



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021





## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

### Introdução

O envelhecimento é um processo natural do ciclo de vida do ser humano, do qual advém alterações do ponto de vista neurológico e fisiológico, que se repercutem numa diminuição do funcionamento sensorial, cognitivo e motor. Assim, devemos diariamente prevenir e até mesmo retardar o aparecimento destas alterações através da realização de diversas atividades.

As atividades propostas têm como objetivos combater o isolamento social imposto pela pandemia covid-19 no bem-estar físico e psicológico dos/as utentes/clientes; potencializar as capacidades presentes; estimular as competências que estão a degradar-se, para que os/as utentes/clientes consigam encontrar ou reencontrar sensações de prazer e bem-estar essenciais para uma vida plena, melhorando assim a sua autoestima e promover uma autoimagem positiva. Todos os seres humanos são criativos e têm competências, apenas precisam de ser valorizados, não só pelas suas contribuições no passado, mas também pelo que são agora.

O presente plano de atividades tem como objetivo principal implementar um conjunto de ações direcionadas aos/às utentes/clientes do CECAJUVI - Centro de Convívio e Apoio à Juventude e Idosos de Santa Leocádia, que se encontram na resposta social Centro de Dia e também algumas direcionadas para os/as utentes/clientes que estão em Serviço de Apoio Domiciliário. Estas atividades respeitam os diferentes níveis de autonomia/dependência, necessidades, interesses e histórias de vida de cada utente/cliente.

Este plano entra em vigor em janeiro de 2021 até dezembro de 2021. A avaliação deste plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades e registos efetuados.



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Utentes/clientes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
<b>LÚDICO - RECREATIVAS</b>													
<b>Trabalhos Manuais</b>	Promover o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, iniciativa e convívio.	Materiais e Humanos	200€	Registo de Presenças/ Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	-Manter e/ou melhorar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; -Estimular a criatividade e imaginação.	-Taxa de participação; de -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Ao longo do ano	Executar trabalhos manuais para decorar a instituição de acordo com o tema e atividades sociais e elaborar lembranças/trabalhos para dias festivos (trabalhos em feltro; trabalhos em papel (corte, colagem e pintura); trabalhos com material reciclado, entre outras). Pintura de desenhos.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD <i>(de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)</i>
<b>Bingo</b>	Promover a socialização, interação entre todos/as utentes/clientes e treino da memória, atenção e perceção visual.	Humanos Materiais e	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 90%; -Taxa de Realização – 80%.	-Manter e/ou melhorar a atenção e os reflexos; -Melhorar a destreza e rapidez mental; -Estimular a saudável competitividade no jogo.	-Taxa de participação; de -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta.	2 x por semana	Distribuição de cartelas pelos/as utentes/clientes que aguardam pela saída dos números num globo e verificam se têm os números correspondentes na sua cartela. Os/as utentes/clientes devem verificar se fazem linhas e se completam a sua cartela com os números vencedores.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD <i>(de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)</i>



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

<b>Jogos de mesa</b>	Promover momentos de convívio e bem-estar	Humanos Materiais e	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 80%.	-Estimular a atenção e a concentração; -Espírito de grupo.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos utentes/clientes.	Todos os meses	Jogo do “burro”; Jogo da sueca e entre outros jogos de mesa.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD <i>(de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)</i>
<b>Atelier de música</b>	Proporcionar momentos de convívio, lazer e distração; Proporcionar momentos de bem-estar através da música.	Humanos Materiais e	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 90%; -Taxa de Realização – 90%.	-Reviver emoções passadas; - Desenvolver a consciência corporal; -Manter e/ou melhorar a autonomia física; -Manter e/ou criar novos laços de amizade; -Estimular a atenção e a concentração; - Estimular a memória auditiva; - Desenvolver o sentido rítmico.	-Taxa de participação (ativa e passiva); -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta, -Auscultação dos/as utentes/clientes.	1 vez por semana	Danças tradicionais ao gosto dos/as utentes/clientes, como forma de divertimento e interação.  Escutar/ouvir músicas ao gosto dos/as utentes/clientes. Necessário computadores e colunas de som.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD <i>(de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)</i>



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
<b>Culturais</b>													
<b>Dia Internacional dos Museus</b>	Promover visitas culturais	Humanos e Materiais	20 €	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	- Conhecer/recorrendo novos espaços aproximando os idosos da cultura; - Proporcionar aos idosos o conhecimento de um espaço cultural.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	18 de maio	Se possível, visitar a paróquia de S. Martinho de Soalhães e agendar uma visita guiada à igreja paroquial; Solicitar autorização para recitar o terço.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD SAD <i>(de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)</i>
<b>Sessão de cinema</b>	Promover competências intelectuais e momentos de lazer	Humanos e Materiais	5€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	-Melhorar o bem-estar; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências; - Proporcionar aos/as utentes o contato com as novas tecnologias.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Ao longo do ano	Escolher antecipadamente o filme a ser exibido, respeitando os interesses dos/as utentes/clientes; Preparar a sala e o data-show; Preparar sacos de pipocas. No final da visualização do filme, ouvir os comentários dos/as utentes/clientes.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD <i>(de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)</i>



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
<b>Sociais</b>													
<b>Janeiras</b>	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Humanos e Materiais	0 €	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 70%.	-Manter os costumes e tradições lembrando os cantares desta época festiva; -Aumentar a autoestima; - Proporcionar momentos de convívio e de divertimento.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Janeiro	Recolha de música junto dos/as utentes/clientes, realizar ensaios, gravar vídeo com os utentes/clientes a cantar e divulgar junto das redes sociais;  Cantar as janeiras às colaboradoras da empresa UNISELF.  <i>(não colocamos cantar às janeiras ao Padre, Executivo do Município de Baião e instituições, devido à atual situação epidemiológica da COVID-19)</i>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD <i>(de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)</i>
<b>Baile de Carnaval</b>		Humanos e Materiais	50 €	Registo – RP / AV	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	- Aumentar a interação do grupo; - Desenvolver a capacidade lúdica; - Fortalecer o convívio entre os/as utentes/clientes e momentos de boa disposição.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	16 de fevereiro	Escolher tema de Carnaval para realizar a decoração e as máscaras.  Realizar um desfile de Carnaval até ao Centro Cívico da freguesia. Posteriormente, realizar um baile de carnaval.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as os/as utentes/clientes de CD



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

<b>Dia Internacional da Mulher</b>	Valorizar o papel da mulher na sociedade	Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Satisfação do/a utente/cliente – 100%;</li> <li>-Taxa de Participação – 100%;</li> <li>-Taxa de Realização – 100%.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Contribuir para a valorização pessoal;</li> <li>-Aumento da autoestima e autoconfiança;</li> <li>-Discutir as diferenças entre o passado e o presente no que toca à Igualdade de Género;</li> <li>-Trabalhar a motricidade fina e grossa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Taxa de participação;</li> <li>-Taxa de realização;</li> <li>-Taxa de Satisfação;</li> <li>-Observação direta;</li> <li>-Auscultação dos/as utentes/clientes.</li> </ul>	8 de março	- Elaboração de uma lembrança para às utentes de Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia, colaboradoras da instituição e colaboradoras da empresa UNISELF.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
<b>Páscoa</b>	Assinalar datas festivas através da socialização	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Satisfação do/a utente/cliente – 100%;</li> <li>-Taxa de Participação – 80%;</li> <li>-Taxa de Realização – 80%.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desenvolver a criatividade/abilidade dos/as utentes/clientes;</li> <li>-Fomentar a utilização de materiais reciclados;</li> <li>-Proporcionar o convívio entre os/as utentes/clientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Taxa de participação;</li> <li>-Taxa de realização;</li> <li>-Taxa de Satisfação;</li> <li>-Observação direta;</li> <li>-Auscultação dos/as utentes/clientes.</li> </ul>	2 de abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Decoração da instituição alusiva à Páscoa;</li> <li>- Realização da lembrança para oferecer aos/às utentes/clientes.</li> </ul>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

<b>Santos Populares (S. João)</b>	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.  -Reviver emoções passadas; -Estimular o convívio e momentos de lazer; -Partilha de experiências.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	24 de junho	Confeção de decoração alusiva aos santos populares nos trabalhos manuais;  Almoço alusivo e interpretação de canções alusivas ao tema.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
<b>Dia Mundial do Chocolate</b>		Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.  -Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora; -Adquirir novas experiências.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	7 de julho	Confeccionar bolo de chocolate/bombons de chocolate para o lanche.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD  ( <i>de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes</i> )
<b>Dia Internacional do Amigo</b>		Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 70%; -Taxa de Realização – 80%.  -Fomentar a coesão grupal e as relações interpessoais.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	30 de julho	Elaboração de cartão alusivo, entrega a um amigo selecionado pelos/as participantes.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD  ( <i>de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes</i> )



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

<b>Dia dos Avós</b>		Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<p>-Satisfação do/a utente/cliente – 100%;</p> <p>-Taxa de Participação – 75%;</p> <p>-Taxa de Realização – 75%.</p>	<p>-Aumentar a autoestima;</p> <p>-Promover momentos de bem-estar e partilha;</p> <p>-Promover a interação e o convívio entre utentes/clientes e familiares.</p>	<p>-Taxa de participação;</p> <p>-Taxa de realização;</p> <p>-Taxa de Satisfação;</p> <p>-Observação direta;</p> <p>-Auscultação dos/as utentes/clientes.</p>	26 de julho	<p>Realizar convites aos/às netas e família dos/as utentes/clientes; Lanche convívio; Entrega de lembrança.</p> <p><i>Caso a situação epidemiológica da COVID-19 não permita ainda a realização de convívios, realizar uma exposição fotográfica com fotografias dos/as utentes/clientes com os/as seus/suas netas e restante família.</i></p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
<b>Dia Mundial da Fotografia</b>	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	15€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<p>-Satisfação do/a utente/cliente – 100%;</p> <p>-Taxa de Participação – 100%;</p> <p>-Taxa de Realização – 100%.</p>	<p>-Aumentar a autoestima dos/as utentes/clientes;</p> <p>-Trabalhar a relação física, emocional e expressão.</p>	<p>-Taxa de participação;</p> <p>-Taxa de realização;</p> <p>-Taxa de Satisfação;</p> <p>-Observação direta;</p> <p>-Auscultação dos/as utentes/clientes.</p>	19 de agosto	<p>Realização de uma sessão fotográfica com os/as utentes/clientes;</p> <p>Exposição das fotografias na instituição;</p> <p>Exposição de fotografias antigas versos recentes.</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
<b>Dia Mundial da Música</b>		Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<p>-Satisfação do/a utente/cliente – 100%;</p> <p>-Taxa de Participação – 80%;</p> <p>-Taxa de Realização – 80%.</p>	<p>-Estimular a atividade motora;</p> <p>-Estimular o convívio e momentos de lazer;</p> <p>-Estimular memórias passadas;</p> <p>-Fomentar a cultura musical;</p>	<p>-Taxa de participação;</p> <p>-Taxa de realização;</p> <p>-Taxa de Satisfação;</p> <p>-Observação direta;</p> <p>-Auscultação dos/as utentes/clientes.</p>	19 de agosto	<p>Realização de “discos pedidos”</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

						-Redução dos níveis de ansiedade e stress; -Promover a interação e a comunicação .							
<b>Dia Internacional do Idoso</b>	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	A definir	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	- Promover a aproximação entre os/as utentes/ clientes de outras valências (CD e SAD); -Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; -Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/ clientes.	A comemorar no dia 29 de outubro	Elaborar encontro entre utentes/clientes para realização de jogos tradicionais. Convidar familiares e entrega de lembrança.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as os/as utentes/clientes de CD e SAD
<b>Desfolhada</b>	Reviver memórias antigas relacionadas com atividades da agricultura	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	-Estimular memórias passadas; -Reviver tradições; -Partilha de experiências; -Reforço dos laços afetivos e interação do grupo;	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/ clientes.	Setembro/outubro	Cortar o milho e organizar cantares tradicionais como antigamente. Desfolhar o milho na instituição.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/ interesses dos/as utentes/clientes )



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

						-Aumento de momentos de convívio, alegria e distração.							
<b>Dia de S. Martinho</b>	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	40€ (varia consoante o preço da castanha)	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	-Reviver emoções passadas; -Estimular o convívio e momentos de lazer; -Promover a orientação temporal.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	11 de novembro	Elaborar decoração alusiva ao tema nos trabalhos manuais.  Convidar utentes/clientes de SAD;  Baile.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD SAD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes )
<b>Festa de Natal</b>	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Humanos e Materiais	50€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	-Promover a participação das famílias; -Minimizar momentos de solidão e tristeza dos/as utentes/clientes; -Reforço dos laços afetivos.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Dezembro (dia a definir)	Decoração da instituição;  Realizar convites e postais de Natal;  Ensaiai com utentes/clientes de CD peça de teatro e música alusivos ao tema do Natal.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD SAD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes )



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

<b>Manicure</b>	Contribuir para a valorização pessoal e social das utentes	Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	-Aumentar a autoestima e autoconfiança das utentes/clientes, através de uma imagem bem cuidada; -Aumentar o bem-estar físico e psíquico.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Quinzenalmente	Pintar unhas às utentes/clientes interessadas.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
<b>Comemoração dos aniversários</b>	Comemorar os aniversários os aniversários dos/as utentes/clientes de CD e SAD	Humanos e Materiais	100€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	- Preservar a identidade dos/as utentes/clientes; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Ao longo do ano	Confeção de bolo para os/as utentes/clientes de CD e entrega de lembrança;  Entrega de lembrança aos/as utentes/clientes de SAD.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD e SAD
<b>Piquenique (almoço e/ou lanche no exterior)</b>	Promover momentos de lazer e convívio no exterior	Humanos e Materiais	40€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	-Permitir o convívio e o fortalecimento de laços afetivos; -Proporcionar a oportunidade dos/as utentes/clientes visitarem locais que há muito não visitam.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Meses de verão	Organizar visitas ao exterior (almoço e/ou lanche) nos parques nas freguesias limítrofes à instituição;  Realizar jogos tradicionais no local,	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
<b>Intelectuais/Formativas</b>													
<b>Dia Mundial da Poesia</b>	Relembrar épocas passadas através dos poemas e retardar o envelhecimento intelectual	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	-Trabalhar a dominância auditiva; -Desenvolver a capacidade de atenção; -Estimular os próprios sentimentos.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	A comemorara 22 de março	Recital de Poemas escolhidos pelos/as utentes/clientes e/ou elaborados por eles/as próprios.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
<b>Jogos de memória</b>	Exercitar a atividade mental; Retardar o envelhecimento intelectual.	Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	-Estimular o raciocínio; -Manter e melhorar as capacidades cognitivas; -Aumentar a atividade cerebral e retardar a perda da capacidade mental; -Desenvolver a atenção e concentração;	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Ao longo do ano	Sopa de Letras; Diferenças e ligar pontos; Jogo do Lince; Jogo da Memória com cartas, objetos; Jogo da Glória; Bingo das Letras; Adivinhas, provérbios e perguntas de cultura geral; Identificar cheiros; Identificar objetos; Entre outros jogos de estimulação cognitiva.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

