

# Plano de Atividades 2026

Centro de Dia de Lentiscais – Castelo Branco



*(Assinatura)*

2

## 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

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

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

## Recursos Humanos

### ORGANOGRAMA

Direção

4

Diretora Técnica

Animadora

Cozinheira

Ajudante de Cozinha

Ajudante de Ação Direta

Auxiliar de Serviços Gerais

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

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:

- a) Assegurar um atendimento individual e personalizado de acordo com as necessidades próprias de cada idoso;
- b) Promover o respeito pela dignidade da pessoa, respeitando a sua história, cultura, espiritualidade, etc.
- c) Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- d) 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;
- e) Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;
- f) Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- g) Proporcionar momentos de convívio e lazer através de atividades ocupacionais;

Elaborado em:  
27/10/2011Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

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

I – 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.

6

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

B

- 7
- 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

## 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.

8

I – 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

*BP*

- 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 participação, 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

*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.

10

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

## 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;  Exprimir 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-manauais, a criatividade e a imaginação;  Promover momentos de reflexão e partilha;	Elaboração e confecção 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

	Datas Comemorativa s.	<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>			Empenho; Participação Social; Interesse.
Março	<p>Dia Internacional da Mulher</p> <p>Dia do Pai (S.José)</p> <p>Estação do Ano: Primavera;</p> <p>Datas Comemorativa</p>	<p>Compreender os laços familiares e perceber as suas alterações ao longo da vida;</p> <p>Promover a Interacção 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>Cartolinhas;</p> <p>Marcadores;</p> <p>Cola;</p> <p>Computador.</p>	x	x	Empenho; Iniciativa; Interesse; Produto final.

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

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

AB

Maio	Nossa Senhora de Fátima; Dia Internacional da Família; Datas comemorativas	vida; Explorar a voz; Fomentar a participação ativa nas atividades artísticas;	suas vertentes; Confeção de oferta para a família; Correio da Mãe.	Canetas; Papel A4; Marcadores; Materiais reciclados.				Interesse; Capacidade de Interagir; Produto Final.
		Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais.						
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”; Sardinhas Solidárias; 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

15

	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 percepção.	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 intervintiva; 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;

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

*FB*

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 séniors.	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;

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 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

## 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 Séniors	Psicomotricidade Séniors	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

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05



## Atividades comunitárias a desenvolver

### Angariação de Fundos 2026

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

19

Elaborado em:  
27/10/2011

Revisão n.º  
06

Elaborado/ Aprovado

Mod. 051/05

A Direção do Centro de Dia de Lentiscais – Castelo Branco  
Hélia Hanuela Vilela Roseira Cabrito  
João Rui de Oliveira  
Dina Maria Correia  
Ivo Tomás da Costa Nobre

A Diretora Técnica  
Andreeia 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