



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2020**





## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2020

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Principais Resultados Estimativa de Custo	Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsáveis (Supervisão)		Clientes abrangidos
		Tipo	Quantidade				Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
<b>LÚDICO - RECREATIVAS</b>														
<b>Trabalhos Manuais</b>	Proporcionar momentos de convívio e de interação.	Materiais: a definir para cada atividade		200€	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação - 90% Taxa de Realização - 75%	Desenvolver a criatividade, trabalhar a motricidade fina e a coordenação e a psicomotora. Incentivar o trabalho de grupo.	Taxa de participação de 100% Taxa de realização de 100% Taxa de observação de 100%	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 (recorte, colagem, dobrar, etc) Pintura de desenhos.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD *
<b>Bingo</b>	Proporcionar momentos de convívio e de interação.	Materiais e Humanos		0€	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação - 90% Taxa de Realização - 80%	Desenvolver a concentração e o raciocínio. Promover a interação. Estimular a competitividade no jogo.	Taxa de participação de 100% Taxa de realização de 100% Taxa de observação direta.	2 x por semana	"Jogo do Burro" para poderem participar vários passos. "Jogo da Sueca" quando se juntam por iniciativa própria.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD *
<b>Cartas</b>	Proporcionar momentos de convívio e de interação.	Materiais e Humanos		0€	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação - 90% Taxa de Realização - 70%	Desenvolver a concentração e o raciocínio. Estimular a competitividade no jogo.	Taxa de participação de 100% Taxa de realização de 100% Taxa de observação direta.	1 x por semana	"Jogo do Burro" para poderem participar vários passos. "Jogo da Sueca" quando se juntam por iniciativa própria.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD *



### Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2020

Dança	Proporcionar momentos de convívio e distração; Proporcionar momentos de bem-estar através da música.	Material e Humanos	0€	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de participação - 90% Taxa de Realização - 80%	Promover a interação do grupo. Melhorar a coordenação motora e a mobilidade. Manter o nível de autonomia e da saúde mental através da música.	Taxa de participação (ativa e passiva) de realização de	Sextas-feiras de tarde	Danças tradicionais ao gosto dos idosos, como forma de divertimento e interação. Incentivo à participação activa De acordo com as possibilidades de cada um.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de CD
	Promover visitas culturais	Material e Humanos	0€	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de participação - 100% Taxa de Realização - 100%	Conhecer/recordar espaços novos aproximando os idosos da cultura. Proporcionar aos idosos o conhecimento de um espaço cultural.	Taxa de participação de realização de	22 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	Todos os utentes de CD
<b>SOCIAIS</b>													
Janelas	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Material e Humanos	0€	Registo - RP / AV	Satisfação do 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 divertimento. Evitar isolamento.	Taxa de participação de realização de	Todo o mês de Janeiro	- Recolha de música junto dos idosos e realizar ensaios. - Contato com a ADEGRIL para atividade interinstitucional. - Contactar CMB para visita ao Presidente e executivo. - Visita a idosos da SAD para relembrar a tradição.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD SAD *



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2020

<b>Carnaval</b>	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Material e Humanos	60 €	Registo – RP / AV	Satisfação do cliente – 100% Taxa de Participação 0 – 100% Taxa de Realização – 100%	Promover a aproximação entre os clientes e outras valências (CD e SAD); Promover a interação do grupo Fomentar as relações familiares e interpessoais através de uma tarde lúdica.	Taxa de participação de Taxa de realização de Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	21 de Fevereiro	Escolher tema de Carnaval para realizar a decoração e as máscaras; Convocar os utentes de SAD e familiares dos utentes de CD para participar no Baile de Carnaval.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de CD SAD *
<b>Santos Populares (S. João)</b>	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Material e Humanos	0 €	Registo – RP / AV	Satisfação do cliente – 100% Taxa de Participação 0 – 100% Taxa de Realização – 100%	Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Partilha de experiências; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo.	Taxa de participação de Taxa de realização de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	24 de Junho	Confecção de decoração alusiva aos santos populares nos trabalhos manuais; Baile alusivo ao tema.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de CD
<b>Desfolhada</b>	Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração.	Material e Humanos	0 €	Registo – RP / AV	Satisfação do cliente – 100% Taxa de Participação 0 – 100% Taxa de Realização – 100%	Partilha de experiências; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo.	Taxa de participação de Taxa de realização de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Setembro/Outubro	Cortar o milho e organizar cantares tradicionais como antigamente. Desfolhar o milho cortado na instituição.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2020

Dia Internacional do Idoso	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Materiais e rHumanos	100 €	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação - 100%	Promover a aproximação entre os clientes e 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 de realização de Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	2 de Outubro	Elaborar encontro entre utentes para realização de jogos tradicionais. Convidar familiares e entrega de lembrança.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de CD SAD *
S. Martinho	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Materiais e rHumanos	100 €	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação - 100%	Promover a aproximação entre os clientes e 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 de realização de Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	18 de Novembro	Elaborar decoração alusiva ao tema nos trabalhos manuais. Ensaiar com utentes de CD peça de teatro e música alusivos ao tema do Natal.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de CD SAD *
Natal	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Materiais e Humanos	50 €	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação - 100%	Promover a aproximação entre os clientes e outras valências (CD e SAD); Minimizar momentos de solidão e de tristeza dos utentes através de encontros	Taxa de participação de realização de Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	18 de Dezembro	Elaborar decoração alusiva ao tema nos trabalhos manuais. Ensaiar com utentes de CD peça de teatro e música alusivos ao tema do Natal.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de CD SAD *



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2020

	Contribuir para a valorização pessoal e auto-estima	Humanos e Materiais	20 €	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação através de uma imagem bem cuidada. Taxa de Realização - 100%	festivos; Fomentar relações familiares e interpessoais.	Taxa de participação de realização de Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Quinzenalmente	Tratar e pintar unhas de uma forma lúdica e social.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD *
Manicure													
Comemoração dos aniversários de CD e SAD e Aniversários	Comemorar os aniversários dos utentes de CD e SAD	Humanos e Materiais	100 €	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação - 100% Taxa de Realização - 100%	Minimizar momentos de solidão e tristeza. Promover auto-estima. Estimular interação e o trabalho em equipa.	Taxa de participação de Realização de Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Ao longo do ano	Vista domiciliário e entrega de lembrança ao SAD. Confeção de bolo no "Atelier de Cultura" dos utentes para os utentes.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes CD e SAD
Piquenique (almoo e/ou lanche no exterior)	Promover momentos de lazer e convívio no exterior	Humanos e Materiais	0 €		Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação - 100% Taxa de Realização - 100%	Promover saídas ao exterior. Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração. Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo.	Taxa de participação de realização de Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Meses de Verão	Organizar visitas ao exterior (almoo e/ou lanche) nos parques nas freguesias limítrofes à Instituição. Realizar jogos tradicionais no local	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de CD



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2020

INTELLECTUAIS - FORMATIVAS													
Jogos de Memória	Exercitar a atividade mental; Retardar o envelhecimento intelectual.	Materiais e Humanos	20 €	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação - 100% Taxa de Realização - 100%	Manter e melhorar as capacidades cognitivas; Aumentar a atividade cerebral e retardar a perda da capacidade mental;	Taxa de participação de realização de Satisfação de Observação direta Auscultação dos clientes	1 x por semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Sopa de Letras"</li> <li>"Diferenças e ligar pontos"</li> <li>"Jogo do Lince"</li> <li>"Jogo da Memória com cartas objetos"</li> <li>"Jogo da Glória"</li> <li>"Bingo das Letras"</li> <li>"Advinhas - provérbios e perguntas de cultura geral"</li> <li>"Identificar cheiros"</li> <li>"Identificar objetos"</li> </ul>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD *
<b>ESPIRITUAIS / RELIGIOSAS</b>													
Reclamação do Terço	Promover momentos de oração	Humanos	€ 0	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação - 100% Taxa de Realização - 100%	Manter a tradição religiosa dos utentes; Aumentar a sua auto-estima.	Taxa de participação de Satisfação de realização de Observação direta Auscultação dos clientes	Mês de Maio e dias 13	Efetuar a reza do terço com a iniciativa dos próprios utentes durante todo o mês de Maio e nos dias 13 entre Junho e Outubro.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de CD
Participação na Eucaristia	Promover a participação dos utentes na vertente religiosa	Materiais e Humanos	€ 0	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de Participação - 100% Taxa de Realização - 100%	Estimular o devotio e a participação na Eucaristia; Dar oportunidade de assistir à missa na impossibilidade de ir na sua paróquia; Manter as crenças religiosas.	Taxa de participação de Satisfação de realização de Observação direta Auscultação dos clientes	8 de Agosto	Participar na missa anual da instituição, sendo o seu aniversário; Participar nos cânticos ou no ofertório e assistir à missa.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de CD SAD *



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2020

DESPORTIVAS														
<b>Caminhada</b>	Promover a prática desportiva de forma lúdica.	Humanos	€	Registo - RP / AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de participação 0 - 100% Taxa de Realização - 100%	Melhoria da qualidade de vida e autonomia. Melhoria do equilíbrio e trabalhar as articulações dos membros inferiores.	Taxa de participação e Taxa de realização de Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	de	Sempre que necessário	Realização de caminhadas seja de forma planeada ou por iniciativa própria do idoso.	Animadora/Colab.	Animadora	Durante a atividade	CD *
<b>Jogos Desportivos</b>	Promover o interesse pelo exercício físico através do jogo	Humanos e Materiais	€	Registo - RP/AV	Satisfação do cliente - 100% Taxa de participação 0 - 100% Taxa de Realização - 75%	Trabalhar as articulações dos membros superiores; Diminuir a hipertrofia muscular. Promover interação entre elementos do grupo.	Taxa de participação e Taxa de realização de Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	de	1 x por semana	*"Jogo dos Arcos" "Bowling" "Bóccia" - participação no Torneio da CMB, caso se realize e sempre que os idosos mostram essa vontade.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de CD
TOTAL 550,00 €														

\*De acordo com a matriz do perfil do cliente e gostos / interesses dos clientes.

O PADD poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados, e caso seja possível, a realização de novas atividades que se considerem pertinentes. As atividades quer semanais quer anuais apresentadas neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/imitações e capacidades/potencialidades dos utentes, e principalmente dos seus interesses e expectativas do cliente.

Baião (Santa Leocádia) e Mesquinhata, 31 de Outubro de 2019

Elaborado por: Liliana Soares

Aprovada por:

*Natália Paes de Sousa Costa*

*Fátima Azeiteiro Benavente Vieira*

Mód. GP/PAAD/05.V1

*[Handwritten signature]*