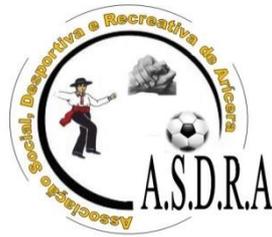


# Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)



*Não Vive a Terceira Idade...*

*Viva Connosco, a Segunda Juventude!*

Elaborado a: 02-11-2016

Aprovado a: 20-11-2016

## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO.....	5
3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO .....	7
3.1 Centro de Dia .....	7
3.2 Serviço de Apoio Domiciliário .....	10
4. RESULTADO DO QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO.....	13
5. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS .....	23
6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS .....	24
7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS .....	26
8. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS .....	31
9. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL .....	35
10. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO .....	36
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
12. VALIDAÇÃO DO PADP .....	37
13. ANEXOS .....	38

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Género .....	7
Gráfico 2: Distribuição em percentagem dos Clientes de Centro de Dia por Idades .....	8
Gráfico 3: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Grau de Dependência.....	8
Gráfico 4: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Habilitações Literárias.....	9
Gráfico 5: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia Com quem vive .....	9
Gráfico 6: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Género .....	10
Gráfico 7: Distribuição em percentagem dos Clientes de SAD por Idades .....	11
Gráfico 8: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Grau de Dependência .....	11
Gráfico 9: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Habilitações Literárias .....	12
Gráfico 10: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD com quem vive .....	12
Gráfico 11: Interesse dos Clientes do Centro de Dia na atividade Passeios e excursões .....	13
Gráfico 12: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Passeios e excursões .....	14
Gráfico 13: Interesse dos Clientes do CD na atividade Utilizar um computador .....	14
Gráfico 14: Interesse dos Clientes do SAD na atividade utilizar um computador .....	14
Gráfico 15: Interesse dos Clientes do CD na atividade Teatro .....	15
Gráfico 16: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Teatro .....	15
Gráfico 17: Interesse dos Clientes do CD na atividade Torneios de jogos .....	15
Gráfico 18: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Torneios de jogos .....	16
Gráfico 19: Interesse dos Clientes do CD na atividade Trabalhos manuais .....	16
Gráfico 20: Interesse dos Clientes do CD na atividade Trabalhos manuais .....	16
Gráfico 21: Interesse dos Clientes do CD na atividade Hidroginástica .....	17
Gráfico 22: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Hidroginástica .....	17
Gráfico 23: Interesse dos Clientes do CD na atividade Exercício Físico .....	17
Gráfico 24: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Exercício Físico .....	18
Gráfico 25: Interesse dos Clientes do CD nas atividades cognitivas.....	18
Gráfico 26: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades cognitivas .....	18
Gráfico 27: Interesse dos Clientes do CD na atividade jogos de mesa .....	19
Gráfico 28: Interesse dos Clientes do SAD na atividade jogos de mesa .....	19
Gráfico 29: Interesse dos Clientes do CD nas atividades ao ar livre .....	19
Gráfico 30: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades ao ar livre .....	20
Gráfico 31: Interesse dos Clientes do CD na atividade Ações (in) formativas.....	20

Gráfico 32: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Ações (in) formativas.....	20
Gráfico 33: Interesse dos Clientes do CD nas atividades atividades musicais.....	21
Gráfico 34: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades musicais .....	21
Gráfico 35: Interesse dos Clientes do CD nas atividades festivas.....	21
Gráfico 36: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades festivas.....	22
Gráfico 37: Interesse dos Clientes do CD nas atividades religiosas.....	22
Gráfico 38: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades religiosas .....	22

## 1. INTRODUÇÃO

O presente Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) foi elaborado para dar continuidade às atividades dinamizadas e planificar novas, no âmbito, das Respostas Sociais Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário da Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera (ASDRA), com vista os doze meses do ano de 2017.

O PADP é elaborado segundo o diagnóstico coletivo que integram as necessidades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal de cada cliente. O seu principal objetivo é o de promover atitudes de participação ativa dos indivíduos a nível social e cultural, tendo as atividades programas aspetos culturais, psicossociais, socioeducativos e com um caráter lúdico, intelectual, psicológico, físico, social entre outros. Relativamente à terceira idade pretendemos ir para além da dimensão ocupacional, definimos, assim, objetivos precisos, com significado e de acordo com as necessidades individuais.

Ao serem planeadas as atividades, tivemos em conta os gostos, interesses e expetativas dos nossos Clientes, tendo sido definidas ações para minimizar algumas problemáticas, assim como, o sedentarismo e o isolamento social.