						<ul style="list-style-type: none"><li>-Proporcionar a partilha de experiencias;</li><li>-Incutir o respeito pelas diferentes opiniões;</li><li>-Estimular a memória sensorial;</li><li>- Reconhecer/identificar objetos.</li></ul>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
<b>Espirituais/Religiosas</b>													
<b>Recitação do terço</b>	Promover momentos de oração	Humanos	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	-Proporcionar a participação ativa; -Valorizar hábitos e vivências; -Promover a valorização pessoal e espiritual; -Expressar a fé.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Mês de maio	Efetuar a reza do terço com a iniciativa dos próprios utentes/clientes durante todo o mês de maio.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD
<b>Comemoração do Dia de Nossa Senhora de Fátima</b>		Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	-Participar ativamente nas atividades religiosas; -Promover momentos de reflexão do âmbito espiritual.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	13 maio e outubro	Assistir as transmissões em direto do Santuário de Fátima.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

<b>Participação na Eucaristia</b>	Promover a participação ativa dos/as utentes/clientes na vertente religiosa	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	-Estimular a devoção e a participação na Eucaristia; -Dar a oportunidade de assistir à missa na impossibilidade de ir na sua paróquia; -Manter as crenças religiosas.	-Taxa de participação; de -Taxa de realização; de -Taxa de Satisfação; de -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Agosto – dia a definir	Participar na missa anual da instituição, sendo o seu aniversário. Participar nos cânticos ou no ofertório e assistir à missa. Convidar as família e a comunidade.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD
-----------------------------------	---	---------------------	----	---	---	---	---	------------------------	---	-----------	-----------	---------------------	---------------------------------



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
<b>Desportivas</b>													
<b>Dia Mundial da Atividade Física</b>	Sensibilizar para a importância da mobilidade física	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	-Manter e/ou melhorar mobilidade articular e muscular; -Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; -Melhoria da coordenação motora.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	6 de abril	Jogos diversos realizados no exterior – circuito com diversos jogos físicos.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Utentes/clientes de CD com menor grau de mobilidade, dificuldades motoras, de locomoção e que tenham interesse em participar.
<b>Caminhada</b>	Promover a prática desportiva e evitar o sedentarismo	Humanos	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	-Diminuir a hipertrofia muscular; -Trabalhar as articulações dos membros inferiores; -Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Ao longo do ano	Realização de caminhadas seja de forma planeada ou por iniciativa própria do/a utente/cliente.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD ( <i>de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes</i> )



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

<p><b>Jogos desportivos</b></p>	<p>Promover o interesse pelo exercício físico através do jogo</p>	<p>Humanos</p>	<p>O€</p>	<p>Registo de Presenças/Avaliação das Atividades</p>	<p>-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%;</p>	<p>-Trabalhar as articulações dos membros superiores e inferiores; -Trabalhar a concentração, a velocidade de reação e a percepção espacial; -Desenvolver a destreza física e motora; -Desenvolver a motricidade fina e grossa; - Promover a interação entre pares.</p>	<p>-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.</p>	<p>Ao longo do ano</p>	<p>Jogo “bola ao cesto”; Jogo do Bowling; Jogo dos arcos; Jogo das garrafas; Exercícios com bolas/balões; Entre outros jogos.</p>	<p>Animadora</p>	<p>Animadora</p>	<p>Durante a atividade</p>	<p>CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes )</p>
---------------------------------	---	----------------	-----------	--	--	---	---	------------------------	---	------------------	------------------	----------------------------	---



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

### **Conclusão**

É nosso objetivo cumprir o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2021 a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano e face a atual situação epidemiológica da covid-19, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados como novas atividades.

***“... Porque somos uma família...”***



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

Planeamento de Atividades Extra - Plano:

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos	Principais Resultados	Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes abrangidos
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
<b>LÚDICO - RECREATIVAS</b>													
<b>CULTURAIS</b>													
<b>SOCIAIS</b>													
<b>INTELECTUAIS - FORMATIVAS</b>													
<b>ESPIRITUAIS / RELIGIOSAS</b>													
<b>DESPORTIVAS</b>													



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2021

Baião (Santa Leocádia) e Mesquinhata, 30 de outubro de 2020

Elaborador por: Susana Pereira

Aprovado em Reunião de Direção, no dia 6 de novembro de 2020

A Direção



Handwritten signatures of the board members, including the name Maria Albertina Pereira Vieira.