popular;  Decorações Populares.	Música;  Papel;  Canetas;  Material de Decoração dos Santos Populares;  Grelhador;  Mesas;  ...	x	x	Empenho;  Interesse;  Iniciativa;  Produto Final.
Julho	Estação do Ano: Verão;  Dia Mundial dos Avós;  Dia da	Estimular e desenvolver o diálogo, o convívio e a interação grupal;  Contribuir para a valorização pessoal e social;  Dinamizar a	Decorações alusivas à estação do ano;  Confeção de um álbum fotográfico com os netos emprestados;	Materiais recicláveis;  Lápis de cor;  Marcadores;	x	x	Capacidade de interagir;  Empenho;  Produto final.

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049



	Amizade; Datas comemorativas	importância do dia; Proporcionar momentos de alegria de descontração; Promoção do convívio entre as diferentes gerações.	Lanche decorativo "Dia da Amizade"; Confeção de oferta para os amigos.	Música.			
Agosto	A nossa família; Datas comemorativas	Contribuir para o enraizamento sociocultural; Dinamizar a importância do dia; Desenvolver a capacidade de atenção e perceção.	Elaboração de cartas para todas as famílias; Canção da família.	Música; Papel A4; Caneta.	x		Empenho; Interesse; Iniciativa; Produto final.
Setembro	Estação do Ano: Outono; Desfolhada; Vindimas; Datas Comemorativas.	Estimular o contacto com a natureza; Promover a valorização da tradição de forma ativa e interventiva; Desenvolver várias técnicas de expressão plástica;	"Vamos debolhar o milho"; Lanche recreativo da Desfolhada; Pintura de uvas com rolhas de cortiça; Decorações alusivas aos temas: Desfolhada e Vindima.	Materiais da época; Milho; Marcadores; Lápis de Cor; Rolhas de cortiça; Tintas.	x		Relação com o outro; Empenho; Interesse; Produto final;

15

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049



Outubro	Dia do Idoso; Datas comemorativas	Promover a alegria e boa disposição; Adquirir responsabilidade; Contribuir para o enriquecimento cultural; Promover momentos de reflexão e partilha	O envelhecimento e as suas vertentes; Confeção de oferta para os nossos seniores.	Diferentes tipos de papel; Evas coloridas; Ingredientes da época	x		Empenho; Interesse; Relação com o outro; Produto final.
Novembro	Pão por Deus São Martinho Aniversário Instituição	Promover o convívio e o bem-estar; Reviver a tradição; Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Proporcionar momentos lúdicos; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que estão	Decoração São Martinho; Provérbios São Martinho; Magusto; Festa da Instituição.	Folhas A4; Canetas; Castanhas	x	x	Relação com o outro; Empenho; Interesse; Produto final;

16

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05



		inseridos; Alargar os horizontes da imaginação.					
Dezembro	Natal	Desenvolver a atenção e a memória; Estimular a inter-relação humana e a integração social; Favorecer o desenvolvimento o psicomotor; Desenvolver as capacidades artísticas; Promover a preservação das tradições.	Decoração Natalícia; Calendário do Advento; Elaboração do Presépio; Músicas de Natal; História do nascimento do Menino Jesus.	Materiais recicláveis; Figuras do presépio; Folhas A4; Canetas;	x	x	Empenho; Iniciativa; Interação; Interesse; Produto Final;

17

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049

*AB*

## Planificação Semanal

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>9h30 às 11h00</b>	Programa de Bom dia: Atividades Lúdicas e Recreativas	Programa de Bom Dia: Atividade de Estimulação Cognitiva em grande e pequeno grupo	Programa de Bom Dia: Atividades Lúdicas e Recreativas	Programa de Bom Dia: Leitura e Debate de Ideias com notícias de Imprensa	Programa de Bom Dia: Atividade de Estimulação Cognitiva em grande e pequeno grupo
<b>11h20 às 12h00</b>	Atividade Física e Motora	Atividade Física e Motora: Jogo do Boccia	Psicomotricidade Sénior	Psicomotricidade Sénior	Atividade Física e Motora
<b>12h00</b>	Almoço				
<b>14h00</b>	Atividades lúdicas a recreativas: Jogo do Bingo	Atividades lúdicas a recreativas: Jogo do Bingo	Atividades lúdicas a recreativas: Jogo do Bingo	Atividades lúdicas a recreativas: Jogo do Bingo	Atividades lúdicas a recreativas: Jogo do Bingo
<b>15h00</b>	Lanche				
<b>15h30 às 17h</b>	Expressão Plástica	Atividades Lúdicas e Recreativas	Atividades de Boas Práticas de Saúde	Expressão Plástica	Atividades Lúdicas e Recreativas

18

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049



## **Atividades comunitárias a desenvolver**

### **Angariação de Fundos 2026**

<b>Evento</b>	<b>Calendarização</b>	<b>Objetivo monetário</b>
Venda de Produtos Regionais	Ao longo do Ano	1500€
Sardinhada Solidária	Junho	750€
Festa de Natal	Dezembro	800€
Atividades a designar	Ao longo do ano	500€

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

Centro de Dia de Lentiscais Castelo Branco Rua da Cruz Cimeira – Lentiscais 6000-  
451

Castelo Branco

NIPC 504016873\* NISS 20006158049

**A Direção do Centro de Dia de Lentiscais - Castelo Branco**

Maria Manuela Vilela Pereira Centurão  
João Paulo Fernandes  
Dina Maria Correia  
Dra. Ana Paula da Silva

**A Diretora Técnica**

Andreia Batista

20

**A Animadora**

Catarina Martins Batista

Lentiscais, 03 de novembro de 2025

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05