



PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Objetivos gerais

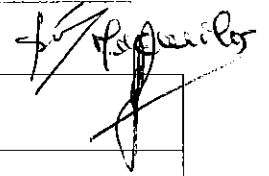
DOC. Nº 6-A

Tipo de Atividades de Desenvolvimento Pessoal		Objetivos gerais	Recursos ⁽¹⁾		Principais resultados	
			Internos	Externos	Monitorização	Avaliação
Lúdico-recreativas	Oficina de Música	- Promover o bem-estar emocional; - Reviver os cantares e danças tradicionais; - Preservar a cultura popular e saberes 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, bingo, boccia)	- Promover o convívio entre os utentes e possíveis intercâmbios institucionais; - Estimular capacidades cognitivas.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Oficina de Trabalhos Manuais	- Valorizar as habilidades e qualidades pessoais; - Manter a destreza manual; - Reduzir o stress e a ansiedade.	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.	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.	X	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

Faculdade

	Realização de passeios/convívios	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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)
	Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a capacidade de memória e atenção; - Aumentar a atividade cerebral; - Reduzir perdas de memória e velocidade percetiva. 	x		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Oficina de Culinária	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e a interação entre os utentes e uma alimentação saudável; - Valorizar e/ou aprender saberes culinários. 	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	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a espiritualidade - Promover o bem-estar pessoal e emocional. 	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
Quotidianas	Cuidados Pessoais	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a auto estima e a auto imagem do utente promovendo o seu bem estar e a sua saúde. 	X		Taxa de participação nas atividades	

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL



		- Promover a manutenção das AVDs.				
	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

facilitar

						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	Oficina de Estética	- Promover cuidados estéticos. - Promover a auto-estima.	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

Objetivos 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	- Potenciar as capacidades cognitivas; - Estimulação dos movimentos através da música; - Valorização pessoal do idoso.	% 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)	- Fomentar as relações interpessoais; - Estimular capacidades cognitivas; - Aumentar atenção e concentração.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Oficina de Trabalhos Manuais	- Reforçar a Autoestima; - Exercitar a capacidade de memória e a atenção; - Manter a destreza manual.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Culturais	Realização de visitas a museus, parques, exposições, espetáculos (Festa da N.ª S.ª do Martírio, Festa da	- Dar a conhecer os aspetos culturais existentes e disponíveis à comunidade.	% de utentes efetivos face aos previstos					X		X	X	X			

Faculdade

	N.ª S.ª da Ajuda, Festa da N.ª S.ª dos Desamparados, Museu Carmen Miranda, Festa de São Bartolomeu).															
Sociais	Realização de eventos temáticos (Dia Mundial da Religião, Dia Internacional do Vinho do Porto, Dia Mundial do Puzzle, Dia de São Brás, Dia Mundial da Nutella, Dia do Amor e dos Afetos, Quaresma, Dia Mundial da Atividade Física, Dia Mundial do Livro, Dia Mundial da Dança, Dia da Mulher, Dia do Pai, Dia Mundial do Teatro, Dia da Mãe, Dia de Santo António, Dia de São João, Dia da Alimentação, Festa da Instituição, Almoço de Natal com familiares)	- 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
	Realização de passeios/convívios (Visita à Rádio, Desfile de Carnaval, Capela da N.ª S.ª da Guia, Parque de Merendas de Ancede, Quinta Pedagógica de Baião, EPAMAC,	- 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		X		X	

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Handwritten signature/initials

	RTP1/Porto Canal. Convívios Intergeracionais (Dia de Reis, Convívio de Inverno, Baile de Carnaval, Dia da Árvore, Páscoa, Dia do Livro, Feira da Primavera, Dia da Família, Dia Mundial da Criança, Dia dos Avós, Halloween, Dia de S. Martinho, Dia Mundial da Pessoa Idosa e Música)	- Promover relações interpessoais e laços afetivos	% de utentes efetivos face os previstos	X	X	X	X	X	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
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
	Estimulação 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
	Oficina de Culinária	- Valorizar e/ou aprender receitas culinárias; Confeccionar bolos de aniversário.	% de utentes efetivos face aos previstos	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

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Facilitis

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	Oficina de Estética	- Promover cuidados estéticos. - Promover a auto-estima.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Recursos

Atividade Ocupacional e de Desenvolvimento pessoal tipo:

4/9 Recursos

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	AC	Semanal	50		
Oficina de Jogos (cartas, damas, dominó, boccia)	Utentes	Cartas Bingo Dominó Boccia			Jogar às cartas, Dominó, Boccia, Bingo	Utentes	AC	Semanal	50		
Oficina Trabalhos Manuais	Utentes AC	Cartolinas; Material reciclado; Tesouras; Colas; Papel crepe; Ráfia; Lápis de cor, lápis de cera e canetas de cor; Papel			Pintura com lápis de cor, guache, recorte, modelagem...	Utentes AC	AC	2x por mês	50		

Receitas

		autocolante; Pincéis; Telas; - etc...								
Oficina de Culinária	Nutricionista AC Utentes				Confeção de bolos de aniversário; realização de novas receitas.		Utentes Nutricionista	AC	1x por mês	50
Realização de visitas a museus, parques, exposições.	Utentes AC AAD						AC/DT	AC		Indefinido
Realização de eventos temáticos	Utentes AC						Utentes	AC		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
Estimulação Cognitiva	Utentes AC	Jogos lúdicos que estimulem a memória, atenção, orientação,			Realizar jogos e/ou exercícios de estimulação cognitiva		AC	AC	Semanal	50

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Handwritten signature

		raciocínio lógico.								
Assistir e participar nas Eucaristias; Rezar o Terço	Utentes AC AAD				Rezar		AC AAD	AC/DT	Semanal	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 Fisioterapeuta	Bolas Balões Molas Fitas Arcos e cones Pesos					Utentes Fisioterapeuta		Semanal	50

Observações: