



PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Xuana
Pereira

Objectivo gerais

Tipo de Atividades de Desenvolvimento Pessoal		Objetivos gerais	Recursos ⁽¹⁾		Principais resultados	
			Internos	Externos	Monitorização	Avaliação
Lúdico-recreativas	Oficina de Música	<ul style="list-style-type: none">- 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	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Oficina de Jogos (cartas, damas, dominó, <i>boccia</i>)	<ul style="list-style-type: none">- Incentivar o convívio entre os utentes e possíveis intercâmbios institucionais- Desenvolver capacidades cognitivas e mentais.	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">-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)

David
David

	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)
Culturais	Realização de visitas a museus, parques, espetáculos e 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 concelho de Baião e distrito do Porto.	X	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
Sociais	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)

Intelectuais/formativas	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)
	Oficina de Animação Cognitiva	- Aumentar a atividade cerebral. - Retardar os efeitos da perda de memória.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
Espirituais e/ou religiosas	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)
Quotidianas	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	
Desportivas	Ginástica de Grupo	- 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)
Saúde	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)
	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)
Outras	Cuidados Estéticos	- Promover cuidados estéticos.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

Presenças
Danella

(1) Identificar o tipo de recursos a mobilizar

Handwritten signature and name: Facundes Xavellu

Objectivos operacionais

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal		Definição de objetivos 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. - Estimular a precisão manual e a coordenação psico-motora. - Estimular a criatividade.	% de utentes efetivos face aos previstos												
	Oficina da Criatividade			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Oficina da Costura															

	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	X
Culturais	Realização de visitas a museus, parques, exposições, espetáculos - Igreja de Santa Cruz do Douro, Espetáculo de Dança a definir, Mosteiro de Ancede, Casa das Bengalas de Gestaçõ	- Dar a conhecer os aspetos culturais existentes e disponíveis à comunidade.	% de utentes efetivos face aos previstos	X			X	X								
Sociais	Realização de eventos temáticos - Dia dos Reis, Dia Internacional do obrigado, Dia do Riso, Dia Mundial da Religião, Dia Mundial do Puzzle, Dia Mundial da Nuttella, Dia Mundial da Rádio, S. Valentim, Carnaval, Dia Mundial da Oração, Dia da Mulher, Dia Mundial do Sono, Dia do Pai/S.José, Dia da Árvore, Dia das Mentiras, Dia	- 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	X	X

Handwritten signature and initials

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

	da Atividade Física, Carnaval, Semana Santa, Páscoa, Dia Internacional do Café, Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, Dia do Livro, Dia da Dança, Dia da Mãe/ Maria, Dia da Família, Dia Mundial da Pastelaria, Dia Internacional dos Museus, Dia Internacional do Brincar, Dia Mundial da Criança, Dia Mundial dos Oceanos, Santo António, Dia do Piquenique, S. João, S. Pedro, Dia Internacional da Piada, Dia Mundial do Chocolate, Dia da Alegria, Dia do Amigo, Dia Nacional dos Centros Históricos, Dia dos Avós, Dia Mundial da Fotografia, Dia de S. Bartolomeu, Dia Internacional da Caridade, Vindimas, Desfolhada, Dia Mundial dos Sonhos, Dia Mundial do Coração, Dia Mundial da Pessoa Idosa, Dia da Música, Dia dos Correios, Semana													
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Handwritten signature and name: D. Almeida

	Gastronómica (Dia da alimentação), Dia das Bruxas, Dia Mundial do Cinema, São Martinho, Dia Mundial da Ciência, Almoço de Natal.														
	Realização de passeios/convívios - Rádio local (Resende ou Marcoense), Caldas de Aregos (Café), Mosteiro de Ancede, Biblioteca local, Praia Fluvial de Baião, Praia a definir, Centro histórico de Guimarães, Praia Fluvial de Porto de Rei, 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	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
Intelectuais /formativas	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
	Oficinas de Animação Cognitiva	- Estimular a atenção, memória, orientação e raciocínio lógico.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Espirituais e/ou religiosas	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

Handwritten signature and name: Handelle

Quotidianas	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
Desportivas	Ginástica de Grupo	- 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
Saúde	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														
Circuito de equilíbrio															
Outras	Cuidados Estéticos	- Promover cuidados estéticos.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Recursos

Atividade Ocupacional e de Desenvolvimento pessoal tipo:

Recursos
David

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 Músicos	Instrumentos musicais		Instituições/ Associações de música e dança	Dançar Cantar Manusear os instrumentos musicais		Músico	AC	Quinzenal	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; Colas; Papel crepe; Ráfia; Lápis de cor, lápis de cera e canetas de cor; Papel					Utentes AC	AC	Semanal	50	

470
Recursos
Humanos

		autocolante; Pincéis; Telas; - etc...									
Oficina da Costura	Utentes	Linhas e agulhas			Realização de trabalhos		Utentes	AC	Semanal	25	
Oficina da Alimentação	Nutricionista AC Utentes						Utentes Nutricionista	AC	Quinzenal	50	
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	
Oficinas de Animação Cognitiva	Utentes AC	Jogos Lúdicos que estimulem a memória, atenção, orientação, raciocínio			Realizar jogos de estimulação cognitiva		AC	AC	Semanal	50	

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Faculdade
de
Desenvolvimento

		lógico.									
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		
Ginástica de Grupo	Utentes Professora de Ginástica	Bolas Balões Molas Fitas Arcos e cones Pesos					Utentes Professora de Ginástica		Semanal	50	

Observações: