



## PLANO DE ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

*[Handwritten signatures and initials]*

## Objectivo gerais

Tipo de Atividades de Desenvolvimento Pessoal		Objetivos gerais	Recursos <sup>(1)</sup>		Principais resultados	
			Internos	Externos	Monitorização	Avaliação
Lúdico-recreativas	Oficina de música	<ul style="list-style-type: none"><li>- Familiarizar os utentes com os diferentes tipos de instrumentos musicais.</li><li>- Incentivar o convívio entre os utentes.</li><li>- Potenciar as capacidades cognitivas.</li><li>- Estimulação dos movimentos através da música.</li><li>- Reviver cantares e danças tradicionais.</li></ul>	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Oficina de Jogos (cartas, damas, dominó, boccia)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Incentivar o convívio entre os utentes e possíveis intercâmbios institucionais</li></ul>	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Oficina de Trabalhos Manuais Oficina da Criatividade Oficina de Costura	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver a motricidade fina.</li><li>- Estimular a criatividade.</li><li>- Estimular a precisão manual e a coordenação psico-motora.</li><li>- Sensibilização para a reutilização de materiais considerados desperdícios e/ou reciclados.</li><li>- Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração.</li><li>- Partilha de experiências e conhecimentos.</li></ul>	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

*[Handwritten initials: GH, Mawaly]*

**PLANO DE ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

*Handwritten notes and signatures:*  
 [Signature]  
 [Signature]  
 [Signature]  
 [Signature]

	Oficina da Alimentação	- Promover o convívio e a interação entre os utentes e uma alimentação saudável.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
<b>Culturais</b>	Realização de visitas a museus, parques, exposições.	- Dar a conhecer os aspetos culturais existentes e disponíveis à comunidade. - Promover o conhecimento da fauna e flora da região em que estão inseridos. - Participar na agenda cultural do conselho de Baião e distrito do Porto.	X	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
<b>Sociais</b>	Realização de eventos temáticos	- Promover os festejos para assinalar as datas temáticas da cultura social da comunidade em que se inserem. - Proporcionar momentos de diversão/ convívio e bem-estar entre os vários utentes. - Valorizar a auto estima e autoconceito.	X	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Realização de passeios/convívios	- Promover o contacto com o exterior, contrariar a solidão e o isolamento. - Dar a conhecer outros lugares. - Promover dias diferenciados com convívio e a animação.	X	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Celebração dos Aniversários	- Festejar datas significativas da vida dos utentes. - Fomentar o convívio e as relações interpessoais. - Valorizar a auto estima e autoconceito.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

<b>Intelectuais/formativas</b>	Leitura de livros, jornais e revistas	- Promover a aquisição de conhecimentos e competências de escrita, leitura e oralidade. - Desenvolver capacidades cognitivas e mentais.	X		Índice de alfabetização	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
<b>Espirituais e/ou religiosas</b>	Assistir e participar nas Eucaristias; Rezar o Terço	- Promover momentos de oração. - Desenvolver o lado espiritual e religioso.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
<b>Quotidianas</b>	Cuidados Pessoais	- Estimular a auto estima e a auto imagem do utente promovendo o seu bem estar e a sua saúde. - Promover a manutenção das AVDs.	X		Taxa de participação nas atividades	
	Ver tv, ouvir rádio	- Promover o convívio e reforço dos laços sociais	X		Taxa de participação nas atividades	
<b>Desportivas</b>	Gerontomotricidade	- Facilitar o processo de reabilitação. - Melhorar a condição física e promover a socialização. - Retardar e diminuir situações de dependência. - Desenvolver capacidades físicas e motoras.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
<b>Saúde</b>	Nutrição	- Promover cuidados com a alimentação.	x		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Cuidados Médicos	- Promover cuidados de saúde.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

*Handwritten notes:*  
 1/1/2011  
 Q.P.  
 Nuno

	Cuidados de Enfermagem		X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Psicologia: Consulta individual e Intervenção em grupo	- Promover o bem-estar psicossocial.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Fisioterapia Individual	- Desenvolver capacidades físicas e motoras.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Circuito de equilíbrio		X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
<b>Outras</b>	Cuidados Estéticos	- Promover cuidados estéticos.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

(1) Identificar o tipo de recursos a mobilizar

Objectivos operacionais

Tipo de Actividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal		Definição de objectivos específicos		Calendarização												
				Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Lúdico-recreativas	Oficina de Música	- Familiarizar os utentes com os diferentes tipos de instrumentos musicais. - Reviver cantares e danças tradicionais.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Oficina de Jogos (cartas, damas, dominó, boccia)	- Incentivar o convívio entre os utentes	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Oficina de Trabalhos Manuais	- Desenvolver a motricidade fina. - Estimular a criatividade.	% de utentes efetivos face aos previstos													
	Oficina da Criatividade	- Estimular a precisão manual e a coordenação psico-motora.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Oficina da Costura	- Desenvolver a motricidade fina. - Estimular a criatividade.														

*Handwritten notes and signatures:*  
 A  
 3  
 Lina  
 Maxwell



	da Fotografia, Dia de S. Agrícola de Avignon, Dia Mundial do Sonho, Dia Internacional do Idoso, Dia Mundial do Ovo, Dia das Bruxas, Dia Mundial do Cinema, São Martinho, Dia Mundial da Ciência, Dia da Bolacha, Natal.																
	Realização de passeios/convívios - Visita à Praia de Leça da Palmeira, Passeio a Santa Quitéria, Passeio a Aregos e Piquenique na Nossa Sra. da Ajuda, Passeio ao São Bartolomeu, Ida ao Cinema	- Promover o contacto com o exterior, contrariar a solidão e o isolamento. - Dar a conhecer outros lugares.	% de utentes efetivos face os previstos						X	X		X					X
	Celebração dos Aniversários	- Festejar datas significativas da vida dos utentes.	% de utentes efetivos face os previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Intelectuais /formativas</b>	Leitura de livros, jornais e revistas	- Desenvolver capacidades cognitivas e mentais.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Espirituais e/ou religiosas</b>	Assistir e participar nas Eucaristias; Rezar o Terço	- Promover momentos de oração.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Quotidianas</b>	Cuidados Pessoais	- Promover a manutenção das AVDs.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Ver tv, ouvir rádio	- Promover o convívio e reforço dos laços	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

*Handwritten notes and signatures:*  
 17/03/2015  
 M. Almeida

*Handwritten notes:*  
 17/10/2017  
 Sónia AP.  
 Kaudis

		socials													
<b>Desportivas</b>	Gerontomatricidade	- Retardar e diminuir situações de dependência. - Desenvolver capacidades físicas e motoras.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Saúde</b>	Nutrição	- Promover cuidados de saúde.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Cuidados Médicos														
	Cuidados de Enfermagem														
	Psicologia														
	Fisioterapia														
Círculo de equilíbrio															
<b>Outras</b>	Cuidados Estéticos	- Promover cuidados estéticos.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



*Manually*  
*Manually*  
*Manually*

**Recursos**

**Atividade Ocupacional e de Desenvolvimento pessoal tipo:**

Objetivos das Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			Nº de utentes a abranger	Estimativa de custo
	Internos			Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financieiros	Parcerias				Quem	Quando		
Oficina de Música	Utentes Músico	Instrumentos musicais			Dançar Cantar Manusear os instrumentos musicais	Músico	AC	semanal	39		
Oficina de Jogos (cartas, damas, dominó, boccia)	Utentes	Cartas Damas Dominó Boccia			Jogar às cartas	Utentes	AC	Semanal	39		
Oficina Trabalhos Manuais  Oficina da Criatividade	Utentes AC	Cartolinas; Material reciclado; Tesouras; Colas; Papel crepe; Ráfia; Lápis de cor, lápis de cera e canetas de cor; Papel autocolante; Pincéis; Telas; - etc...				Utentes AC	AC	Semanal			

Oficina da Costura	Utentes	Linhas e agulhas			Realização de trabalhos		Utentes	AC	Semanal	34	
Realização de visitas a museus, parques, exposições.	Utentes AC AAD						AC/DT	AC		39	
Realização de eventos temáticos	Utentes AC						Utentes	AC	Semanal		
Realização de passeios/convívios	Utentes AC AAD						AC/DT	AC		Indefinido	
Celebração dos Aniversários	Utentes	Bolo					AC	AC	Mensal		
Leitura de livros, jornais e revistas	Utentes	Livros, revistas, jornais			Leitura		Utentes	AC	Semanal	39	
Assistir e participar nas Eucaristias; Rezar o Terço	Utentes Pároco da Freguesia			Igreja de Santa Cruz do Douro	Realização da Eucaristia		Pároco	AC/DT	Mensal		
Cuidados Pessoais	Utentes de CD AAD	Produtos de higiene			Realização das AVDs		AAD	AC/DT	Semanal	5	
Ver tv, ouvir rádio	Utentes	Tv, rádio						AC	Diária		
Gerontomotricidade	Utentes Fisioterapeuta	Bolas Balões Molas Fitas/Pesos Arcos e cones					Utentes Fisioterapeuta		Semanal		

Observações: