



## 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	<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)

	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)

	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
---	-------------------------------------	----------------

		Objetivos	Indicadores	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
<b>Lúdico-recreativas</b>	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, <i>boccia</i> )	- 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 Oficina da Criatividade Oficina da Costura	-Desenvolver a motricidade fina. - Estimular a criatividade. - 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
	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 – Centro Hípico de	- Dar a conhecer os aspetos culturais existentes e			X		X	X		X	X				

*[Handwritten signature]*

	Baião; Convento de Avesadas; Museu de Baião; Mosteiro de Ancede; Igreja da Nossa Senhora da Ajuda; Igreja de São Bartolomeu; Santuário do Castelinho; Casa das Bengalas de Gestação; Santuário de São Gonçalo de Amarante.	disponíveis à comunidade.													
<b>Sociais</b>	Realização de eventos temáticos – Dia dos Reis, Dia do Riso, Dia Mundial da Religião, Dia do Puzzle, Carnaval, S. Valentim, Dia da Mulher, Dia do Pai, Dia da Árvore; Dia do teatro, Dia das Mentiras, Dia da Atividade Física, Dia da Saúde, Dia do Livro, Dia da Dança, Páscoa, Dia da Mãe, Dia da Família, Dia dos Museus, Dia da Criança, Dia Mundial da Hipertensão, Santo António, Dia da Consciencialização da violência contra a pessoa idosa, Dia do Piquenique, S. João, S. António, S. Pedro, Dia do Amigo, Dia dos Avós, Dia do Cão, Dia Mundial da	- 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

	Fisioterapia, Dia Mundial da Doença de Alzheimer, Dia da Música, Dia da Pessoa idosa, Dia da Saúde Mental, Dia da Alimentação, Dia Mundial do Cinema, Dia Mundial da Diabetes, Dia de Dar uma Volta, Dia da Bolacha, Dia das Bruxas, São Martinho, Natal.														
	Realização de passeios/convívios - Praia Fluvial de Baião, Festa de S. Bartolomeu, Piquenique à Nossa Senhora da Ajuda, São Gonçalo de Amarante.	- 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
	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
<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	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

<b>Desportivas</b>	Gerontomotricidade	sociais	% de utentes efetivos face aos previstos												
		- Retardar e diminuir situações de dependência. - Desenvolver capacidades físicas e motoras.		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												
	Cuidados Médicos			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Cuidados de Enfermagem														
	Psicologia														
	Fisioterapia														
	Circuito de equilíbrio														
<b>Outras</b>	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:**

Objetivos das	Recursos	Tarefas	Resultados	Responsáveis	Nº de	Estimativa
---------------	----------	---------	------------	--------------	-------	------------



Atividades	Internos			Externos		Execução	Supervisão da execução		utentes a abranger	de custo
	Humanos	Materiais	Financeiros	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 Fisiotera- peuta	Bolas Balões Molas Fitas Arcos e cones Pesos					Utentes Fisiotera- peuta		Semanal		