



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023





INTRODUÇÃO

A realização do Plano de Atividades para o ano de 2023 vai desenvolver-se num cenário de crise que o país atravessa, em que os sinais de agravamento de preços afetam dramaticamente os/as mais carentes economicamente, mas muito também as Instituições que se dedicam ao seu cuidado. Assim, e partindo do pressuposto que os/as idosos/as constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais, a salvaguarda dos seus direitos e a afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa apostar em atividades que promovam um envelhecimento ativo e feliz, tendo presente por um lado o que são as suas reais necessidades e, por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis.

As atividades propostas têm como objetivos proporcionar uma maior qualidade de vida, mais ativa e feliz; potencializar/manter 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.

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 para os/as utentes/clientes que estão em Serviço de Apoio Domiciliário. Existem atividades que se mantêm e constam no plano de atividades anterior, mas que agora foram sujeitas a alterações. 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 2023 até dezembro de 2023. A avaliação deste plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades e registos efetuados.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

1. ATIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS

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	
LÚDICO – RECREATIVAS													
Atelier de Trabalhos Manuais	Promover o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, iniciativa e convívio.	Humanos e Materiais	200€	Registo de Presenças/ Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 90%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a imaginação e a criatividade; - Manter e/ou melhorar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; - Estimular a sensibilidade tátil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - 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>
Jogos de mesa	Promover momentos de convívio, diversão e bem-estar.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manter e/ou melhorar a relação interpessoal, mobilidade, atenção, propiciando melhor qualidade de vida; - Manter e/ou melhorar a agilidade, motricidade global e a coordenação; - Estimular a competitividade no jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos utentes/clientes. 	Todos os meses	Jogo do “burro”; Jogo da sueca; Dominó 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>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

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	
LÚDICO – RECREATIVAS													
Atelier de Música e Dança	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	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver cantares e danças tradicionais; - Estimular os movimentos, a motricidade dos músculos e das articulações; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> -Taxa de participação (ativa e passiva); -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta, - Auscultação dos/as utentes/ clientes. 	1 vez por semana	<p>Danças tradicionais ao gosto dos/as utentes/clientes, como forma de divertimento e interação.</p> <p>Escutar/ouvir músicas ao gosto dos/as utentes/clientes. Necessário computadores e colunas de som.</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	<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 – 2023

2. ATIVIDADES CULTURAIS

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	
CULTURAIS													
Visitas Culturais Dia Internacional dos Monumentos e Sítios	Promover visitas culturais.	Humanos Materiais e	10 €	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer/recorregar novos espaços aproximando os/as utentes/clientes da cultura; - Enriquecimento cultural; - Permitir novas descobertas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	18 de abril	- Realizar uma visita guiada ao Mosteiro de Santo André de Ancede – Baião.	Animadora	Animadora/Ajudantes de Ação Direta/ Diretora Técnica	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 – 2023

3. ATIVIDADES SOCIAIS

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	
SOCIAIS													
Janeiras	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Humanos e Materiais	10 €	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	- Manter os costumes e tradições relembando os cantares desta época festiva; - Aumentar a autoestima; - Estimular memórias passadas; - 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; ao Senhor Padre da Paróquia e ao Executivo do Município de Baião.	Animadora	Animadora/Ajudantes de Ação Direta/Diretora Técnica	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
Baile de Carnaval		Humanos e Materiais e	10 €	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	- Fortalecer o convívio entre os/as utentes/clientes e momentos de boa disposição; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	17 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 e 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 – 2023

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	
SOCIAIS													
Dia Internacional da Mulher	Valorizar o papel da mulher na sociedade	Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	- Contribuir para a valorização pessoal; - Aumento da autoestima e autoconfiança; - Trabalhar a motricidade fina e grossa.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	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; - Sessão de manicure e maquilhagem.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
Dia Internacional do Café	Assinalar datas importantes através da socialização	Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	- Promover o convívio; - Proporcionar momentos diferentes; - Proporcionar novas experiências.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	14 de abril	- Levar os/as utentes/clientes a um café.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

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	
SOCIAIS													
Dia da Árvore	Sensibilização para as questões relacionadas com o ambiente.	Humanas e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 100%.	- Partilha e troca de experiências; - Relembrar hábitos de jardinagem; - Satisfação pessoal e sociabilidade.	Taxa de participação; -Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; -Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	21 de março	- Plantação de uma árvore no jardim da instituição.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD
Páscoa	Assinalar datas festivas através da socialização.	Humanos e Materiais	50€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%.	-Desenvolver a criatividade/agilidade dos/as utentes/clientes; - Proporcionar o convívio entre os/as utentes/clientes.	- Taxa de participação; -Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; -Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	6 de abril	- Decoração da instituição alusiva à Páscoa; - Realização da lembrança para oferecer aos/às utentes/clientes.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

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	
SOCIAIS													
Dia da Liberdade	Assinalar datas festivas através da socialização	Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da atualidade; - Fomentar a utilização de materiais reciclados; - Estimular a motricidade fina e a criatividade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; -Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; -Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	21 de abril	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de cravos com material reciclado para entrega a todos/as os/as utentes/clientes; - Falar com todos/as utentes/clientes sobre o dia da Liberdade e o que eles se recordam desse dia e o que era até então e o que mudou. 	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
Santos Populares (S. João)		Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver emoções passadas; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Desenvolvimento das capacidades dos/as utentes/clientes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	23 de junho	<ul style="list-style-type: none"> - Confeção de decoração alusiva aos santos populares nos trabalhos manuais; - Almoço alusivo e interpretação de canções alusivas ao tema; - Realização de baile tipicamente tradicional. 	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

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	
SOCIAIS													
Dia Mundial do Chocolate	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	5€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%.	-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	Confecionar bolo/bolachas/bombons de chocolate para o lanche e oferta de "saquinho" aos/as utentes/clientes de SAD.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
Dia Internacional do Amigo		Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%.	- Promover o convívio e intercâmbio entre instituições; - Manter os laços sociais entre utentes/clientes.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	20 de julho	Realizar visita a um/a amigo/a ao Centro Social de Santa Cruz do Douro. (Alguns/algumas utentes/clientes que passaram na instituição, estão a frequentar a ERPI do Centro Social de Santa Cruz do Douro).	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 – 2023

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	
SOCIAIS													
Dia dos Avós	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 – 75%; - Taxa de Realização – 75%.	- Aumentar a autoestima; - Promover momentos de bem-estar e partilha; - Promover a interação e o convívio entre utentes/clientes e familiares.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	26 de julho	Realizar convites aos/às netas e família dos/as utentes/clientes; Lanche convívio; Entrega de lembrança; Realização de uma sessão fotográfica com os/as utentes/clientes e os familiares.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
Dia Mundial da Fotografia		Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	- Adquirir novas experiências; - Trabalhar a relação física, emocional e de expressão.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	18 de agosto	Realização de uma sessão fotográfica com os/as utentes/clientes; Exposição das fotografias na instituição; Exposição de fotografias antigas versos recentes.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

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	
SOCIAIS													
Dia Mundial da Música/Dança	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 90%; - Taxa de Realização – 90%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a atividade motora; - Estimular memórias passadas; - Fomentar a cultura musical; - Redução dos níveis de ansiedade e stress; - Promover a interação e a comunicação . 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	23 de agosto	Realização de um baile, com música gravada.	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)
Dia Internacional do/a Idoso/a		Humanos e Materiais	120€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo; - Evitar o isolamento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	31 de outubro	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar visita ao Convento de Avessadas – Marco de Canaveses; - Almoço-convívio no restaurante próximo do Convento. 	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 – 2023

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	
SOCIAIS													
Desfolhada	Reviver memórias antigas relacionadas com atividades da agricultura.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular memórias passadas; - Reviver tradições; - Partilha de experiências; - Reforço dos laços afetivos e interação do grupo; - Aumento de momentos de convívio, alegria e distração. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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)
Dia de S. Martinho	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	50€ (varia consoante o preço da castanha)	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> -Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver emoções passadas; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Promover a orientação temporal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	10 de novembro	Elaborar decoração alusiva ao tema nos trabalhos manuais. Convidar utentes/clientes de SAD; Baile.	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 – 2023

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	
SOCIAIS													
Dia Mundial da Criatividade	Enaltecer a importância da criatividade para a vida humana.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 90%; - Taxa de Realização – 90%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar a identidade dos/as utentes/clientes; - Reaviver memórias; - Orientar para a realidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	17 de novembro	- Cada utente/cliente decorar um “retalho” ao seu gosto, para no final unir todos esses “retalhos” e elaborar uma “manta de retalhos”.	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>)
Dia da Bolacha	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	5€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar hábitos e ofícios; - Desenvolver a motricidade; - Aumento de momentos de alegria, convívio e distração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	6 de dezembro	Confecionar bolachas; Organizar chá de bolachas com decoração alusiva.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

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	
SOCIAIS													
Festa de Natal	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	100€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da participação da família; - Minimizar momentos de solidão e tristeza dos/as utentes/clientes; - Sensibilizar cada utente/cliente para partilha e o amor, tendo como tema o Natal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	20 dezembro	<p>Decoração da instituição;</p> <p>Realizar convites e postais de Natal;</p> <p>Ensaiar com utentes/clientes de CD, peça de teatro/música/recitação do poema e/ou outra atividade alusiva ao tema do Natal.</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	<p>Todos/as utentes/clientes de CD</p> <p>SAD</p> <p><i>De acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes.</i></p>
Manicure	Contribuir para a valorização pessoal e social das utentes.	Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a autoestima e autoconfiança das utentes/clientes, através de uma imagem bem cuidada; - Aumentar o bem-estar físico e psíquico. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>CD</p> <p><i>De acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes</i></p>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

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	
SOCIAIS													
Comemoração dos aniversários	Comemorar os aniversários dos/as utentes/clientes de CD e SAD.	Humanos e Materiais	100€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Preservar a identidade dos/as utentes/clientes; - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	<p>Confeção de bolo para os/as utentes/clientes de CD e entrega de lembrança;</p> <p>Entrega de lembrança aos/as utentes/clientes de SAD.</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD e SAD
Piquenique (almoço e/ou lanche no exterior)	Promover momentos de lazer e convívio no exterior	Humanos e Materiais	5€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> -Satisfação do/a utente/cliente – 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir o convívio e o fortalecimento de laços afetivos; - Proporcionar a oportunidade dos/as utentes/clientes visitarem locais que há muito não visitam. 	<ul style="list-style-type: none"> -Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Meses de verão	<p>Organizar visitas ao exterior (almoço e/ou lanche) nos parques nas freguesias limítrofes à instituição;</p> <p>Realizar jogos tradicionais no local,</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

4. ATIVIDADES INTELÉTUAS/FORMATIVAS

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	
Intelectuais/Formativas													
Jogos de memória	Exercitar a atividade mental; retardar o envelhecimento intelectual.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o raciocínio, atenção e concentração; - Manter e melhorar as capacidades cognitivas; - Aumentar a atividade cerebral e retardar a perda da capacidade mental; - Estimular a memória sensorial; - Reconhecer/identificar objetos. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 – 2023

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	
Intelectuais/Formativas													
Ações de sensibilização	Assinalar datas importantes através de ações de sensibilização	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alertar para os cuidados de uma vida saudável; - Sensibilizar para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce; - Formar e educar para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"> - Dia Mundial da Saúde (7 de abril); - Dia Mundial da Doença de Alzheimer (21 de setembro); - Dia Mundial do Coração (29 de setembro); - Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro); - Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro). 	Animadora/Enfermeira	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 – 2023

5. ATIVIDADES ESPIRITUAIS/RELIGIOSAS

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	
Espirituais/Religiosas													
Recitação do terço	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	
Comemoração do Dia de Nossa Senhora de Fátima		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 – 2023

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	
Espirituais/Religiosas													
Participação na Eucaristia	Promover a participação ativa dos/as utentes/clientes na vertente religiosa	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - 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 famílias e a comunidade.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

6. ATIVIDADES DESPORTIVAS

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	
Desportivas													
Dia Mundial da Atividade Física	Sensibilizar para a importância da mobilidade física	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manter e/ou melhorar mobilidade articular e muscular; - Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; - Melhoria da coordenação motora. 	<ul style="list-style-type: none"> -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.
Caminhada	Promover a prática desportiva e evitar o sedentarismo	Humanos	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diminuir a hipertrofia muscular; - Trabalhar as articulações dos membros inferiores; - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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 – 2023

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	
Desportivas													
Jogos desportivos	Promover o interesse pelo exercício físico através do jogo	Humanos	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%; 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar as articulações dos membros superiores e inferiores; - Trabalhar a concentração, a velocidade de reação e a perceção espacial; - Desenvolver a destreza física e motora; - Desenvolver a motricidade fina e grossa; - Promover a interação entre pares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	Jogo “bola ao cesto”; Jogo do Bowling; Jogo dos arcos; Jogo das garrafas; Boccia; Exercícios com bolas/balões; Entre outros jogos.	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.

Total de custo estimado: 840€ (oitocentos e quarenta euros).



CONCLUSÃO

É nosso objetivo cumprir o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2023 a que a instituição se propõe, no entanto, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados como novas atividades.

“... Porque somos uma família...”



Calendário Síntese

Meses	Atividades
janeiro	- Janeiras.
fevereiro	- Baile de Carnaval – 17 de fevereiro.
março	- Dia Internacional da Mulher – 8 de março. - Dia da Árvore – 21 de março.
abril	- Dia Mundial da Atividade Física – 6 de abril; - Ação de sensibilização – Dia Mundial da Saúde – 7 de abril; - Páscoa – 6 de abril; - Dia Internacional do Café – 14 de abril; - Visitas culturais – 18 de abril. - Dia da liberdade – 21 de abril.
maio	- Recitação do terço durante o mês de maio; - Comemoração do Dia da Nossa Senhora de Fátima – 13 de maio
junho	- Santos Populares (S. João) – 23 de junho.
julho	- Dia Mundial do Chocolate – 7 de julho; - Dia Internacional do Amigo – 20 de julho; - Dia dos Avós – 26 de julho.
agosto	- Participação Eucaristia – agosto; - Dia Mundial da Fotografia – 18 de agosto; - Dia Mundial da Dança/Música – 22/23 de agosto.
setembro	- Ação de sensibilização – Dia Mundial de Doença de Alzheimer – 21 de setembro. - Ação de sensibilização – Dia Mundial do Coração – 29 de setembro.
outubro	- Ação de sensibilização – Dia Mundial da Saúde Mental – 10 de outubro; - Ação de sensibilização – Dia Mundial da Alimentação – 16 de outubro; - Dia Internacional do Idoso – 31 de outubro; - Desfolhada – setembro/outubro.
novembro	- Dia São Martinho – 10 de novembro; - Dia Mundial da Criatividade – 17 de novembro.
dezembro	- Dia da Bolacha – 6 de dezembro; - Festa de Natal – 20 dezembro.



Calendário Síntese

Outras atividades:

Atividades	Calendarização
Atelier de Trabalhos Manuais	Ao longo do ano
Sessão de cinema	Ao longo do ano
Comemoração dos aniversários	Ao longo do ano
Jogos de memória	Ao longo do ano
Caminhada	Ao longo do ano
Jogos desportivos	Ao longo do ano
Jogos de mesa	Todos os meses
Atelier de dança e música	1 vez por semana
Manicure	Quinzenal
Piquenique (almoço e/ou lanche no exterior)	Meses de verão



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

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	
LÚDICO – RECREATIVAS													
CULTURAIS													
SOCIAIS													
INTELECTUAIS – FORMATIVAS													
ESPIRITUAIS / RELIGIOSAS													
DESPORTIVAS													



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2023

Baião (Santa Leocádia) e Mesquinhata, 24 de outubro de 2023

Elaborado por Diretora Técnica e Animadora Sociocultural: Susana Pereira e Tânia Vieira

Aprovado em Reunião de Direção, no dia 25 de outubro de 2023,

A Direção
