



Centro Social Cultural e Desportivo
Miuzelense

PLANO DE ATIVIDADES

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

2026



O Centro Social, Cultural e Desportivo Miuzelense (CSCD Miuzelense), com sede no Largo do Calvário, Nº 1, 6355-110 Miuzela, Almeida, possui acordo de cooperação celebrado com o Centro Distrital de Segurança Social da Guarda, em 29/06/2001, para a resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Debruça-se sobre as necessidades das pessoas residentes nesta área geográfica, com o objetivo de proteção dos cidadãos na velhice e invalidez e em todas as situações de falta ou diminuição de meios de sobrevivência ou incapacidade de meios de subsistência.

O CSCD Miuzelense procura desenvolver um trabalho de apoio aos seus idosos e comunidade.

O presente Plano de Atividades é um guião para a nossa atuação ao longo do ano de 2026, e um programa que contém as linhas gerais orientadoras das atividades e dos Serviços de Apoio Domiciliário (SAD) a prestar, pelo CSCD Miuzelense.

Apoio domiciliário pressupõe a satisfação dos serviços básicos, tais como alimentação, higiene (pessoal e da habitação) e tratamento de roupas, serviços estes prestados às pessoas idosas que se encontram nas suas residências, com limitações nas suas capacidades físicas e/ou mentais.

Depois de atendidas estas necessidades, deparamo-nos com as necessidades de socialização/animação do idoso, as quais fazem renascer o seu sentimento de pertença à comunidade, assim como o crescimento da sua autoestima.

No decurso da prestação do serviço de apoio domiciliário, constata-se que os beneficiários do serviço necessitam também de companhia, escuta e estimulação para interesses e aprendizagens. Assim, através da animação e da concretização de diversas atividades pretende-se estimular a atividade física, mental e afetiva dos idosos.



É nosso objetivo proporcionar aos seniores um conjunto de serviços de modo a fomentar as relações interpessoais, momentos de socialização evitando assim o isolamento social, e promover o envelhecimento ativo e saudável evitando ou retardando a sua integração em estruturas residenciais. Todas as atividades e serviços prestados serão a pensar na qualidade de vida e no bem-estar biopsicossocial dos nossos utentes.

Neste sentido, em 2026 procuraremos dar continuidade à oferta de serviços do SAD, empenhados em trabalhar na perspetiva da melhoria da sua qualidade.

Seguem-se as atividades institucionais gerais previstas:

- Dar continuidade à prestação de Serviços de Apoio Domiciliário (SAD);
- Promover o bem-estar biopsicossocial e qualidade de vida dos utentes;
- Divulgar e projetar os serviços prestados pelo CSCD Miuzelense;
- Participar em atividades dinamizadas por parceiros sociais ou outras entidades, quando possível;
- Realizar formações internas e/ou em contexto real de trabalho;
- Implementar e divulgar a campanha para a consignação do IRS;
- Realizar atividades de angariação de fundos (donativos/mecenato);
- Melhorar e/ou adequar as infraestruturas de forma a colmatar as necessidades concretas existentes, nomeadamente ao nível da substituição de alguns equipamentos;
- Avaliar propostas comerciais com o intuito de reduzir custos no âmbito de energias, combustíveis;
- Avaliar e aperfeiçoar periodicamente o serviço através da implementação do sistema de qualidade e HACCP, medicina no trabalho, controlo de pragas, etc.;
- Avaliar a qualidade dos serviços desenvolvidos;
- Fomentar a coesão interna e o espírito de equipa;
- Promover a sustentabilidade da organização;
- Aumentar a satisfação dos utentes, funcionárias, associados e comunidade.



Relativamente ao **Serviço de Apoio Domiciliário** as atividades são de carácter permanente:

- Visitas regulares da Técnica Superior e elementos da Direção do CSCD Miuzelense;
- Acolhimento e acompanhamento de Utentes e Famílias;
- Avaliação periódica dos utentes em acompanhamento na resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário;
- Promoção de reuniões de equipa;
- Apoio aos indivíduos e famílias na satisfação das suas necessidades e atividades de vida diária;
- Criação de condições que permitam preservar e incentivar as relações interfamiliares;
- Fornecimento das refeições;
- Prestação de cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Tratamento de roupas;
- Limpeza habitacional;
- Desenvolvimento de sessões de estimulação cognitiva, atividades de informação, animação e ocupação;
- Acompanhamento nas deslocações ao exterior e em contactos com o exterior;
- Prestação de apoio social e psicológico;
- Apoio na aquisição de bens e serviços e disponibilizar informações facilitadoras do acesso a serviços da comunidade.

Paralelamente ao fornecimento dos serviços supramencionados, a realização de atividades, quer semanais quer de carácter pontual (celebração de dias específicos) trazem uma panóplia de benefícios para os utentes e para quem lida diretamente com eles. É através das atividades de animação que pretendemos proporcionar uma vida mais harmoniosa e valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura dos utentes, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.



Assim, desenvolveremos atividades de:

- Estimulação cognitiva;
- Estimulação física e motora;
- Atividades de expressão plástica e musical;
- Atividades de relaxamento;
- Atividades de desenvolvimento pessoal e social;
- Atividades de lazer e entretenimento;
- Apoio psicológico e social;
- Transporte para culto religioso;
- Visitas culturais ao exterior;
- Sensibilização para a saúde.

As atividades desenvolvidas são delineadas pela equipa, respeitando sempre a individualidade e os interesses de cada utente. Nesse sentido, são realizadas ações que estimulam a participação ativa dos utentes e promovem a sua autonomia a vários níveis: cultural, psicológico, social, afetivo e espiritual.



PLANO DE ATIVIDADES 2026

Mês	Atividades	Objetivos
Janeiro	Dia 6 Celebração do Dia de Reis Lanche de Reis	- tradição católica - promover a confraternização com a comunidade
Fevereiro	Dia 17 Festa de Carnaval	- promover a animação - reforçar as relações interpessoais - promover bem-estar - promover a confraternização com a comunidade
Março	Dia 20 Dia Internacional da Felicidade	- sensibilizar para a importância das emoções - promover inteligência emocional - promover felicidade e bem-estar
Abril	Dias 3 e 5 Celebrações Pascais Dia 25 Passeio a Cavalo	- tradições católicas - participar nas celebrações religiosas - promover o contacto com a natureza e com os cavalos - desfrutar das paisagens e do espírito de liberdade - promover a confraternização
Maio	Dia 23 Caminhada da Guarda	- promover a atividade física - promover o contacto com a natureza - promover a confraternização com a comunidade
Junho	Passar os Jogos do Mundial Dia 29 Santos Populares	- promover o encontro intergeracional - participar nos festejos populares - promover a confraternização com a comunidade
Julho	Dias 17, 18 e 19 Torneio de futebol	- promover o desporto e a atividade física - promover o encontro intergeracional - promover a confraternização com a comunidade



Centro Social Cultural e Desportivo Miuzelense
PLANO DE ATIVIDADES 2026

Agosto	Dias 7, 8 e 9 Fim de semana radical	- promover a atividade física - desenvolver atividades radicais - promover a criatividade e a diversão - promover o encontro intergeracional - promover a confraternização com a comunidade
Setembro	Dia 27 Caminhada das Vindimas Almoço Jogos tradicionais	- tradição regional - promover a atividade física - promover o contacto com a natureza - promover a confraternização com a comunidade
Outubro	Dia 1 Dia Internacional do Idoso	- sensibilizar e valorizar o envelhecimento ativo e saudável - promover a partilha afetiva - promover a confraternização
Novembro	Dia 11 Magusto	- manter a tradição - promover a partilha afetiva - promover a confraternização com a comunidade
Dezembro	Dia 13 Almoço de Natal	- tradição natalícia e católica - promover a partilha afetiva - promover a confraternização com a comunidade

Miuzela, 2 de novembro de 2025

A Direção,