

# janeiro 2021

*Handwritten signature/initials*

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
				1 DIA DE ANO NOVO	2	3 ERPI Assistir à Eucaristia <i>Handwritten: M. Sousa</i>
4 Pré-escolar - Cantar os Reis	5 Pré-escolar - Ginástica; Cantar os Reis ERPI e CD - Gerontomotricidade;	6 Pré-escolar - Dança; Cantar os Reis ERPI e CD - Comemoração do Dia dos Reis	7 Pré-escolar - Natação; Cantar os Reis ERPI e CD - Gerontomotricidade	8 Pré-escolar - Cantar os Reis	9	10 ERPI Assistir à Eucaristia
11 ERPI e CD - Comemoração do Dia Internacional do Obrigado	12 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	13 Pré-escolar - Dança	14 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	15	16	17 ERPI - Assistir à Eucaristia
18 ERPI e CD - Comemoração do Dia Internacional do Riso	19 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	20 Pré-escolar - Dança	21 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade; Comemoração do Dia Mundial da Rollglão - Visualização do filme de "Jacinta"	22	23	24 ERPI - Assistir à Eucaristia
25	26 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade;	27 Pré-escolar - Dança	28 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	29	30	31 ERPI - Assistir à Eucaristia



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# fevereiro 2021

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
1	2 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	3 Pré-escolar - Dança	4 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade;	5	6	7 ERPI - Assistir à Eucaristia <i>Manual</i>
8 Pré-escolar - Comemoração da semana da Amizade	9 Pré-escolar - Ginástica; Comemoração da semana da Amizade ERPI e CD - Gerontomotricidade	10 Pré-escolar - Dança; Comemoração da semana da Amizade	11 Pré-escolar - Natação; Comemoração da semana da Amizade ERPI e CD - Gerontomotricidade;	12 Pré-escolar - Desfile de Carnaval	13	14 ERPI - Assistir à Eucaristia; Comemoração de São Valentim
15 Pré-escolar, ERPI e CD - Baile de Carnaval	16 <b>CARNAVAL</b>	17 Pré-escolar - Dança	18 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade;	19	20	21 ERPI - Assistir à Eucaristia
22	23 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	24 Pré-escolar - Dança	25 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	26	27	28 ERPI - Assistir à Eucaristia



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# março 2021

*[Handwritten signature and initials]*

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
1	2 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	3 Pré-escolar - Dança	4 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	5	6	7 ERPI - Assistir à Eucaristia <i>plano de At.</i>
8 ERPI e CD - Comemoração do Dia da Mulher	9 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	10 Pré-escolar - Dança	11 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	12	13	14 ERPI - Assistir à Eucaristia
15	16 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	17 Pré-escolar - Dança	18 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	19 Pré-escolar - Comemoração do Dia do Pai ERPI e CD - Gerontomotricidade; Comemoração do Dia do Pai	20	21 ERPI - Assistir à Eucaristia
22 Pré-escolar, ERPI e CD - Comemoração do dia da Árvore	23 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	24 Pré-escolar - Dança	25 Pré-escolar - Natação; ERPI e CD - Gerontomotricidade;	26	27	28 ERPI - Assistir à Eucaristia
29	30 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	31 Pré-escolar - Dança				



CENTRO SOCIAL DE VILA VERDE



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# abril 2021

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
			1 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	2 SEXTA FEIRA SANTA	3	4 PÁSCOA <i>Manuela</i> <i>AT</i>
5	6 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade - Comemoração do Dia da Atividade Física	7 Pré-escolar - Dança ERPI e CD - Comemoração do Dia Mundial da Saúde	8 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	9	10	11 ERPI - Assistir à Eucaristia
12	13 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade; Comemoração do Dia do Beijo	14 Pré-escolar - Dança	15 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	16	17	18 ERPI - Assistir à Eucaristia
19	20 Pré-escolar - Ginástica; ERPI e CD - Gerontomotricidade;	21 Pré-escolar - Dança	22 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	23 Pré-escolar - Comemoração do Dia do Livro ERPI e CD - Comemoração do Dia do Livro	24	25 DIA DA LIBERDADE ERPI - Assistir à Eucaristia;
26	27 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	28 Pré-escolar - Dança	29 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade; Comemoração do Dia Mundial da Dança - Realização de um Baile	30		



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# maio 2021

*Handwritten signature and initials in the top right corner.*

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
					<b>1</b> DIA DO TRABALHADOR	<b>2</b> ERPI - Comemoração do Dia da Mãe; Assistir à Eucaristia <i>planalto</i> <i>Out</i>
<b>3</b> Pré-escolar - Comemoração do Dia da Mãe	<b>4</b> Pré-escolar - Ginástica; - ERPI e CD - Gerontomotricidade	<b>5</b> Pré-escolar - Dança	<b>6</b> Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> ERPI - Assistir à Eucaristia
<b>10</b>	<b>11</b> Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	<b>12</b> Pré-escolar - Dança	<b>13</b> Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	<b>14</b>	<b>15</b> ERPI e CD - Comemoração da Família	<b>16</b> ERPI - Assistir à Eucaristia
<b>17</b>	<b>18</b> Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Dia Internacional dos Museus - Visita a um Museu	<b>19</b> Pré-escolar - Dança	<b>20</b> Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> ERPI - Assistir à Eucaristia
<b>24</b>	<b>25</b> Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	<b>26</b> Pré-escolar - Dança	<b>27</b> Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> ERPI - Assistir à Eucaristia
<b>31</b>						



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# junho 2021

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
	<b>1</b> Pré-escolar - Comemoração do Dia Mundial da Criança ERPI e CD - Comemoração do Dia Mundial da Criança	<b>2</b> Pré-escolar - Dança	<b>3</b> <b>CORPO DE DEUS</b>	<b>4</b> Pré-escolar - Comemoração do Dia do Ambiente	<b>5</b>	<b>6</b> ERPI - Assistir à Eucaristia <i>Passadas</i> <i>Manuela</i> <i>CAF</i>
<b>7</b>	<b>8</b> Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	<b>9</b> Pré-escolar - Dança	<b>10</b> <b>DIA DE PORTUGAL</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> ERPI - Assistir à Eucaristia ; - Comemoração do Dia de Santo António
<b>14</b>	<b>15</b> Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	<b>16</b> Pré-escolar - Dança	<b>17</b> Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	<b>18</b> ERPI e CD - Dia internacional do Piquenique: Piquenique na Praia Fluvial de Baião	<b>19</b>	<b>20</b> ERPI - Assistir à Eucaristia
<b>21</b>	<b>22</b> Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	<b>23</b> Pré-escolar - Dança	<b>24</b> Pré-escolar - Comemoração do S. João ERPI e CD - Comemoração do S. João	<b>25</b>	<b>26</b> Pré-escolar - Festa de Finalistas	<b>27</b> ERPI - Assistir à Eucaristia
<b>28</b>	<b>29</b> Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade; Passelo a Santa Quitéria	<b>30</b> Pré-escolar - Dança				



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# julho 2021

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
			1 ERPI e CD - Gerontomotricidade;	2	3	4 ERPI - Assistir à Eucaristia <i>Marcos</i>
5	5 ERPI e CD - Gerontomotricidade	7	8 ERPI e CD - Gerontomotricidade; Comemoração do Dia da Alegria	9	10	11 ERPI - Assistir à Eucaristia
12	13 ERPI e CD - Gerontomotricidade	14	15 ERPI e CD - Gerontomotricidade	16	17	18 ERPI - Assistir à Eucaristia
19	20 ERPI e CD - Gerontomotricidade; - Comemoração do Dia do Amigo	21	22 ERPI e CD - Gerontomotricidade	23	24	25 ERPI - Assistir à Eucaristia
26 ERPI e CD - Comemoração do Dia dos Avós convívio intergeracional com o pré-escolar - Ida à Praia Fluvial de Porto de Rei	27 ERPI e CD - Gerontomotricidade	28	29 ERPI e CD - Gerontomotricidade	30	31	



CENTRO MUNICIPAL  
de Atividades  
Ocupacionais e de  
Desenvolvimento Pessoal



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# agosto 2021

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
						1 ERPI - Assistir à Eucaristia
2	3 ERPI e CD - Gerontomotricidade; Visita ao Museu do triciclo em Mesão Frio e piquenique	4	5 ERPI e CD - Gerontomotricidade	6	7	8 ERPI - Assistir à Eucaristia
9	10 ERPI e CD - Gerontomotricidade; Passeio à estação de Aregos e piquenique à Nossa Sra. da Ajuda	11	12 ERPI e CD - Gerontomotricidade	13	14	15 ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA ERPI - Assistir à Eucaristia
16	17 ERPI e CD - Gerontomotricidade; Passeio ao São Bartolomeu	18	19 ERPI e CD - Gerontomotricidade	20	21	22 ERPI - Assistir à Eucaristia
23	24 FERIADO MUNICIPAL	25	26 ERPI e CD - Gerontomotricidade	27	28	29 ERPI - Assistir à Eucaristia
30	31 ERPI e CD - Gerontomotricidade;					

*Handwritten notes:*  
 1º Encontro  
 2º Encontro



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
 OCUPACIONAIS E DE  
 DESENVOLVIMENTO PESSOAL**



# setembro 2021

*[Handwritten signature and initials]*

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
		1	2 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	3	4	5 ERPI - Assistir à Eucaristia
6	7 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	8 Pré-escolar - Dança ERPI e CD - Comemoração Dia Mundial da Fisioterapia	9 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	10	11	12 ERPI - Assistir à Eucaristia
13	14 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	15 Pré-escolar - Dança	16 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	17	18	19 ERPI - Assistir à Eucaristia
20	21 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade; Palestra Dia Mundial da Doença de Alzheimer	22 Pré-escolar - Dança	23 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	24	25	26 ERPI - Assistir à Eucaristia
27	28 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	29 Pré-escolar - Dança	30 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade			



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

# outubro 2021

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
				1 ERPI e CD - Comemoração do Dia Mundial da Pessoa Idosa e Dia Mundial da Música - Intercâmbio Institucional	2	3 ERPI - Assistir à Eucaristia
4	5 <b>IMPLANTAÇÃO DA REPUBLICA</b>	6 Pré-escolar - Dança	7 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade;	8	9	10 ERPI - Assistir à Eucaristia
11	12 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	13 Pré-escolar - Dança	14 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	15 ERPI e CD - Comemoração do Dia da Alimentação	16	17 ERPI - Assistir à Eucaristia
18	19 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	20 Pré-escolar - Dança	21 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	22	23	24 ERPI - Assistir à Eucaristia
25	26 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	27 Pré-escolar - Dança	28 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade ;	29 Pré-escolar ERPI e CD - Comemoração do Dia das Bruxas - Baile de Máscaras	30	31



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# novembro 2021

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
1 <b>DIA DE TODOS OS SANTOS</b>	2 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	3 Pré-escolar - Dança	4 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	5 ERPI e CD - Dia Mundial do Cinema - Ida ao Cinema	6	7 ERPI - Assistir à Eucaristia
8	9 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	10 Pré-escolar - Dança	11 Pré-escolar - Natação Pré-escolar ERPI CD e SAD- Comemoração do Dia de S. Martinho	12	13	14 ERPI - Assistir à Eucaristia
15	16 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	17 Pré-escolar - Dança	18 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	19	20	21 ERPI - Assistir à Eucaristia
22	23 Pré-escolar - Ginástica; ERPI e CD - Gerontomotricidade	24 Pré-escolar - Dança ERPI e CD - Dia Mundial da Ciência - Realização de Experiências Científicas	25 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	26	27	28 ERPI - Assistir à Eucaristia
29	30 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade					



CENTRO COMUNITÁRIO  
de São Paulo



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# dezembro 2021

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
		1 <b>RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA</b>	2 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	3	4	5 ERPI - Assistir à Eucaristia
6	7 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	8 <b>DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO</b>	9 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	10	11	12 ERPI - Almoço de Natal com os familiares dos utentes
13	14 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	15 Pré-escolar - Dança	16 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	17	18	19 ERPI - Assistir à Eucaristia
20	21 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	22 Pré-escolar - Dança	23 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	24	25 <b>NATAL</b>	26 ERPI - Assistir à Eucaristia
27	28 Pré-escolar - Ginástica ERPI e CD - Gerontomotricidade	29 Pré-escolar - Dança	30 Pré-escolar - Natação ERPI e CD - Gerontomotricidade	31		



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**



## PLANO SEMANAL DO SERVIÇO DE FISIOTERAPIA - 2021

Avaliação  
OK

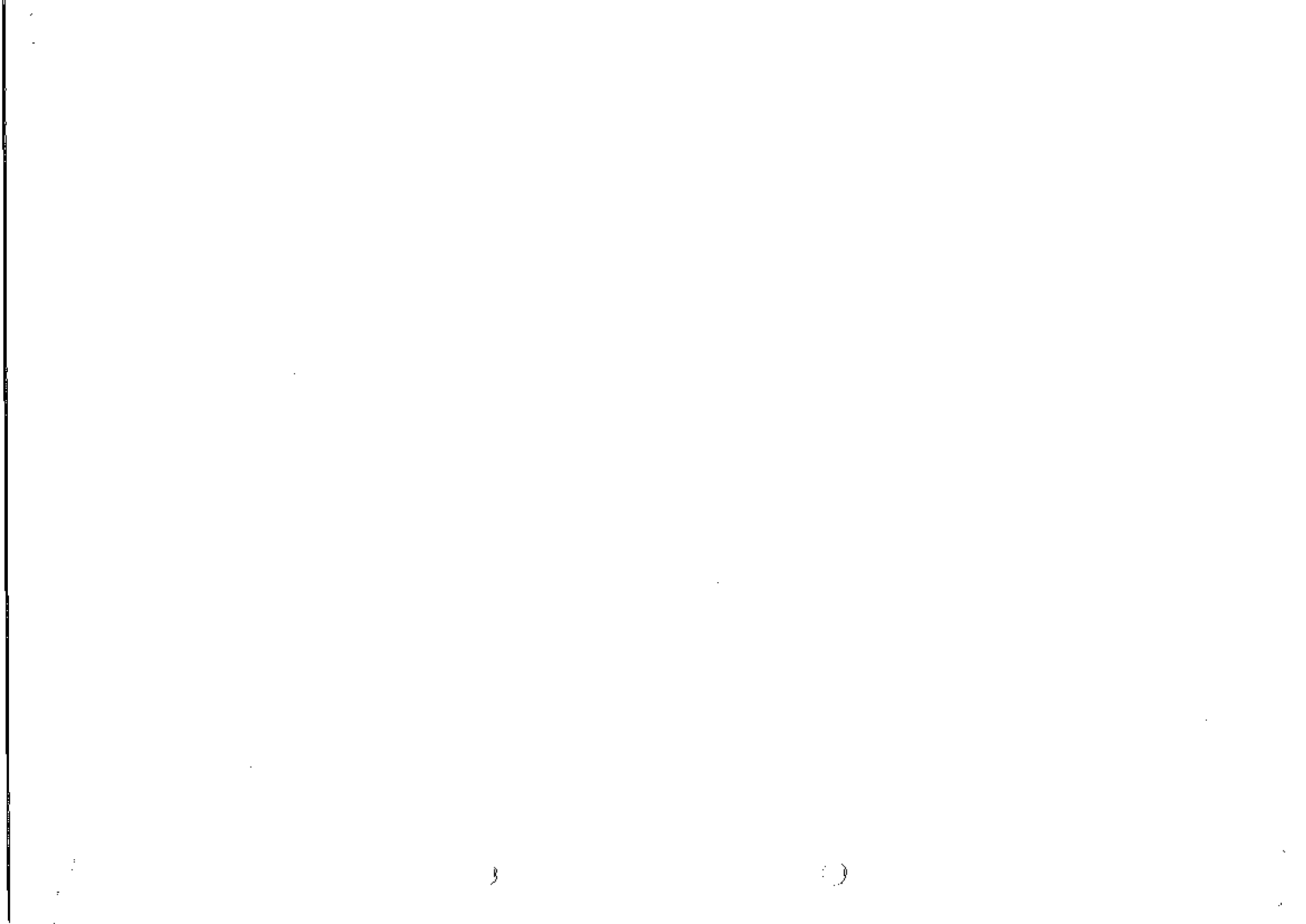
Horário	09h00-10h00	10h00-12h00	12h00-13h00	13h00-14h00	14h00-16h00	16h30-17h00
09h00-10h00	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos idosos que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos idosos que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos idosos que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos idosos que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos idosos que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos idosos que necessitam de reabilitação
10h00-12h00	Reabilitação Individual em acamados	<u>Gerontomotricidade</u> (Atividade em Grupo)	Reabilitação Individual a idosos dependentes	<u>Circuito de Equilíbrio</u> (Atividade em Grupo)	Reabilitação Individual em acamados	
12h00-13h00	<b>Almoço</b>					
13h00-14h00	Centro de Dia					
14h40-16h00	Reabilitação Individual	Reabilitação Individual	Reabilitação Individual	Reabilitação Individual	Reabilitação Individual	Reabilitação Individual
		Reabilitação Individual a idosos dependentes		Reabilitação Individual a idosos dependentes		
16h30-17h00	Avaliação/Reavaliação/Plano de tratamentos/Registo das Atividades					

*[Handwritten signature]*  
*[Handwritten initials]*  
*[Handwritten initials]*

Atividades	Descrição	Objetivos	Início/ fim	Duração
Gerontomotricidade - Ginástica em grupo	Trata-se de um programa de exercícios em grupo que integra o treino aeróbio, de força, flexibilidade, equilíbrio e mobilidade.	Tem como objetivos motivar o idoso para prática dos exercícios; estimular a motricidade dos músculos e articulações, proporcionando maior coordenação; aumentar a força muscular; favorecer a circulação sanguínea; trabalhar os padrões do sistema respiratório; promover a socialização e estimular a autoconfiança e a autoestima.	Terça-feira (manhã)	Aquecimento – 10 min. Exercícios de motricidade – 30 min. Alongamento/relaxamento – 5 min.
Circuito de Equilíbrio – Exercícios de treino de equilíbrio	Trata-se de um programa de exercícios em forma de circuito, consiste em movimentos da cabeça, pescoço e olhos; controlo postural em várias posições (sentado, em apoio bipodal e unipodal, marcha de frente, de costas, marcha lateral, em flexão plantar e calcanhar); exercícios com olhos vendados e em superfícies instáveis. O grau de dificuldade será aumentado ao longo do treino. Os exercícios são planejados levando-se em consideração a	Tem como objetivos melhorar o equilíbrio; prevenir quedas em idosos; promover a socialização e estimular a autoconfiança e a autoestima, valorizar a prática da atividade física.	Quinta-feira (manhã)	Aquecimento – 10 min. Exercícios de equilíbrio – 30 min. Alongamento/relaxamento – 5 min.

	segurança dos idosos.			
Atividades	Descrição	Objetivos	Periodicidade	Duração
Reabilitação individual	Trata-se de um programa de prevenção e reabilitação individual. Após a realização de uma avaliação do histórico clínico, das incapacidades existentes e queixas são efetuados exercícios de mobilidade articular, de reforço muscular, alongamento, proprioceção, coordenação e equilíbrio, treino de marcha, com programas e materiais adequados a cada idoso e às suas limitações.	Tem como objetivos promover a independência nas AVD's; aumentar a capacidade funcional; normalizar tônus muscular; desenvolver o equilíbrio; aumentar a resistência física; inibir os padrões anormais de postura e estimular os normais e desenvolver a marcha.	Diária (de acordo com a planificação)	30 a 45min.

*Handwritten notes:*  
 10/05/13  
 Manual by  
 Q.







## PLANO DE ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

## 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	- Familiarizar os utentes com os diferentes tipos de instrumentos musicais. - Incentivar o convívio entre os utentes. - Potenciar as capacidades cognitivas. - Estimulação dos movimentos através da música. - Reviver cantares e danças tradicionais.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Oficina de Jogos (cartas, damas, dominó, boccia)	- Incentivar o convívio entre os utentes e possíveis intercâmbios institucionais	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	- Desenvolver a motricidade fina. - Estimular a criatividade. - Estimular a precisão manual e a coordenação psico-motora. - Sensibilização para a reutilização de materiais considerados desperdícios e/ou reciclados. - Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração. - Partilha de experiências e conhecimentos.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

**PLANO DE ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

	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)

*Handwritten notes and signatures:*  
 - Top right: A large, stylized signature or mark.  
 - Middle right: "facultade"  
 - Bottom right: "Café"

<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 and signatures:*  
 - Initials: J.F.  
 - Signature: *[Handwritten Signature]*  
 - Another signature: *[Handwritten Signature]*

*[Handwritten signature]*  
*[Handwritten signature]*

	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)
	Círculo 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**

*Handwritten notes:*  
 1/1  
 Preciso  
 Manuais  
 QP

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.													

	Oficina da Alimentação	- Promover o convívio e a interação entre os utentes e uma alimentação saudável.	% de utentes efetivos face aos previstos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Culturais</b>	Realização de visitas a museus, parques, exposições - Visita a um Museu a definir; Igreja da Santa Quitéria; Museu do Triciclo; Estação de Aregos; Igreja de São Bartolomeu;	- Dar a conhecer os aspetos culturais existentes e disponíveis à comunidade.	% de utentes efetivos face aos previstos					x	x		x					
<b>Sociais</b>	Realização de eventos temáticos - Dia dos Reis, Dia Internacional do obrigado, Dia do Riso, Dia Mundial da Religião, S. Valentim, Carnaval, Dia da Mulher, Dia do Pai, Dia da Árvore, Páscoa, Dia da Atividade Física, Dia Mundial da Saúde, Dia do Beijo, Dia do Livro, Dia da Dança, Dia da Mãe, Dia da Família, Dia Internacional dos Museus, Dia Mundial da Criança,	- Promover os festejos para assinalar as datas temáticas da cultura social da comunidade em que se inserem.	% de utentes efetivos face aos previstos	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	

*Macalins*  
*Macalins*  
*af.*

*Handwritten signature and notes:*  
 10/10  
 10/10  
 10/10  
 10/10

	Santo António, Dia do Piquenique, S. João, Dia da Alegria, Dia do Amigo, Dia dos Avós, Dia Mundial da Fisioterapia, Dia Mundial da Doença de Alzheimer, Dia Mundial da Pessoa Idosa, Dia da Música, Dia da Alimentação, Dia das Bruxas, Dia Mundial do Cinema, São Martinho, Dia Mundial da Ciência, Almoço de Natal.														
	Realização de passeios/convívios - Praia Fluvial de Baião, Santa Quitéria, Praia Fluvial de Porto de Rei, Piquenique a Mesão Frio, Piquenique à Nossa Senhora da Ajuda, Festa de S. 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
<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
<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

**PLANO DE ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

<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
	Ver tv, ouvir rádio	- Promover o convívio e reforço dos laços sociais	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Desportivas</b>	Gerontomotricidade	- 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

*Reservado  
Mestre  
af.*



*Handwritten notes and signatures:*  
 D. Laurel 02/02/2011  
 [Signature]  
 [Signature]


**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	Financeiros	Parcerias				Quem	Quando		
Oficina de Música	Utentes Músico	Instrumentos musicais			Dançar Cantar Manusear os instrumentos musicais	Músico	AC	semanal	50		
Oficina de Jogos (cartas, damas, dominó, boccia)	Utentes	Cartas Damas Dominó Boccia			Jogar às cartas	Utentes	AC	Semanal	50		
Oficina Trabalhos Manuais  Oficina da Criatividade	Utentes AC	Cartolinas; Material reciclado; Tesouras; Cofas; Papel crepe; Rafia; Lápis de cor, lápis de cera e canetas de cor; Papel autocolante;				Utentes AC	AC	Semanal	50		

PLANO DE ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

		Pincéis; Telas; - etc...										
Oficina da Costura	Utentes	Linhas e agulhas			Realização de trabalhos		Utentes	AC	Semanal	25		
Realização de visitas a museus, parques, exposições.	Utentes AC AAD						AC/DT	AC		Indefinido		
Realização de eventos temáticos	Utentes AC						Utentes	AC	Semanal	50		
Realização de passeios/convívios	Utentes AC AAD						AC/DT	AC		Indefinido		
Celebração dos Aniversários	Utentes	Bolo					AC	AC	Mensal	50		
Leitura de livros, jornais e revistas	Utentes	Livros, revistas, jornais			Leitura		Utentes	AC	Semanal	50		
Assistir e participar nas Eucaristias; Rezar o Terço	Utentes AC AAD Ministra da Comunhão			Igreja de Santa Cruz do Douro	Rezar		AC Ministra da Comunhão	AC/DT	Mensal	50		
Cuidados Pessoais	Utentes de CD AAD	Produtos de higiene			Realização das AVDs		AAD	AC/DT	Semanal	50		
Ver tv, ouvir rádio	Utentes	Tv, rádio						AC	Diária			
Gerontomotricidade	Utentes Fisiotera-	Bolas Balões					Utentes Fisiotera-		Semanal	50		

	peuta	Molas Fitas Arcos e cones Pesos						peuta					 Família Alameda 914
--	-------	---------------------------------------------	--	--	--	--	--	-------	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Observações: