



Plano de Ação 2026: Cuidar
LAR EVANGÉLICO DE BETEL

10 de Setembro de 2025

Liliana Franco
Assistente Social e Diretora Técnica

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

“Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos, e não tivesse amor, seria como o metal que soa ou como o sino que tine(...)”

(I Co 13,1 Bíblia Sagrada)

ÍNDICE

1. Introdução.....	pág.3
2. Lar de Betel: definição, objetivos e serviços.....	pág. 4-5
3. Breve caracterização do Lar de Betel.....	pág.6-12
4. Atividades a desenvolver – tabela.....	pág.13-24
5. Propostas Organizativas.....	pág.25-28
6. Considerações finais.....	pág.29
7. Bibliografia.....	pág.30

1. INTRODUÇÃO

Este plano de ação constitui-se como um plano de trabalho a ser desenvolvido durante o ano de 2026.

Num primeiro momento fornece uma breve descrição do Lar de Betel, bem como os objetivos gerais da nossa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e os serviços que oferecemos.

Seguidamente apresentamos uma caracterização geral da nossa população, os utentes da nossa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, cujas particularidades nos apontam o caminho proposto a desenvolver no ano 2026.

Não menos importante, definimos as atividades que pretendemos desenvolver durante o ano que se aproxima, bem como os respetivos objetivos, recursos inerentes e a nossa visão para a Instituição subjacente na grelha de ação proposta ao nível organizativo.

Estamos conscientes, contudo, que as atividades propostas podem sofrer alteração, quer por condicionantes externas, quer pela própria alteração da população a quem prestamos serviço, que pode fazer eclodir outras necessidades, sendo como tal necessário a sua permanente adaptação, uma vez que a nossa missão basilar é o proporcionar qualidade de vida aos utentes a quem *servimos e cuidamos*.

Para finalizar terminamos com as considerações finais.

Esperamos que este plano seja sucinto e claro, constituindo-se como um guião da nossa Intervenção, e que nas suas simples linhas transpareça o carinho com que nos pautamos diariamente na nossa intervenção como Equipa no Lar Evangélico de Betel.

2. ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS DA ASSOCIAÇÃO DO LAR DE BETEL: DEFINIÇÃO E OBJETIVOS

Em primeiro lugar registamos que o Lar Evangélico de Betel é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, com a resposta social de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, doravante designada por ERPI, na Rua Azinhaga Leal Torres 11, na localidade de Castanheira do Ribatejo.

Esta resposta social encontra-se em conformidade com o estabelecido na portaria Portaria 349/2023, artigo 1º, o qual passamos a citar:

“Considera-se estrutura residencial para pessoas idosas o estabelecimento para alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social e prestação de cuidados adequados e ajustados às necessidades das pessoas idosas e suas famílias.

Como tal tem como principais objetivos:

- a) Proporcionar cuidados permanentes e adequados à condição biopsicossocial das pessoas idosas;
- b) Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo e saudável promovendo o autocuidado e a prestação de cuidados personalizados e humanizados;
- c) Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar e com pessoas de referência, bem como promover novas relações interpessoais visando combater o isolamento;
- d) Potenciar a inclusão social;
- e) Potenciar um ambiente seguro, confortável, acessível e humanizado;
- f) Promover estratégias de desenvolvimento da vivência em comum, numa lógica comunitária, com o respeito pela individualidade, interesses e capacidade, bem como pela privacidade de cada pessoa e/ou família;
- g) Promover e enquadrar o envolvimento da comunidade no dia-a-dia da ERPI, numa lógica complementar ao plano de atividades da ERPI;
- h) Fomentar as relações sociais, a convivência, a entreaajuda e o espírito de comunidade;
- i) Proporcionar acolhimento transitório e temporário, no âmbito do regime do descanso do cuidador informal e das altas hospitalares.

Para tal, a nossa ERPI apresenta um conjunto diversificado de cuidados e serviços, tais como:

- a) Alojamento;
- b) Alimentação, de acordo com as orientações clínicas quando prescritas;
- c) Cuidados de Higiene Pessoal;
- d) Tratamento de roupas;

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

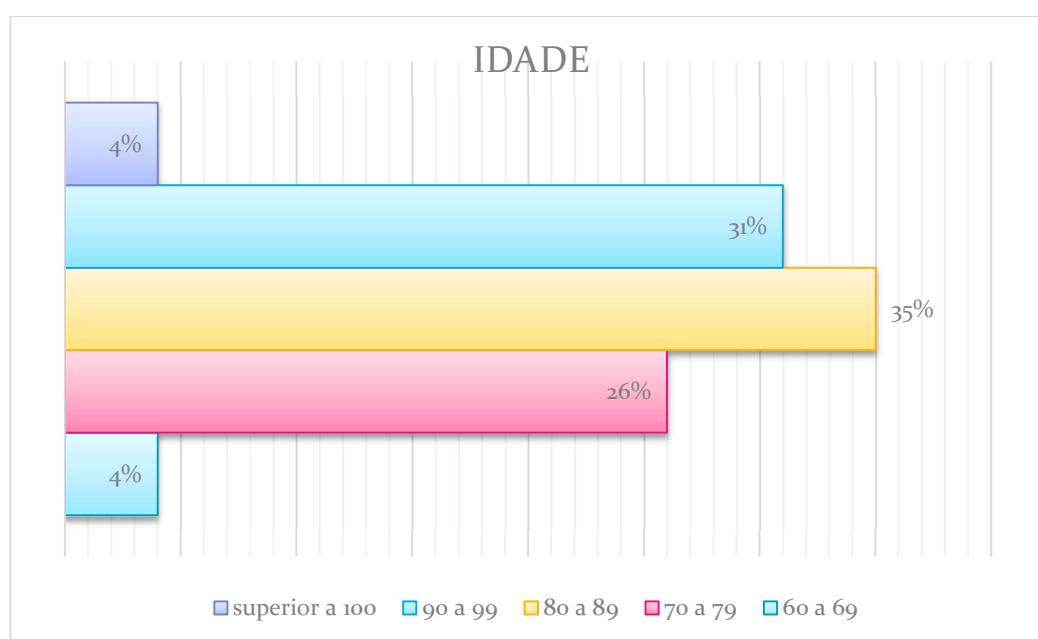
- e) Cuidados médicos, de enfermagem e de Reabilitação (facilitamos o acesso);
- f) Administração de fármacos quando prescritos;
- g) Higienização dos espaços;
- h) Atividades de Animação Sociocultural, Lúdico Recreativa e Ocupacional;
- i) Apoio Religioso de cariz Cristão Evangélico;
- j) Apoio Psicossocial (pela Assistente Social);
- k) Apoio Administrativo;

Através destes serviços, o Lar Evangélico de Betel, preconiza pela sua Intervenção, uma maior qualidade de vida para os seus utentes, enquanto os entendemos na sua conceção holística do ser humano e nas suas indivisíveis e únicas dimensões: física, psicológica, emocional, social e espiritual.

3. BREVE CARACTERIZAÇÃO DA NOSSA ERPI E FUNDAMENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES PROPOSTAS

O Lar Evangélico de Betel tem Acordo de Cooperação para 26 utentes, 2 destas vagas ocupadas são de âmbito hospitalar e outras 2 vagas destinadas a utentes em necessidade de apoio social, sendo propostas e colocadas sob a égide do Instituto da Segurança Social.

A população a quem prestamos serviços tem atualmente a idade média de 85 anos, sendo predominante na nossa Instituição a faixa etária dos 80 a 89 anos com a percentagem de 35%. Na verdade 70 % dos nossos utentes têm idade superior a 80 anos, refletindo também o envelhecimento da população portuguesa, uma realidade que não é possível ignorar.



Na verdade, o envelhecimento individual é um processo normal que faz parte da vida de qualquer ser humano e corresponde a um processo contínuo de alterações biológicas, psicológicas e comportamentais que começam na idade adulta e corresponde a uma maior longevidade dos indivíduos.

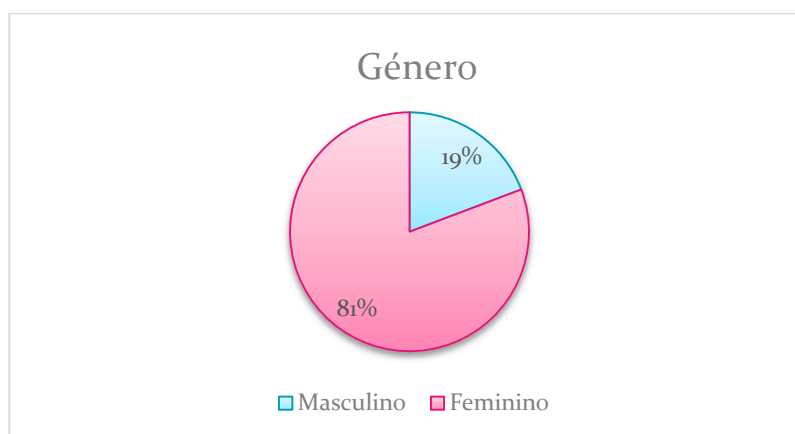
Este aumento da esperança média de vida foi “decorrente das conquistas tecnológicas e da medicina moderna que tornaram possível diagnosticar, prevenir e curar muitas doenças fatais no passado” (Imaginário:2004).

Societariamente “A velhice, é o ultimo período da vida natural da vida e implica um vasto conjunto de situações: biológicas, fisiológicas, psicológicas, sociais, económicas e políticas, que compõem o quotidiano das que pessoas que vivem esta fase” (Imaginário:2004).

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

Mas o maior desafio é certamente a vivência da velhice com Qualidade de Vida e Bem-Estar. Este é o objetivo fundamental e prioritário da nossa Instituição.

Continuando a nossa caracterização, verificamos que também refletindo a realidade portuguesa temos a preeminência do género feminino na frequência na nossa Instituição em cerca de 81 % em comparação com o género masculino.



Ao nível das suas habilitações Literárias, é predominante a categoria *saber ler e escrever* e os utentes que concluíram *o ensino primário*.

Dos 26 utentes, apenas um elemento tem *curso superior*. Acrescenta-se contudo que temos utentes que decorrente do seu índice de dependência elevado *desconhecemos* por enquanto qual o grau de habilitações literárias que possuem.

Ressalta-se ainda que no universo de 26 utentes, 5 destes *não sabem ler ou escrever*. É pertinente mencionar um esforço de estimular os utentes a este nível, sobretudo pela animação sociocultural, contudo verifica-se que não tem havido grande interesse em aprender da parte dos utentes, uma vez que muitos sentem que se encontram na Instituição para *descansarem da vida de trabalho, e são já velhos de mais para aprenderem*.

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar



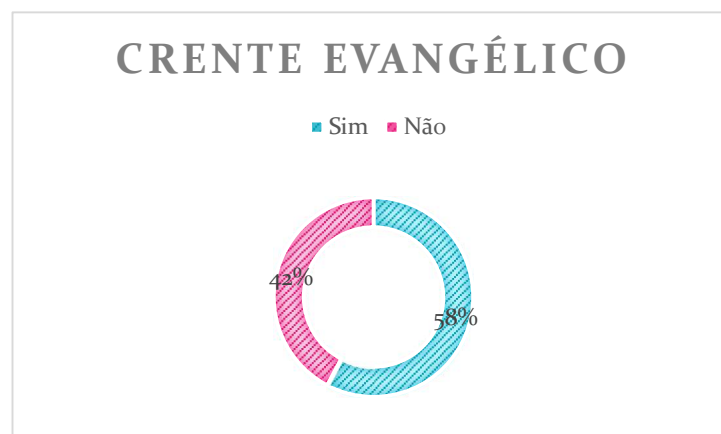
Verifica-se que este sentimento de já ser-se velho demais para...descansar pois já fizeram muito...tem a negatividade de conduzir os utentes a uma maior inatividade, a qual nos encontramos atualmente a tentar combater.

Na verdade, as atitudes da sociedade face à velhice e aos idosos são sobretudo negativas e em parte responsáveis pela imagem que eles têm de si próprios...E os cidadãos Sêniore são segundo Louise Berger e Danielle-Poirrer “extremamente sensíveis e vulneráveis à opinião dos outros acabando por se conformar e identificando-se a uma imagem degradante que a sociedade lhes confere” (Berger, L., & Poirer-Mailloux, D., 1995).

Também é frequente que a entrada em ERPI para alguns utentes signifique estar *a aguardar a que a hora do fim chegue*, algo que urge erradicar, quer através da relação de ajuda, da multidisciplinarietàade como da área da animação sociocultural.

Continuando, acrescentamos que a nossa população apresenta características de população rural, mas também urbana, ligada sobretudo á cidade de Vila Franca de Xira.

Muito embora a nossa Instituição respeita qualquer denominação ou confissão de fé religiosa, é evidente que se verifica uma procura maior por parte de candidatos evangélicos.



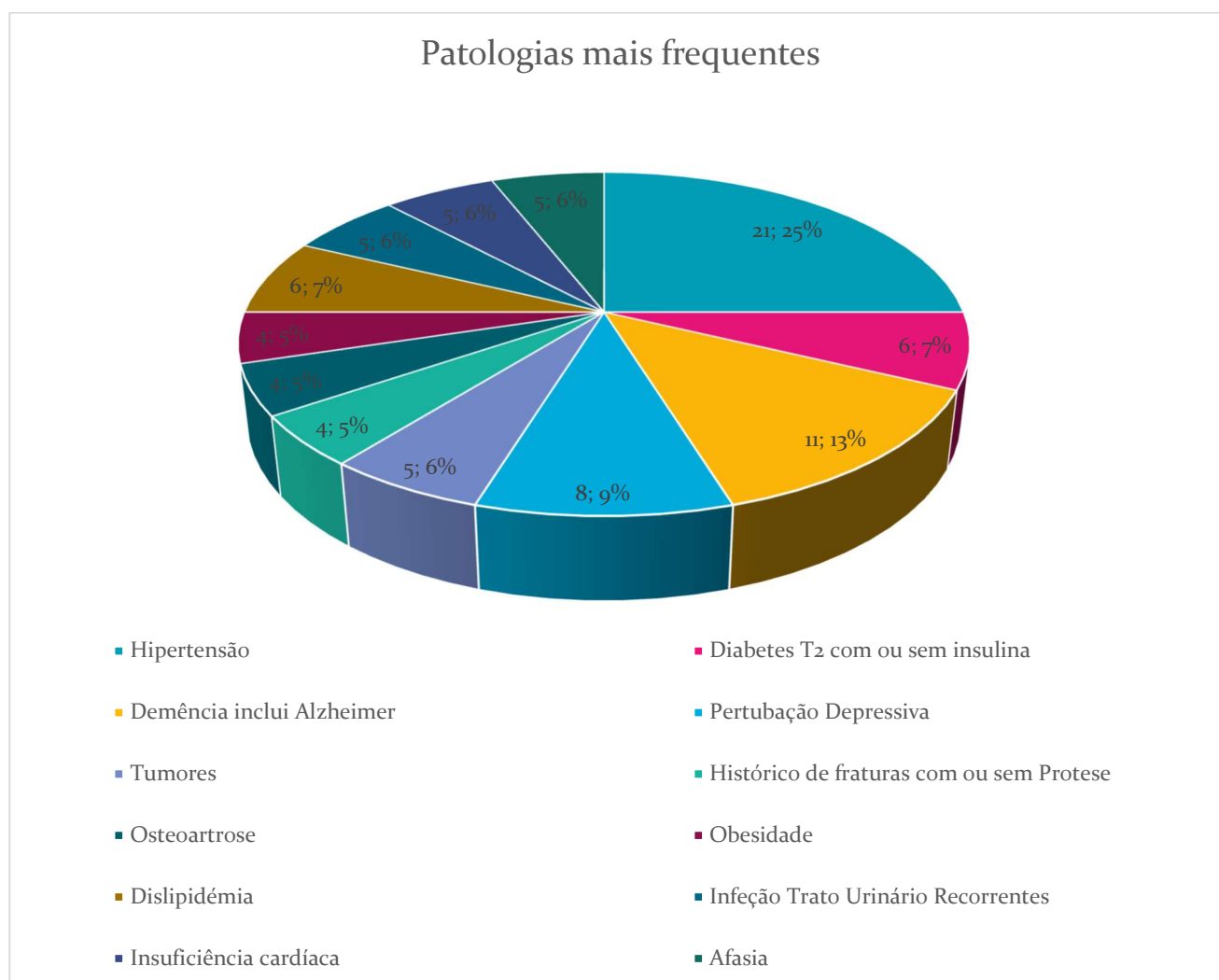
Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

O motivo de Admissão principal de Admissão na nossa ERPI é a conjugação de dois fatores fundamentais: a existência de problemas de saúde, decorrentes do processo de envelhecimento e a dificuldade das famílias poderem assegurar os devido cuidados aos mesmos.

Um ponto em comum com todos os utentes que se encontram na nossa Instituição, é efetivamente um histórico de patologias, algumas destas de natureza crónica.

O que não é de estranhar, conforme *Cristina Imaginário* “a velhice não é uma doença, mas sim uma fase na qual o ser humano fica mais suscetível a doenças”. (Imaginário, C., 2004)

Assim sendo, para se ter uma imagem das principais patologias na nossa população do Lar apresenta-se o gráfico seguinte:



Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

Conforme o gráfico demonstra as patologias mais frequentes são: a Hipertensão, a Demência, a perturbação depressiva, e a diabetes e a dislipidemia com a percentagem de 6,7%.

Dado a estas prevalências, propõe-se no nosso programa de atividades a realizar para o ano 2026 atividades e formação com enfoque na temática da alimentação/Nutrição Saudável para o Idoso, e o investimento em ateliês de estimulação cognitiva e sensorial.

Ao nível organizacional, até ao momento, tem-se verificado gradualmente um esforço significativo no Lar Evangélico de Betel em fornecer uma maior variedade de géneros alimentares e apresentação de pratos mais saudáveis para os nossos utentes.

Não obstante, dado à pertinência e importância da alimentação saudável na vida dos nossos utentes propõe-se para além da existente, a formação em *nutrição saudável para o idoso* para a colaboradora responsável pela Elaboração das ementas, e para a Diretora Técnica, mantendo-se de qualquer modo as ementas a serem supervisionadas quer pela equipa clínica, quer pela Diretora Técnica.

Por outro lado, propõe-se formação também no setor da cozinha, nomeadamente ao nível da segurança alimentar, e em princípios de alimentação saudável na confeção de alimentos, dado a que novos elementos também se juntaram recentemente à equipa.

A este nível também importa mencionar que se tem procurado implementar estratégias que nos permitam utilizar cada vez mais alimentos biológicos da nossa horta, respeitando os princípios do HACCP e a dinâmica da nossa vida institucional.

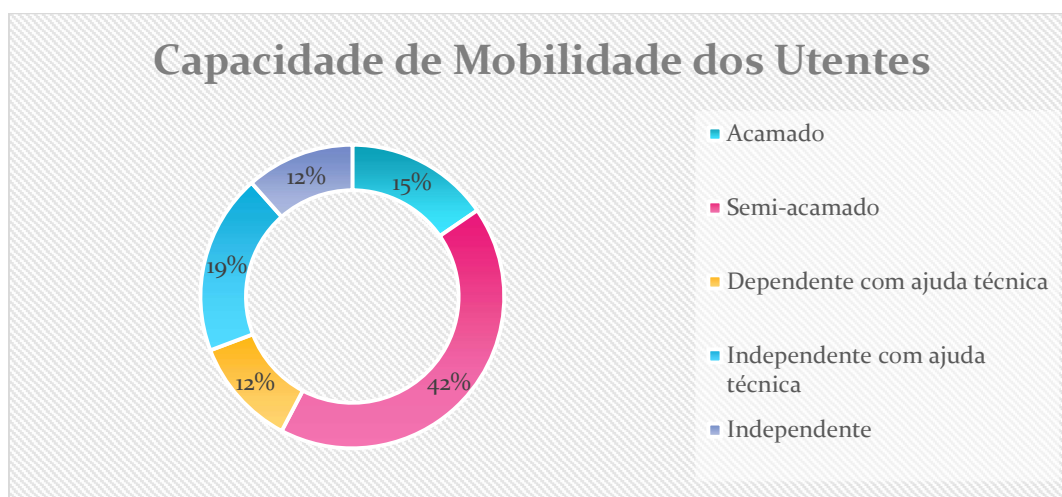
Para evitar o agravamento das patologias demenciais propomos para além do acompanhamento clínico que o Lar Evangélico de Betel oferece e o seguimento dos utentes por neurologista (a maioria já o é), um investimento nos ateliês de estimulação cognitiva e sensorial, recorrendo a jogos, adivinhas de alimentos da nossa horta para despertar a mente e os sentidos dos utentes, entre outros... tal será mais fácil de se verificar no quadro de apresentação das atividades propostas.

Para reduzir a sintomatologia depressiva apostamos em atividades de envolvimento familiar, encontros intergeracionais, e ateliers de diversa natureza, que se encontram de forma mais detalhada e programada nas tabelas abaixo, especificamente no ponto 4.

Na verdade, considera-se que o maior impedimento ao desenvolvimento dum envelhecimento ativo com maior qualidade, está até mais ligado à perceção negativa da imagem social e subjetiva da velhice, do que às próprias patologias que possuem, excluindo naturalmente as situações de dependência total dos utentes.

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

Outra característica de análise pertinente, e fundamental para os utentes é a que se apresenta de seguida: capacidade de mobilidade dos utentes.



Nos nossos 26 utentes apenas 3 estão totalmente acamados. Muito embora tenhamos mais dependentes totais via a escala de Barthel, pela sua condição física ainda lhes é possível a realização do levante diário, estando vigis, mesmo que com menos tempo de atividade, não estando assim contabilizados como fazendo parte do grupo dos acamados.

O levante diário é essencial, favorece o movimento dos músculos, articulações, tendões e melhor funcionamento do organismo, também beneficia a existência de maior contato com o meio exterior, para além de evitar o aparecimento de escoriações ou úlceras de pressão.

Felizmente através de metodologia preventiva tem sido praticamente possível evitar o aparecimento de escaras ou feridas nos Utentes da nossa Instituição. Apenas 1 utente estava a ser tratada dum dedo do pé, a qual não era nem acamada nem semi-acamada, mas movimentava-se com ajuda técnica. Esta ferida decorreu da sua situação clínica. Realizava hemodiálise, era insulínica, apresentando também problemas de circulação venosa.

No gráfico é patente uma nítida prevalência de utentes semi-acamados, e para contrastar apenas 12% independentes, Acrescenta-se que tal não significa que não necessitem de ajuda nas tarefas da vida diária em casos específicos, mas que são independentes na mobilidade, necessitando, contudo, apoio de outra natureza.

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

Não temos na Instituição utente algum que não necessite de ajuda a algum nível, todos que se encontram na Instituição necessitam de ajuda nas atividades da vida diária apenas diferindo efetivamente o grau que pode variar entre apenas ser necessário supervisão ou apoio total.

Preconizamos que envelhecer é transitar para uma nova etapa de vida, que deve ser vivida da forma mais positiva, saudável e quão feliz possível, aceitando o que não podemos mudar, mas encetando estratégias para prevenir o agravamento das patologias e dependência.

Na velhice é frequente existir um nítido sentimento de dificuldade de adaptação a novas circunstâncias de alterações de saúde ou capacidade, sendo fundamental trabalhar-se a adaptação a novas circunstâncias e a entender-se como capaz de superar desafios.

É através da multidisciplinariedade, do entendimento do ser humano como um todo indivisível em todas as suas vertentes, do trabalho em equipa, e da relação de ajuda que o procuramos fazer.

Para finalizar, acreditamos que é importante *reiniciar* as mentalidades e a vivência subjetiva da velhice. A velhice deve de ser encarada como uma fase da vida com mais tempo, mais disposição para a integração na comunidade, mais sociabilidade em contraste com a atarefada vida adulta, e isso ajudará o idoso ao nível físico e mental, contribuindo para a sua autoestima, bem-estar e consequentemente qualidade de vida.

A velhice não deve de ser encarada como um trajeto com um fim definido, a ser esperado passivamente..., mas uma fase em que a aprendizagem pode ainda ocorrer e o envelhecimento como um processo natural da vida.

Tal não significa não respeitar os seus gostos, a sua participação ou os seus direitos cívicos, mas procurar estimular para uma maior atividade, maior adaptabilidade às circunstâncias atuais e às capacidades que ainda possuem, ao invés de ocorrer um enfoque nas dificuldades, ou impasses que os acompanham.

Assim sendo, aqui referimo-nos à ideia de tentar proporcionar aos idosos atividades e experiências que até aqui não tiveram a oportunidade de experienciar, ou mesmo que as tenham experienciado, procuramos proporcionar-lhes uma nova perspetiva e um novo ânimo quanto aos saberes já adquiridos. É baseado nesta conceção que propomos as atividades a realizar ao longo do ano.

Para facilitar apresenta-se primeiro os vários *ateliers* que visam trabalhar as mais diversas áreas com uma periodicidade regular e seguidamente outra tabela com a celebração de dias comemorativos.

Posto isto, as atividades a ser desenvolvidas no ano de 2026 são as seguintes:

4. ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCLTURAL A SEREM DESENVOLVIDAS

I) Com periodicidade Regular :

Atividade	Descrição	Público-Alvo	Periodicidade e Local	Objetivos	Indicadores de Avaliação
<i>Atelier Cognitivo e de Estimulação sensorial</i>	-Estimular a memória, atenção/concentração raciocínio lógico por meio de jogos, etc. - Estímulo dos sentidos (tato, olfato, audição, visão, paladar) por meio de adivinhar especiarias, frutas, etc.	Todos os utentes, mas respeitando a especificidade de entre utentes mais dependentes e mais autónomos	Terça-feira de tarde	- Estímulo cognitivo e sensorial	Taxa de cumprimento e Participação dos utentes
<i>Atelier de Arteterapia</i>	Pintura (tintas, canetas, lápis, etc.); Colagens (recortes de revistas, jornais, tecidos, massas alimentícias secas), trabalho com papel crepe, modelagem, etc. (Alguns trabalhos serão selecionados para exposição nos eventos e colocados para venda)	Todos os utentes	Segundas-feiras no período da tarde	- Desenvolver as aptidões técnico-manuais; - Estimular a imaginação e criatividade; - Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual, coordenação psicomotora e	Taxa de participação

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

				o sentimento de utilidade.	
<i>Atelier de Movimento</i>	Alongamento dos músculos e articulações; Jogos que impliquem o movimento dos membros superiores e/ou inferiores e que estimulem a atividade física e participação ativa, como por exemplo: Jogo com bola, bowling, jogo de pontaria, etc.	Todos os utentes	1 dia por semana: Quarta-feira de manhã	- Promover a manutenção das funções motoras e preservação das estruturas musculares, articulares e tendinosas; - Promover um estilo de vida saudável e um envelhecimento ativo; - Retardar a dependência e manter as competências existentes.	Taxa de participação
<i>Atelier de música</i>	- Cantarem músicas a seu gosto com a animadora e a sua viola (Ex: música tradicional portuguesa, música cristã da sua mocidade, etc. - Explorarem instrumentos musicais simples.	Todos os utentes	Última sexta-feira de cada mês, de forma alternando o tipo de música que escolherem.	- Promover o convívio e a alegria; - Proporcionar bem-estar; - Estimular o relaxamento e tranquilidade - Relembrar as músicas da mocidade;	Taxa de participação; Nível de participação dos utentes na seleção do tipo de música
<i>Atelier de relaxamento para utentes acamados</i>	- Audição de música relaxante; - Audição da bíblia falada (livros poéticos);	Utentes Acamados no quarto	Semanalmente á segunda-feira á tarde, após o lanche	Proporcionar sentimentos de bem-estar e conforto;	Taxa de participação (analisar a linguagem não verbal)

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

	-Leitura de excertos de poemas que falem da natureza e devocionais; -Jovens cantarem e tocarem músicas calmas (meses de verão);			-Conviver com outras pessoas	
Clube de Leitura e partilha	-Os utentes que conseguem ler, leem excertos do livro devocional. -Todos os utentes podem dar a sua opinião sobre o excerto lido; -Utentes podem propor livros	Todos os utentes da sala de estar	Diário	- Partilha e troca de experiências, saberes, opiniões e conhecimentos; - Voz ativa demonstrada através da leitura, ou da opinião sobre os excertos;	Taxa de participação
Atelier de treino de AVD's	-Dobragem de roupa; -Regar flores; -Dar água aos pássaros;	Para os utentes que manifestam interesse	Terças e quintas-feiras de manhã	-Estimular o alongamento dos membros; -Promover o sentimento de utilidade	Taxa de participação
Encontros Intergeracionais com jovens e crianças	-Jovens realizarem atividades com os utentes: ateliês de imagem e autocuidado; -Jovens cantarem para os acamados; tardes de jogos ao ar-livre com os utentes. -Crianças visitarem, conversarem e jogarem com os utentes	Todos os utentes	Mensais nos meses de verão, conforme a disponibilidade dos jovens e crianças	-Recordar os tempos mais antigos; -Promover a alegria; -Favorecer o intercâmbio de partilhas	Taxa de participação

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

<i>Passeios de Primavera Verão</i>	-Saídas em grupo para locais de interesse (jardins, praias, quinta pedagógica, etc.)	Utentes com alguma mobilidade	1 vez por mês durante os meses de Primavera, Verão (conforme o clima permita)	-Maior contato com o meio envolvente; -Proporcionar momentos de saída da Instituição e de dinâmica de grupo	Taxa de Efetivação/ Participação
<i>Celebração dos aniversários em grupo</i>	Celebrar o aniversário com um bolo em conjunto ao lanche	Todos os utentes. No caso dos acamados no quarto	No dia do aniversário ou caso o utente tenha saído com a família no último dia do mês	- Festejar e valorizar os anos dos utentes; -Proporcionar convívio e bem-estar em grupo;	
<i>Atelier de Cozinha</i>	-Preparação de lanches saudáveis; -Preparação biscoitos/bolachas saudáveis, conforme o auscultado pelos utentes; -Atividade realizada com a animadora e o auxílio duma ajudante de cozinha	Utentes com gosto de cozinha	1 X mês – 2ª terça-feira de cada mês	-Recordar o gosto pela cozinha -Estimular a criatividade; -Utentes partilharem experiências da cozinha e adaptá-las para serem mais saudáveis	Taxa de Participação

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

Atelier da Gratidão	-Reflexão e redação duma mensagem individual de gratidão para colocar num pote que será aberto no final do ano	Utentes das salas de estar	Mensal	-Promover a reflexão diária e dos aspetos positivos da vida	Taxa de Participação
----------------------------	--	----------------------------	--------	---	----------------------

II) Com periodicidade Anual:

Mês	Data comemorativa		Atividade a ser desenvolvida	Objetivo	Recursos Humanos	Indicadores de Avaliação
	Data	Data de implementação				
Janeiro	Dia dos Reis 6 de Janeiro (3ªF)	6 de Janeiro (terça-feira)	Elaboração duma estrela cadente decorativa	- Reflexão sobre o dia dos Reis; -Treino de motricidade fina e grossa; Estimular a criatividade.	Animadora	Taxa de Participação; Registo fotográfico.
	Dia internacional do obrigado (11 de Janeiro-Dom.)	12 de Janeiro (segunda-feira)	Reflexão sobre o que estão gratos e o que significa a palavra obrigado. Distribuição de uma lembrança às funcionárias. como reconhecimento da ajuda, previamente elaborada pelos utentes.	- Reflexão sobre os momentos vividos; - Estimular as relações interpessoais; - Promover o bem-estar e valorizarem as pequenas coisas da vida; - Reconhecer a importância da equipa de trabalho.	Animadora Diretora Técnica	Taxa de Participação; Registo fotográfico.
	Dia Mundial do Puzzle (29 de Janeiro- 5F)	2 de Fevereiro (Segunda-feira)	Construção de um puzzle em conjunto.	-Promover uma participação ativa; -Desenvolver a criatividade e capacidades artísticas; -Promover um momento de convívio e interação entre o grupo.	Animadora	Taxa de Participação; Registo fotográfico.
Fevereiro	Dia da Amizade (14 de Fevereiro)	16 de Fevereiro (segunda-feira)	-Decoração da sala com balões em forma de coração; -Utentes fazerem um poema sobre a	-Refletir no sentimento da amizade; - Estimular as capacidades técnicas manuais dos idosos;		

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

			importância da amizade; -Dinâmica do amigo secreto com ofertas já realizadas na semana anterior;	- Estimular a imaginação e a criatividade; - Desenvolver as relações interpessoais;	Animadora Diretora Técnica	Taxa de Participação; Registo fotográfico.
Março	Dia da Mulher (8 de Março)	9 de Março (Segunda-feira)	- Atelier de Cuidados (Massagem, penteados e embelezamento de Unhas) -Entrega de lembranças a todas as mulheres da instituição (utentes, funcionárias e visitas);	- Promover o autocuidado; - Reforçar a autoestima -Favorecer o sentimento de sentir-se cuidado; - Promover a interação e a coesão de grupo; - Promover o convívio entre funcionários, utentes e familiares; Valorizar o papel da mulher.	Animadora Diretora Técnica	Taxa de Participação; Registo fotográfico.
	Dia do Pai (19 de Março5F)	20 de Março (Sexta-Feira)	Tarde Pais e filhos: Tirar uma fotografia pai e filho num cenário com uma moldura de coração previamente elaborada pelos utentes. Num Painel os filhos escreverem dedicatória aos pais e os pais escreverem uma dedicatória aos filhos. No restante grupo refletir sobre o que é ser pai e a sua importância.	- Promover a interação e a coesão de grupo; -Fomentar o relacionamento pais e filhos; Recordar memórias e sentimentos;	Animadora Diretora Técnica; Sara Oliveira	Taxa de Participação; Registo fotográfico

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

	Dia da Primavera (20 de Março)	22 de Março (Segunda-feira)	Semear ervas aromáticas para serem cuidadas pelos utentes. (Serem colocadas na entrada para serem regadas)	- Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente; - Estimular o gosto pelo cuidado e estima pela Natureza.	Animadora	Taxa de Participação; Registo fotográfico
Abril	Dia Mundial da Atividade Física (6 de Abril)	6 de Abril (segunda-feira)	- Realização de Jogos tradicionais e torneios com os utentes; - Convidar os funcionários para 10 m antes de saírem também participarem	- Promover a realização de atividade física e sensibilização sobre a importância da sua execução; - Promover a interação e a coesão de grupo; - Promover o convívio entre funcionários, utentes	Animadora; Diretora Técnica; Sara Oliveira	Taxa de participação; Registo fotográfico.
	Páscoa (5 de Abril)	1 de Abril (quarta - feira)	Ver um filme alusivo à Páscoa	- Refletir na importância de Jesus Cristo e da Páscoa; - Promover o convívio.	Animadora	Taxa de participação Registo fotográfico
	Dia da Liberdade (25 de Abril)	24 de Abril (Sexta-feira)	- Reminiscência sobre a vida antes e após o 25 de Abril;	- Relembrar vivências dos utentes; - Desenvolver a concentração e a escuta ativa;	Animadora	Taxa de Participação; Registo fotográfico
	Festa da Flor	A definir	- Decoração de um arco para desfile na festa; - Almoço convívio entre Instituições de apoio a idosos do concelho de Vila Franca de Xira	- Conviver e reencontrar amigos residentes do concelho de Vila Franca de Xira;	Animadora Sara Oliveira Sebastião Fernandes	Taxa de Participação; Registo fotográfico
Maio	Dia do trabalhador (1 de Maio)	29 de Abril (Quarta-feira)	- Breve Historial do surgimento do dia trabalhador;	- Promover o convívio e a troca de experiências entre utentes;		Taxa de Participação;

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

			-Reminiscência das experiências profissionais		Animadora	Registo profissional
	Dia das mães (3 de Maio)	4 de Maio (Segunda-feira)	Tarde Mães e filhos: Tirar uma fotografia mãe e filho num cenário com uma moldura de coração previamente elaborada pelos utentes. Num Painel os filhos escreverem dedicatória às mães e as mães escreverem uma dedicatória aos filhos. No restante grupo refletir sobre o que é ser mãe e a sua importância	- Promover o diálogo e a troca de opiniões; - Revisitar as vivências e experiências ao longo da vida; - Promover a interação e a coesão de grupo; - Promover o convívio entre funcionários, utentes e familiares.	Animadora; Diretora Técnica; Sara Oliveira	Taxa de Participação; Registo fotográfico;
	Dia Internacional das Famílias (15 de Maio-sexta-feira)	18 de Maio (Segunda-feira)	-Festa da família (convite às famílias para virem à instituição e conviverem com os seus familiares); -Atuação dos utentes à família sobre o tema; Jogo específico para Sêniores de adivinhas e cultural geral; -Equipas compostas entre utentes e familiares; -Lanche-convívio com as famílias.	- Promover um momento lúdico entre familiares e utentes; - Promover o convívio entre utentes e familiares e laços de coesão.	Animadora; Diretora Técnica; Sara Oliveira; Equipa Cozinha e Diretas	Taxa de Participação; Registo profissional

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

			-Entrega de certificados de participação.			
Junho	Dia Mundial do Ambiente (5 de Junho-6F)	5 de Junho (Sexta-feira)	Dinâmica de grupo, como melhorar o ambiente. Jogo da Reciclagem; Pedido á Junta de Freguesia e Câmara para a colocação de contentores de Reciclagem junto ao Lar.	- Permitir novas descobertas; - Fomentar a aprendizagem ao longo da vida.	Animadora; Diretora Técnica	Taxa de Participação; Registo Fotográfico
	Dia do Verão (21 de Junho-domingo)	22 de Junho (segunda-feira)	Ida á praia	Celebrar o inicio do verão	. Animadora; Sara Oliveira Sebastião Fernandes	Taxa de Participação Registo fotográfico.
Julho	Dia Mundial do Chocolate (7 de Julho-terça-feira)	8 de Julho (Terça-feira)	Confeção de bombons de <i>chocolate sandável</i> (tipo brigadeiro)	Desenvolver a motricidade fina; -Estimular a criatividade; -Promover o sentimento de utilidade;	Animadora; Diretora Técnica; AJ. Cozinha	Taxa de Participação Registo fotográfico.
	26 de Julho (Domingo)	27 de Julho (Segunda-feira)	- Convite aos netos para virem à instituição; Apresentação dos utentes com instrumentos musicais. -Tirar fotografias entre avós e netos (ou familiares) com adereços que têm mensagens sobre os	- Estimular a interação familiar; - Promover o convívio e a partilha; - Proporcionar um dia diferente e memórias de um dia especial;	Animadora; Diretora Técnica; Apoio da equipa de jovens de Vila franca para preparação do cenário; Equipa Cozinha;	Taxa de Participação; Registo fotográfico.

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

			avós (chapéu e gravata). -Tirar fotografias em troca de papéis com adereços (ex: o neto com bengala, chapéu, bonés) e os avós uma gravata, as avós um Chapéu. - Lanche-convívio.		Equipa das Diretas	
Agosto	Dia mundial humanitário (19 de Agosto-Quarta-feira)	(19 de Agosto-Quarta-feira)	Dinâmica de grupo: reflexão sobre como podem ainda contribuir para sociedade; Apresentação do Programa Mimar Mais (possibilidade de doar algo que já não necessitem para o MimarMais)	-Refletir acerca da importância de iniciativas solidárias para a sociedade; -Favorecer o sentimento de utilidade e benefício para os outros e para a comunidade	Animadora; Diretora Técnica; Ir. Miriam Pereira?/Sara Oliveira	Taxa de Participação; Registo fotográfico.
Setembro	Dia Internacional da Paz (21 de Setembro-2ªF)	21 de Setembro (segunda-feira)	Lançamento de balões com mensagens de paz. Distribuição de mensagens de paz às visitas do Lar.	Refletir sobre a Paz.	Animadora; Diretora Técnica	Taxa de Participação; Registo fotográfico.
	Dia do Outono (23 de Setembro-Quarta-feira)	23 de Setembro (quarta-feira)	Passeio ao exterior a fim de se apanhar folhas para a elaboração de trabalhos manuais com o tema: Outono.	- Promover o gosto pelo contacto com a natureza; - Sensibilizar para o cuidado que devemos ter pelo ambiente; - Proporcionar um dia ao ar livre; - Promover o envelhecimento ativo;	Animadora	Taxa de Participação Registo Fotográfico.

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

				- Promover o gosto pelos trabalhos manuais e atividades motoras.		
Outubro	Dia do Idoso (1 de Outubro- 5ªF)	1 de Outubro (quinta-feira)	Passeio num local á escolha dos utentes	-Aproveitar quando o clima ainda favorece a saídas do exterior; -Promover o envelhecimento ativo; -Contrariar a ideia da velhice associar-se a inatividade; -Permitir novas descobertas;	Animadora; Sara Oliveira; Sebastião Fernandes; 1 A.A. Direta	Taxa de Participação Registo Fotográfico
	Dia Mundial da Alimentação (16 de Outubro)	21 de Outubro (terça-feira)	-Conversa sobre a importância da alimentação saudável; -Elaboração duma tarte saudável com legumes para o jantar	-Estimular a participação ativa; -Reminiscência e confeção de receitas da mocidade a serem adaptadas para serem mais saudáveis	Animadora; Ajudante de Cozinha	Taxa de Participação Registo Fotográfico
Novembro	Dia do cinema (5 de Novembro 4ªF)	5 de Novembro (quarta-feira)	Visualização de um filme da escolha dos utentes (com Vasco Santana, Raul Solnado, Beatriz Costa etc); Pipocas e sumo para cada um dos utentes.	Recordar um filme da época da sua mocidade;	Animadora	Taxa de Participação Registo Fotográfico
	Frutas de outono	11 de Novembro (Quarta-feira)	Tarde na Cozinha: Preparar castanhas assadas e fazer Ginginha	- Promover o convívio e o bem-estar; - Estimular as relações interpessoais; - Lembrar de receitas de licores; Promover o sentimento de utilidade	Animadora; Ajudante de Cozinha	Taxa de Participação Registo Fotográfico.

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

Dezembro	Natal (25 de Dezembro)	A definir	- Decoração da instituição com motivos natalícios - Festa de Natal: Participação Utentes; visualização dum vídeo de momentos dos utentes durante o ano; etc. - Venda de Natal com trabalhos realizados pelos utentes e doces; -Distribuição de presentes; -Lanche partilhado;	- Festejar uma data importante; -Recordar o nascimento de Cristo; - Proporcionar a confraternização entre utentes, familiares e funcionários; - Fomentar o sentimento de união, paz e alegria	Animadora, Direção Técnica; Direção do Lar de Betel Jovens da Igreja de Vila Franca de Xira, Carregado e Castanheira do Ribatejo; Equipa Cozinha; Diretas; Voluntários (Sebastião Fernandes; Madalena Sequeira, Sr. Pedro, etc.)	Taxa de Participação Registo Fotográfico
	Reflexão do Fim do ano O Barquinho	31 de Dezembro (Quinta-feira)	Balanço do Ano 2026 Desejos para o próximo ano.	- Abrir o pote da gratidão (mensagens recolhidas durante o ano); - Estimular as relações interpessoais; -Promover a esperança. -Partilha de sentimentos.	Diretora Técnica; Animadora Técnica	Taxa de Participação; Registo Fotográfico

Não se definiram os recursos materiais e financeiros, na medida em que o material a utilizar é maioritariamente de carácter reciclado seguindo uma lógica de sustentabilidade ambiental e financeira, excetuando -se as cartolinas, cola, etc.

Contudo prevê-se ao nível anual o gasto com o departamento da animação sociocultural no valor de 500,00 € anuais, estando -se já a contemplar o gasto com portagens, e combustível para os passeios a realizar.

5. E AO NÍVEL ORGANIZATIVO...O QUE PROPOMOS

É fundamental existir uma orientação uma visão institucional, dum caminho a percorrer. O que proponho para este ano 2026, sintetizo no quadro abaixo:

Dimensão	Propostas	Objetivos/Fundamentação	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Rec. Financ
Instalações - Resolução de Constrangimentos (Necessidade de averiguar exequibilidade financeira)	Cimentação futura do Pátio exterior incluindo trajeto horta	-Evitar risco de queda;	-Sara Oliveira; -Empreiteiro	A definir	A averiguar exequibilidade futura
	Substituição de estores danificados por novos estores ou portadas.	Substituição dos estores estragados por mecanismos mais duráveis no tempo conforme a relação qualidade/preço	-Sara Oliveira; Presidente Tiago Pereira	Estores /portadas	A solicitar orçamento
	Sala de Estar: Favorecer uma maior abertura das janelas da sala de estar	Pouco espaço de abertura das janelas da sala de estar	-Pres. Tiago Pereira; -Sr. Moraes?	A definir	A definir
	Reparação das umbreiras das portas/janelas e de calhas partidas;	Algumas umbreiras ficaram danificadas no âmbito da colocação das janelas	-Sara Oliveira	A definir	A solicitar orçamento
	-Aquisição de gerador, para suprimir as falhas de luz ocasionais existentes na localidade;	Evitar as falhas de luz	-Pres. Tiago Pereira	Gerador	A solicitar orçamento e adquirir parcialmente pelo PAMA
Equipamento	-Aquisição de 5 camas articuladas para utentes com patologias de carácter Cardio respiratória caso necessário	Proporcionar maior conforto aos utentes;	Ana Isabel		A solicitar orçamento
Socialização	-Divulgação das atividades nas redes sociais;	Aproximar a vida institucional dos familiares	Diretora Técnica; Sara Oliveira	Sistema Informático	Recursos Internos, sem acréscimo no orçamento

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

Sustentabilidade	-Averiguação da pertinência e exequibilidade da criação do Serviço de Apoio Domiciliário por meio do estudo da Dra. Sandra	-Apoiar a comunidade vulnerável e dependente; -Criar maior sustentabilidade financeira	Dra. Sandra Pres Tiago Pereira Diret. Técnica	Sistema Informático	
Formação Interna e Externa	Formação de reciclagem para as colaboradoras: boas práticas no banho do utente totalmente dependente no WC,	Capacitar a Equipa AAD e fornecer-lhes instrumentos teórico-práticos para lidar com o utente dependente total	-Direção Técnica Diretas Enfermeira	A definir	Recursos Internos, sem acréscimo no orçamento
	Humanidade nos Cuidados: I-O que não fazer (negligência e tipos de Maus tratos); II-Como prestar cuidados com humanidade;	Sensibilização da Equipa das Diretas para como atuar e não atuar numa prestação de cuidados, com o cidadão sénior	Direção Técnica	A definir	Recursos Internos, sem acréscimo no orçamento
	Segurança Alimentar	Proporcionar princípios de segurança alimentar	Soraia Fátima Sara Oliveira Diretora Técnica e Joaquina Cofre	A definir	Incluído no serviço da empresa do HACCP, sem acréscimo financeiro
	Nutrição Saudável para o Idoso	Proporcionar princípios de nutrição saudável para o cidadão idoso	D. Técnica; Sara Oliveira	A definir	A solicitar Orçamento
	Orientações saudáveis na confeção da alimentação saudável para o idoso (ser dada pela enfermeira)	Capacitar a Equipa da Cozinha de princípios essenciais na confeção de alimentação saudável	Soraia Sara Oliveira Diretora Técnica e Joaquina Cofre	A definir	Recursos Internos, sem acréscimo financeiro
	Incêndios: Procedimentos de evacuação e simulacro (Bombeiros)	Saber como atuar e proteger os idosos perante um incêndio; -Definir a equipa de segurança; -Proporcionar mecanismos de defesa e atuação	Todos os colaboradores	A definir	Já orçamentado

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

		perante a possibilidade de um incêndio;			
	Sismos: como proceder (Bombeiros)	Saber como atuar e proteger os idosos perante um sismo;	Todos os colaboradores	A definir	A pedir orçamento
Dimensão	Atividades a Desenvolver	Objetivos/Métodos de concretização da ação	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Rec. Financ
Intervenção Social	Atendimento utentes e famílias	Favorecer uma melhor de Qualidade de Vida ao utente; Mediação Familiar; Aproximação do eixo Família/Utente/Lar; Prestação de informações do Estado do Utente;	Direção Técnica	Suporte informático e Suporte papel;	Nada a registar
	Avaliação da satisfação dos clientes	-Melhorar o serviço prestado; -Adequar os serviços prestados às necessidades dos clientes; -Registo de sugestões	Direção Técnica	Suporte informático e Suporte papel;	Nada a registar
	Continuação da Implementação do HACCP	-Continuar a implementar o HACCP; -Adequar o funcionamento da Instituição aos princípios do HACCP	Direção Técnica Sara Oliveira Ana Isabel Equipa Cozinha Equipa Limpeza	Suporte informático e Suporte papel;	Nada a registar
	Elaboração/Atualização das medidas de autoproteção Atualização da equipa de segurança	Prevenção de Incêndios; Definição de modos de atuação	Direção Técnica; -Direção do Lar; -Sara Oliveira; - Bomb./Empresa de Segurança	Suporte informático e Suporte papel;	Nada a registar – já iniciado

Lar Evangélico de Betel - Plano Anual de Atividades 2026: Cuidar

			contra incêndios		
	Elaboração de procedimentos base para a Equipa das AAD's e Procedimentos de Atuação que se considere necessários	-Proporcionar um instrumento de trabalho que a Equipa possa consultar com os cuidados individualizados de cada utente	Direção Técnica	Suporte informático e -Suporte papel;	Nada a registar
	Elaboração e Atualização do Processo individual dos clientes	Atualização dos registos; Aplicação de documentos; Organização de informação	Direção Técnica	Suporte papel e informático	Nada a registar
	Elaboração dos Planos de Desenvolvimento Individual	Apoiar o cliente no desenvolvimento das suas atividades de vida diária; -Definição das linhas gerais de intervenção individual com o utente; Implementar estratégias promotoras de Qualidade de Vida	Direção Técnica apoiada pela Equipa Multidisciplinar	Suporte papel; Suporte informático	Nada a registar
	Revisão dos Procedimentos de Atuação em Situação de Emergência	Definição das linhas dos procedimentos de Atuação em Situações de Emergência	Equipa Multidisciplinar Direção Técnica	Suporte papel; Suporte informático	Nada a registar

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperamos que este Plano reflita de forma clara e as linhas orientadoras de intervenção a serem realizadas durante ano de 2026.

Na verdade, para quem trabalha diariamente no terreno é fundamental este tipo de Instrumento de Trabalho pois permite-nos dedicar um tempo de reflexão para uma visão macro desta resposta social e respetiva população, auxiliando-nos em termos de planeamento da nossa Intervenção.

Foi segundo esta premissa que se procurou caracterizar a nossa população. É esta que deve apontar o caminho a seguir, as medidas a implementar.

Como é passível de ser verificado propomos um investimento na Animação sociocultural e maior abertura á sociedade que nos rodeia, estimulando a nossa população para entender a velhice de forma mais atenta e participativa ao que os rodeia.

O cidadão sénior faz parte duma comunidade, duma família, dum núcleo, dum grupo... e acreditamos que os que consideram a velhice como um fenómeno natural de vida são mais felizes e implicam-se mais no seu meio e sociedade.

Para tal consideramos fundamental o estímulo, o movimento, a criatividade, a participação, a natureza, o respeito pelo outro, as memórias, a escuta ativa, a interação, a música, a leitura, o carinho, a espiritualidade, a alegria, a empatia, o convívio intergeracional com jovens, com crianças, com voluntários de outras idades, com a família, os relacionamentos...

Para lembrar que a vida está hoje aqui, no presente, nos pequenos detalhes, nos momentos de partilha com o outro, ao invés de vivenciar a fase da velhice como um *merecido descanso* que chegou, *a vida já parou* e relógio *está a fazer tic tac para o fim chegar*, mas como a Bíblia Sagrada regista no Salmos 92: 14

"Na velhice ainda darão frutos; serão vigorosos e florescentes..."

A Diretora Técnica

Liliana Franco

7. BIBLIOGRAFIA

Bíblia Sagrada de Promessas. (2005). *Versão revista e corrigida* (J. F. de Almeida, Trad.). 4ª ed. KING KROSS PUBLICAÇÕES.

Imaginário, C. (2004). *O Idoso Dependente em contexto familiar - Uma análise da visão da família e do cuidador principal*. Formasau - Formação e Saúde, LDA. Berger, L., &

Poirer-Mailloux, D. (1995). *Pessoas Idosas* (A. Madeira, F. Silva, L. Abecasis, & M. Cunha Rosa, Eds.; Revista e corrigida). LUSODIDACTA.

Poirer-Mailloux, D. (1995). *Pessoas Idosas* (A. Madeira, F. Silva, L. Abecasis, & M. Cunha Rosa, Eds.; Revista e corrigida). LUSODIDACTA.

Portaria 349/2023 do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (2023). Diário da República: I Série, n.º219/2023. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/portaria/349-2023-224139049>