



PLANO DE ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Hopelheas
A. 1/04

Objectivo gerais

Tipo de Atividades de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos ⁽¹⁾		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)

Culturais	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)
	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 Malhão e distrito de 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 novos 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)

Flagellon
 Resultados previstos e atingidos. *at*

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)
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 bom 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	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)
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)

PLANO DE ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

	Cuidados de Enfermagem		X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Psicologia: Consultas 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)
Outras	Cuidados Estéticos	- Promover cuidados estéticos.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

(*) Identificar o tipo de recursos a mobilizar

Objectivos operacionais

11

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 Oficina da Costura	- Estimular a precisão manual e a coordenação psico-motora. - Desenvolver a motricidade fina. - Estimular a criatividade.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Flávia
af

	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
Culturais	Realização de visitas a museus, parques, exposições - Teatro São João e Palácio de Cristal; Museu de Sinelvas; Igreja da Nossa Senhora da Ajuda; Igreja de São Bartolomeu; Santuário do Castelinho; Casa das Bengalas de Gestayô; Santuário da Nossa Senhora dos Remédios.	- Dar a conhecer os aspetos culturais existentes e disponíveis à comunidade.	% de utentes efetivos face aos previstos			x		x	x		x	x		
Sociais	Realização de eventos temáticos - Dia Mundial do Braço, Dia do Riso, Dia Mundial da Religião, Carnaval, S. Valentim, Dia da Mãe, Dia do Pai, Dia da Árvore; dia da Atividade Física, Dia da Saúde, Páscoa, Dia da Mão.	- 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

11

Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'J. Lopes' and 'A. J.' with a large 'X' mark.

	<p>do Beijo, Dia Mundial da Dança, Dia da Criança, Dia Mundial da Hipertensão, Santo António, S. João, S. António, S. Pedro, Dia do Amigo, Dia Mundial da Fisioterapia, Dia Mundial da Doença de Alzheimer, Dia dos Avós, Dia da Música, Dia da Saúde Mental, Dia Mundial do Cinema, Dia Mundial da Diabetes, Dia Mundial da Criatividade, Dia do Dar uma Volta, Dia internacional dos direitos humanos, Dia das palavras cruzadas, Dia do Idoso, Dia da Alimentação, Dia das Bruxas, São Martinho, Natal.</p>														
	<p>Realização de passeios/convívios - Praia Fluvial de Porte de Rei, Festa de S. Bartolomeu, Piquenique à Nossa Senhora da Ajuda, Nossa Senhora dos Remédios, Piquenique na casa do Lavrador.</p>	<p>- Promover o contacto com o exterior, contrariar a solidão e o isolamento. - Dar a conhecer outros lugares.</p>	<p>% de utentes efetivos face os previstos</p>						X	X	X	X		x	
	<p>Celebração dos Aniversários</p>	<p>- Festejar datas significativas da</p>	<p>% de utentes efetivos face</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

		vida dos utentes.	os previstos													
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	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	X
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	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	X
Desportivas	Gerontomotricidade	- Retardar o 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	X
Saúde	Nutrição Cuidados Médicos Cuidados de Enfermagem Psicologia Fisioterapia Círculo de equilíbrio	- Promover cuidados de saúde.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Outras	Cuidados Estéticos	- Promover cuidados estéticos.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

12

[Handwritten signatures and initials]
 F. Aguiar
 A. Aguiar

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	27		
Oficina de Jogos (cartas, damas, dominó, boccia)	Utentes	Cartas Damas Dominó Boccia			Jogar às cartas	Utentes	AC	Semanal	10		
Oficina Trabalhos Manuais Oficina da Criatividade	Utentes AC	Cartolinas; Material reciclado; Tesouras;				Utentes AC	AC	Semanal			

		Colas; Papel crepe; Ráfia; Lápis de cor, lápis de cera e canetas de cor; Papel autocolante; Pincéis; Telas; - etc...							
Oficina da Costura	Utentes	Filhas e agulhas		Realização de trabalhos		Utentes	AC	Semanal	5
Realização de visitas a museus, parques, exposições.	Utentes AC AAD					AC/DI	AC		15
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	15
Assistir e participar nas Eucaristias; Rezar o Torço	Utentes Pároco da Preguesia		Igreja de Santa Cruz do Douro	Realização da Eucaristia		Pároco	AC/DT	Mensal	

→A

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		
Gerontomolricidade	Utentes Fisioterapeuta	Bolas Balões Molas Fitas Arcos e cones Pesos					Utentes Fisioterapeuta		Semanal		

Observações: