



Plano Anual de Atividades 2026



FUNDAÇÃO
Isabel Domingues

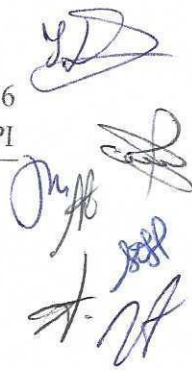
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS - ERPI

Fundação Isabel Domingues - FID

[Handwritten signatures and initials]

Índice

Introdução	3
Enquadramento	4
Caracterização geográfica	4
Caracterização do público-alvo	4
Fundamentação Teórica	5
Tema	6
Objetivos.....	6
Objetivos gerais e específicos	8
Plano de Atividades de Animação Sociocultural Anual 2024	9
Plano das Atividades Comemorativas 2025:	10
Monitorização e Avaliação.....	14
Conclusão.....	15



Introdução

O Plano Anual de Atividades de 2026 da Fundação Isabel Domingues (FID) foi concebido com base nos princípios da animação sociocultural, que, segundo Marcelino (1999), constitui uma ação intencional destinada a fomentar a participação ativa dos indivíduos na sua própria transformação e no desenvolvimento social. Este conceito é especialmente relevante no contexto do envelhecimento, dado que o processo natural de envelhecimento é frequentemente acompanhado por perdas em diversos domínios, nomeadamente físico, cognitivo e social. Nesse sentido, as atividades de animação tornam-se uma ferramenta indispensável para mitigar essas perdas, promovendo uma participação ativa dos idosos, tanto no âmbito institucional como no seu envolvimento com a comunidade externa.

De acordo com Freitas (2007), a animação deve ser entendida como um processo dinâmico, cujo objetivo é revitalizar e envolver o idoso, proporcionando experiências enriquecedoras a nível lúdico, social, cognitivo e físico. Este processo de revitalização contribui para a manutenção das capacidades funcionais, prevenindo o declínio das capacidades cognitivas e motoras.

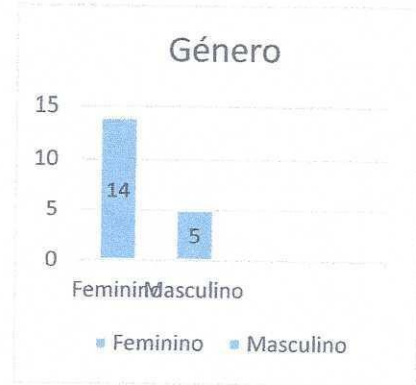
Assim, a animação, longe de ser uma simples atividade recreativa, assume um papel terapêutico, promovendo a interação social, a autonomia e a autoestima dos residentes. Na Fundação Isabel Domingues (FID), o plano de atividades para 2026 será estruturado em torno de três eixos principais de intervenção: atividades sociais, atividades físicas e atividades cognitivas, com o intuito de proporcionar uma abordagem holística que promova o bem-estar físico, psicológico e social dos residentes.

Handwritten signatures and initials in blue ink.

Enquadramento

Caracterização geográfica

Recardães pertence ao concelho de Águeda e apresenta uma área geográfica de 19,92 km², com 5.755 de habitantes, pelos Censos de 2021. Na área limítrofe à localidade encontramos as localidades de Espinhel, Borralha, Barrô e Águeda. De Recardães fazem parte os Lugares de: Póvoas (Igreja, Laccira, Marta, Poço e Carvalha), Randam, Brejo, Fujacos, Crasto, Recardães, Casainho de Cima, Vale do Senhor, Pinheiro Manso, Corga, Alto do Rio, Ferreirós, Miradouro, e parte do Sardão.

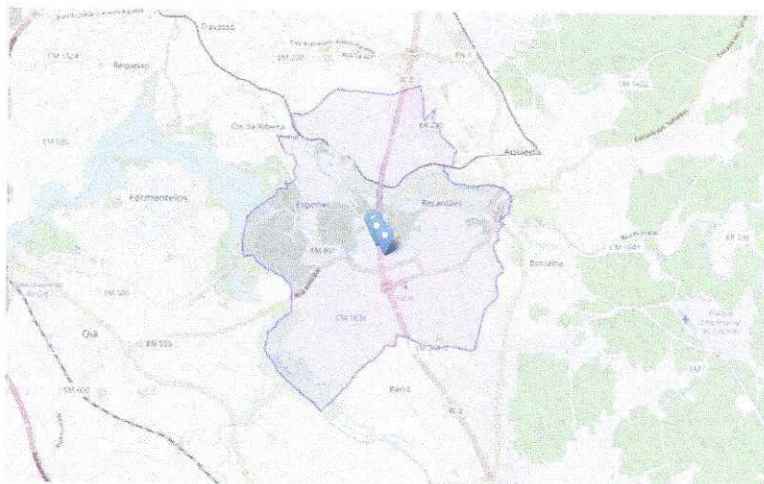


A união de freguesias de Recardães e Espinhel foi constituída em 2013, no âmbito de uma reforma administrativa nacional, pela agregação das antigas freguesias de Recardães e Espinhel.

Caracterização do público-alvo

A FID, como já mencionado, trata-se de uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), pautada pela promoção do cuidado humanizado, personalizado e de excelência, adequados às necessidades individuais. De momento encontram-se a residir na Fundação, 19 utentes.

De forma a caracterizar o público irão apresentados relativos ao idade e ajudas No que diz género, o sexo



nosso ser dados género, técnicas. respeito ao prevalece feminino,

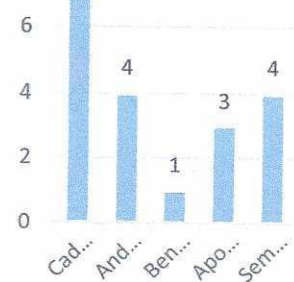
Handwritten signatures and initials in the top right corner.

com 15 utentes, em detrimento do masculino, com 4 utentes, com intervalo de idade entre os 72 anos e os 96 anos, variando entre completamente dependentes e independentes.

No que diz respeito às idades dos residentes, verificamos, através do gráfico que a maior fatia corresponde às idades compreendidas entre 86 e 90 anos, e de seguida a idade entre 81 a 85 anos.

No último gráfico verificamos apenas quatro residentes que não necessitam de ajuda técnica para se deslocarem, sendo que os restantes usam as seguintes ajudas técnicas: cadeira de rodas, bengala, andarilho e ajuda de terceiros.

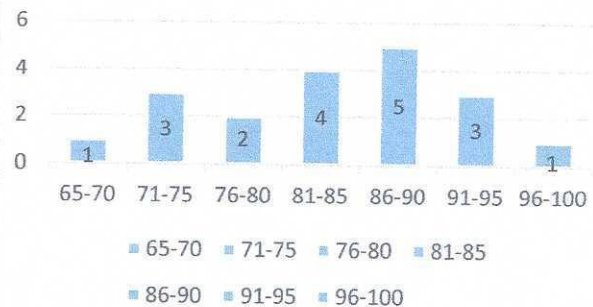
8 Ajudas Técnicas



Fundamentação Teórica

O plano anual de atividades da Fundação Isabel Domingues visa a ocupação dos utentes por meio da dinamização de um conjunto de atividades socioculturais que os envolvam, permitindo a integração destes na vida da instituição. De acordo com Quintas e Castaño (1998), a animação é uma atividade interdisciplinar e intergeracional que atua em diversas áreas e influencia a vida do indivíduo e do grupo.

Idades



O objetivo das atividades de animação pode ser especificado em quatro modalidades: Cultural, Educativa, Económica e Social. Na modalidade cultural, a animação surge como uma entidade criadora, gestora e construtora de um produto cultural, artístico ou criativo. Na vertente educativa, a animação promove a educação e a formação, inicial e ao longo da vida. Na dimensão económica, a animação aparece como uma atividade geradora de meios económicos e financeiros, como a criação de emprego próprio ou como fonte de receitas. Por fim, na dimensão social, a animação e o animador emergem como meios de superar desigualdades sociais e promover o indivíduo e a comunidade.



Tema

O Plano Anual de Atividades (PAA) terá como tema "A Arte que nos liga". Este tema é um convite a explorar as diversas formas de expressão artística- pintura, música, movimento, escrita, artesanato, fotografia e teatro- como forma de promover bem-estar, identidade, memória e laços afetivos entre utentes, colaboradores e família. A arte surge com ponte entre o passado e o presente, entre histórias pessoais e novas vivências.

A arte na terceira idade é uma ferramenta terapêutica poderosa que melhora a saúde física, mental e emocional dos idosos, estimulando a criatividade, memória, coordenação motora e socialização através das várias atividades, combatendo a solidão e promovendo autoestima e um novo propósito de vida.

Apresentamos os seguintes benefícios da Arte para idosos:

- **Saúde Mental e Emocional:** Reduz ansiedade, depressão e solidão; aumenta a autoestima, felicidade e sensação de realização.
- **Funções Cognitivas:** Mantém o cérebro ativo, melhorando a memória, concentração, raciocínio lógico e capacidade de resolver problemas; pode retardar doenças neurodegenerativas como Alzheimer.
- **Saúde Física:** Melhora a coordenação motora fina (mãos e dedos), agilidade e circulação.
- **Socialização:** Facilita a interação, criação de novos laços de amizade e sentimento de pertença.
- **Expressão e Propósito:** Oferece novas formas de comunicação não verbal, permitindo a expressão de sentimentos e a exploração de um novo propósito de vida, resgatar habilidades, proporcionar um novo propósito e bem-estar, e facilitar a comunicação de sentimentos e memórias, promovendo um envelhecimento mais ativo e digno.

Objetivos

A Animação Sociocultural tem como objetivos gerais promover o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e colaboradores, relembrar hábitos,

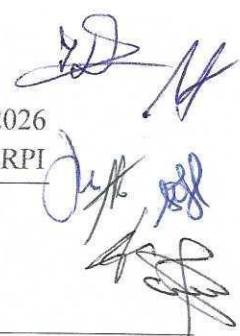


costumes vivências e experiências e por último fomentar o sentimento de pertença a um grupo.

O processo de envelhecimento está diretamente relacionado com o meio físico e social que envolve o idoso, pelo que um envelhecimento ativo permite uma melhor qualidade de vida e a perspetiva de maior longevidade.

O termo "envelhecimento ativo" foi adotado pela Organização Mundial de Saúde, no final dos anos 90, e procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que a designação 'envelhecimento saudável', reconhecendo que, para além dos cuidados com a saúde, existem outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (Katache e Kickbush, 1997).

A integração de comemorações de datas festivas e de coorganização ou participação nas atividades promovidas por outras Instituições / Entidades e/ou Rede Social, tem como objetivo o de envolver o grupo de utentes no espaço e no tempo, localizando-os a nível temporal, mas não só. Por outro lado, estas atividades exercem uma função de reminiscência, já que trazem memórias e tradições de outros tempos. Assim, estas datas comemorativas irão ser incluídas nos planos semanais e mensais, a par das atividades sociais, físicas e cognitivas já mencionadas, criando um plano de atividades dinâmico, participativo e personalizado, tendo sempre em conta que o mais visado sejam os utentes. De salientar que, por essas mesmas razões, poderá existir necessidade de alteração quer das atividades quer das datas estabelecidas nas e para as atividades.



Objetivos gerais e específicos

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores
1. Desenvolver a criatividade e autoexpressão	1.1. Promover a participação de 30% dos utentes na elaboração de trabalhos de expressão plástica;	- Taxa de participação;
	1.2. Garantir a participação de pelo menos 50% dos utentes em passeios e visitas culturais;	-Avaliação visual e direta por parte da animadora e equipa técnica (uso de registos individuais e parâmetros de avaliação);
2. Estimular a comunicação e as relações interpessoais.	2.1. Garantir a participação de pelo menos 30% dos utentes nos jogos de mesa e nas atividades de expressão e comunicação;	- Taxa de participação;
	2.2. Fomentar atividades interinstitucionais;	-Avaliação visual e direta por parte da animadora e equipa técnica (uso de registos individuais e parâmetros de avaliação);
	2.3. Estimular atividades de diálogo e debate de ideias, opiniões e vivências;	
	2.4. Manter os hábitos religiosos a pelo menos 80% dos utentes.	
3. Explorar as principais capacidades funcionais, cognitivas e sensoriais.	3.1 Manter e/ou melhorar a autonomia de 40% dos utentes;	- % de utentes que mantiveram ou melhoraram a sua autonomia - Escala de Barthel;
	3.2. Manter e/ou melhorar a capacidade cognitiva e sensorial de 40% dos utentes;	- % de utentes que mantiveram ou melhoraram a sua capacidade cognitiva e sensorial- Míni Exame do Estado Mental.

Periodicidade	Ações a Desenvolver	Objetivos Gerais e Específicos	Meta	RH
Janeiro a dezembro	Atividades de Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> - Promover bem-estar aos utentes - Estimular as capacidades cognitivas - Prevenção do declínio das capacidades cognitivas 	Semanal	<p>Órgãos Sociais Direção Executiva Equipa Técnica Diretora Técnica Animadora Sociocultural Colaboradores Famílias Voluntários Parceiros / Comunidade Animadora Sociocultural Auxiliares Educadoras do Jardim de Infância Parceiros;</p>
	Atividades no Exterior da Instituição	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o gosto pelos diferentes modos de cultura; - Convívio com a sociedade fora da instituição; - Desenvolver o convívio com as crianças do Jardim de Infância; 	Sempre que oportuno / necessário	
	Comemorações dos Aniversários dos Utentes;	<ul style="list-style-type: none"> - Promover atividades de entreajuda entre as duas gerações; - Assinalar a data; 	A data	
	Comemorações das Estações do Ano e Datas Festivas	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o convívio, as relações interpessoais e familiares; - Atividade de reminiscência, diálogo e debate de ideias, opiniões e vivências; 		
	Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> - Criar estímulos para a atividade motora; - Desenvolver a resistência, força muscular, flexibilidade, equilíbrio e capacidade cardiorrespiratória; - Estimular a coordenação, o ritmo e o expressar das emoções, através do corpo. 	Semanalmente	
	Encontros Interinstitucionais	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o convívio entre os utentes de outras instituições; - Criar laços de afeto e de socialização; - Evitar o isolamento social e a depressão; 	Sempre que oportuno / necessário	
	Expressão Plástica	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a criatividade, capacidade de concentração, observação, comunicação e motricidade fina; - Exploração de novos materiais, texturas e novas expressões sensoriais; - Fomentar a capacidade de expressão através das artes plásticas; 	Semanal	
	Gerontomotricidade	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor, afetivo e cognitivo; - Reconhecimento e identificação do seu próprio corpo; - Relaxamento e libertação de tensões; - Recuperar a confiança e o domínio do corpo e mente; 		

	Musicoterapia	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver a escuta ativa; -Fomentar o sentido rítmico, e explorar as suas capacidades e limitações; -Reminiscência- recordar músicas e momentos passados; 	
--	---------------	--	--

Plano das Atividades Comemorativas 2025:

Periodicidade	Comemoração e Ação a Desenvolver	Objetivos	Recursos Humanos
Janeiro	<p>Comemoração e Ação a Desenvolver</p> <p>Dia de Ano Novo (dia 1);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comemoração com almoço especial; <p>Dia de Reis (dia 6);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo musical convidado a cantar as janelas; <p>Comemoração do Dia de Reis (dia 10)- Câmara Municipal de Águeda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participação no evento dinamizado pela Câmara Municipal de Águeda <p>Dia da Nutella (5 de fevereiro)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Degustação de um lanche de crepes de nutella; <p>Dia Mundial da Rádio (dia 13);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Audição de músicas pedidas; <p>Dia dos Namorados (dia 14);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de um vídeo com mensagens dos idosos; <p>Carnaval (dia 4);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar no Desfile de Carnaval na freguesia; Quaresma • Realização de Via-Sacra semanalmente até à Páscoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientação para a realidade, para o tempo e para o espaço, através das celebrações de feriados e datas comemorativas; • Relembrar vivências e experiências adquiridas ao longo da vida; • Promover o diálogo e a partilha; • Promover a estimulação cognitiva e física (motricidade fina e grossa), evitando/retardando declínios nessas áreas; • Promover a estimulação social, através do convívio interinstitucional; • Reativar memórias a cerca de hábitos, costumes e tradições do meio sociocultural dos idosos; • Fomentar a autoestima e bem-estar; 	<p>Órgãos Sociais</p> <p>Direção Executiva</p> <p>Equipa Técnica</p> <p>Diretora Técnica</p> <p>Animadora Sociocultural</p> <p>Colaboradores</p> <p>Famílias</p> <p>Voluntários</p> <p>Parceiros / Comunidade Animadora Sociocultural</p>
Março	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de um presente para a equipa sobre o valor da mulher; • Realização de um vídeo com mensagens dos filhos e dos pais; <p>Início da Primavera (dia 20);</p>		

Abril	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de decorações alusivas; Semana Santa; • Visualização dos terços do Santuário; Páscoa (dia 5); • Realização da Eucaristia; Visita às Almas Santas da Areosa • Visita às Almas Santas da Areosa em Aguada de Cima Feira de março • Visita à Feira de março em Aveiro; 25 de Abril; • Decorações alusivas e debate sobre a liberdade; Dia da Mãe (dia 5); • Oferta de um presente para as mães; Dia da N. Sra. de Fátima (dia 13); • Visualização da missa de N. Sra. de Fátima; Dia da Espiga • Criação de ramos alusivos ao dia em questão; Feira dos Sabores e dos Saberes • Participação da Feira dos Sabores e Saberes Dia Internacional da Família (dia 15); • Participar com a Organização da Festa de convívio interinstitucional no Centro Paroquial de Recardães; Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas (dia 10); • Atividade de reminiscência (partilha de histórias e vivências); Dia de S. António (dia 13); • Participação no Arraial; Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa (dia 15); • Debate sobre o tema; Comemoração dos Santos Populares (dia 24); • Decorações referentes aos Santos; realização de um Baile com músicas populares; 	<ul style="list-style-type: none"> • Incitar a criatividade, a imaginação e improvisação; • Proporcionar momentos de lazer e diversão; • Ocupação dos tempos livres com atividades dinâmicas e decorativas da instituição; • Promoção de práticas e atividades religiosas; 	<p>Auxiliares Educadoras do Jardim de Infância Parceiros;</p>
Maio			
Junho			



<p>Julho</p>	<p>Dia do Chocolate (dia 7);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividade sensorial, prova de diferentes tipos de chocolate; <p>Visita ao Agitágueda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visita às ruas de Águeda e tarde de lazer junto ao Rio; <p>Concurso de Chapéus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participação no concurso de chapéus em Águeda <p>Dia do Amigo (dia 30);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividade de reminiscência sobre amizade; <p>Dia dos Avós (26)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lanche com netos e avós (utentes); 		
<p>Agosto</p>	<p>Dia Mundial da Fotografia (dia 19);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de um ensaio fotográfico com os utentes e equipa; <p>Dia do Artista (dia 24)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação de vários artistas/forma de arte e sua história; 		
<p>Setembro</p>	<p>Desfolhada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recreação de uma desfolhada à moda antiga. 		
<p>Outubro</p>	<p>Dia do Idoso (dia 1);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividade intergeracional; <p>Freguesia em Festa (data a definir)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participação nas Festas da Freguesia <p>Dia Mundial da Música (dia 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo musical convidado para assinalar o dia; <p>Implantação da República (dia 5);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sessão de Reminiscência 		
<p>Novembro</p>	<p>Dia de Todos os Santos (dia 1);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividade de reminiscência (partilha de histórias e vivências); <p>Dia do Cinema (dia 5);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visionamento de um filme; <p>Magusto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de um Magusto com os utentes e colaboradoras <p>Preparação para a época natalícia</p>		



<p>• Decoração da Casa, preparação de uma Peça de Natal para apresentar na Festa de Natal; criação de peças de artesanato para construção de um bazar de Natal.</p> <p>Dia da Televisão (dia 21);</p> <p>• Realização do jogo “Quem é Quem” com personagens televisivas;</p> <p>Restauração da Independência (dia 1);</p> <p>• Diálogo sobre a política da atualidade;</p> <p>Dia da Imaculada Conceição (dia 8);</p> <p>• Realização do rezoar o terço;</p> <p>Natal (dia 25);</p> <p>• Realização da festa de Natal com utentes e colaboradoras e Famílias;</p> <p>Véspera de Ano Novo (dia 31).</p> <p>• Decoração alusiva;</p>	
<p>Dezembro</p>	



Monitorização e Avaliação

A monitorização e avaliação das atividades serão realizadas de forma contínua, recorrendo a uma metodologia que envolva tanto a equipa técnica como os próprios residentes. A avaliação será feita em três níveis: semanal, mensal e anual.

A avaliação semanal consistirá em conversas informais com os residentes e a equipa técnica, nas quais se recolherá feedback sobre as atividades realizadas e registos das mesmas. Esta abordagem permitirá ajustes imediatos às atividades, garantindo uma resposta rápida às necessidades dos idosos.

A avaliação mensal será mais formal, consistindo no preenchimento de uma ficha de avaliação que incluirá parâmetros como a participação nas atividades, o nível de satisfação dos residentes e os benefícios percebidos. Esta ficha será uma ferramenta essencial para a monitorização do progresso e para a identificação de áreas que necessitem de intervenção. A avaliação anual consistirá numa revisão global das atividades realizadas ao longo do ano, analisando os resultados obtidos em termos de bem-estar físico, cognitivo e social dos residentes.

Os resultados da monitorização serão divulgados de forma transparente, tanto internamente como externamente. Internamente, serão realizadas reuniões regulares com a equipa técnica e os residentes, nas quais os resultados serão discutidos e serão feitas as adaptações necessárias. Externamente, será elaborado um relatório anual que será partilhado com os familiares dos residentes e com a direção da Fundação Isabel Domingues, bem como a publicação de fotos nas redes sociais, garantindo que todos os envolvidos têm conhecimento dos progressos e dos desafios enfrentados.

Conclusão

O Plano Anual de Atividades da Fundação Isabel Domingues (FID) foi concebido com base num profundo entendimento do público-alvo, direcionando as atividades para atender aos interesses e necessidades específicas dos utentes. Este plano visa fomentar um envelhecimento ativo, participativo e mais saudável, com o objetivo de promover a manutenção da saúde e prevenção de doenças, ao utilizar atividades que promovem o bem-estar físico, psicológico e social de cada utente, bem como do grupo, as ações planeadas abrangem tanto atividades lúdicas e culturais quanto as atividades da vida diária. Além disso, o envolvimento das famílias é incentivado para manter os laços familiares, proporcionando aos idosos um sentimento de pertença ao grupo, à instituição como seu segundo lar e à sociedade em geral.

O papel do animador é essencial neste contexto, pois cabe a ele criar estratégias e implementar ações que permitam um envelhecimento mais digno e de qualidade. O animador deve promover um ambiente seguro, saudável, prazeroso e participativo, garantindo assim uma vida mais feliz e satisfatória para todos os utentes residentes na FID. Este empenho reflete o compromisso da instituição em proporcionar um cuidado holístico, integrado e humanizado, que valoriza o bem-estar e a qualidade de vida dos seus residentes.

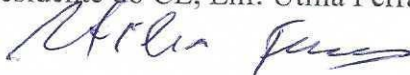
Animadora Sociocultural, Dra. Sofia Gonçalves



Diretora Geral, Dra. Júlia Melo



A Presidente do CE, Enf. Útilia Ferrão



Orçamento de Exploração - 2026

(valores em euros)

DEMONSTRAÇÕES DOS RESULTADOS PREVISIONAIS	valor
Gastos	
61. Custo das mercadorias vendidas	19 137,41 €
62. Fornecimentos e serviços externos	107 259,49 €
63. Gastos com o pessoal	223 941,29 €
64. Gastos de depreciação e amortização	16 705,18 €
65. Perdas por imparidade	- €
67. Provisões do período	- €
68. Outros gastos e perdas	1 160,98 €
69. Gastos e perdas de financiamento	
Total	368 204,35 €
Rendimentos	
72. Prestações de serviços	236 613,02 €
75. Subsídios, doações e legados à exploração	129 631,24 €
76. Reversões	
77. Ganhos por aumento justo valor	
78. Outros rendimentos e ganhos	2 100,29 €
79. Juros, dividendos e outros rendimentos	
Total	368 344,54 €
Resultado antes de impostos	140,19 €

Orçamento de Investimento - 2026

Investimentos	Valores	Financiamento			
		Auto-Financiamento	Subsídios	Outros Financiadores	Financiadores não definidos
ATIVOS FIXO TANGÍVEIS					
Edifícios e Outras Construções	50 000,00 €		Município Águeda 15 000,00 €	35 000,00 €	
- Elevador e obras edifício	50 000,00 €		15 000,00 €	35 000,00 €	
Equipamento Básico	- €				
Equipamento Transporte	- €				
Equipamento Administrativo	1 800,00 €	1 800,00 €			
Outros Ativos Tangíveis	- €				
ATIVOS FIXO INTANGÍVEIS	- €				
INVESTIMENTOS FINANCEIROS	- €				
TOTAL	51 800,00 €	1 800,00 €	15 000,00 €	35 000,00 €	



FUNDAÇÃO

Isabel Domingues

Pinheiro Manso - Recardaões 3750-719 Águeda

TH: 234 060 353 - Tlm: 935 301 112

NIF: 512 145 710

[Handwritten signatures]