Devido ao crescimento do isolamento na população idosa, ao estabelecimento de um baixo grau de inter-relações e à baixa motivação em promover o seu próprio desenvolvimento, este plano surge como meio facilitador de desenvolvimento das capacidades de cada um, assim como estimulador de novos interesses e experiências que proporcionem novas aquisições e que lhes permitam ter mais atividade no seu quotidiano.

As atividade definidas vão contribuir, assim, para o desenvolvimento da comunicação, criatividade e identidade permitindo o recordar das tradições e das suas experiências, articulando a imaginação, a razão e a emoção, que vão permitir, a participação em desafios coletivos e pessoais.

Pode-se afirmar então, que muitas das atividades realizadas, e, em continuação, têm em si várias componentes e que trabalham diversos aspetos.

Em conclusão, podemos afirmar que um individuo feliz tem mais possibilidades de manter um envelhecimento com vista a sua autonomia, para isso a ASDRA pretende, continuar, com as suas atividades e prestação de serviços para atingir esses fins e responder às necessidades da comunidade, através das Respostas Sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

## 2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal tem na sua base o tema “*Autonomia no Envelhecimento*”.

Este tema foi escolhido com o objetivo de trabalhar, essencialmente, as capacidades e competências existentes nos nossos Clientes uma vez que, a extensão do ciclo de vida deve ser vista numa perspetiva positiva e ser explorada de forma adequada e consensual, integrando cada vez mais os serviços direcionados ao público-alvo existente e as mais variadas atividades de animação, de modo a promover o bem-estar, é nesta ótica que assentamos o nosso *slogan*: *Não Vive a Terceira Idade... Viva Connosco a Segunda Juventude!*

O envelhecimento diz respeito à conseqüente modificação da estrutura da população jovem, adulta e idosa, ao aumento da longevidade, à diminuição da natalidade e ao declínio da fertilidade. Porém, para Carvalho, M. (2013), envelhecer significa “sofrer os efeitos da passagem do tempo ou tornar-se velho, perder a juventude ou a atualidade, cair em desuso, amadurecer ou adquirir experiência” (p.4). Contudo, o conceito de envelhecimento está associado ao modo como envelhecemos e à velhice, pois este, é, um processo de crescimento contínuo, que está relacionado com as expectativas e experiências de vida dos indivíduos e com o desenvolvimento da sociedade.

Porquê a autonomia? A autonomia está relacionada com a vida em sociedade e com a capacidade funcional. Uma pessoa autónoma significa que está capacitada racionalmente e conscientemente de forma independente na tomada das suas decisões, quer seja a respeito de si, quer seja a respeito da vida. Por vezes, o processo de envelhecimento vem questionar a autonomia das pessoas, colocando em questão as condições e as necessidades básicas destas e as expectativas de vida na sociedade, face às transformações sociais e culturais (Carvalho, M. 2013). Desta forma, segundo o Manual de Boas Práticas (s.d) “o aumento da esperança média de vida pode ter como contrapartida um aumento da probabilidade de passar os últimos anos de vida em situação de dependência”. Porém, nas sociedades mais desenvolvidas e com o avanço da ciência e da técnica, vem aumentar a esperança média de vida, alcançando um nível de bem-estar e um grau de autonomia com o intuito de promover aos mais velhos a satisfação das necessidades fundamentais, sem apoio significativo.

O Centro de Dia é uma resposta que está direcionada a indivíduos da terceira idade, pois esta é desenvolvida à base de serviços que contribuem para a manutenção da qualidade de vida do indivíduo no seu meio habitual, com o objetivo de promover a autonomia das pessoas e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento.

Permite, também, que o indivíduo permaneça o maior tempo possível no seu meio habitual de vida, retardando a institucionalização, como a única resposta possível. Contudo, segundo

Teixeira, M. (2008), o Centro de Dia surge, como uma solução para as necessidades de supervisão e monitorização ao nível da saúde e integração social, possuindo, ainda, como elemento privilegiado o convívio. O Serviço de Apoio Domiciliário, é também uma resposta prestada aos indivíduos que se encontram com alguma dependência e em situações de vulnerabilidade física e psíquica, mas que querem continuar a habitar nas suas casas, assim este serviço é prestado no domicílio habitual da vida do indivíduo, promovendo a autonomia deste e a satisfação das necessidades básicas e específicas, como atividades instrumentais e sócio recreativas. Assim, segundo o Manual de Processos Chave do Serviço de Apoio Domiciliário (s.d), esta resposta social, É considerada por muitas pessoas em situação de dependência como uma forma de continuarem inseridas no seu meio habitual de vida, rodeadas dos seus afetos e pertences, com possibilidade de novos relacionamentos facultados pelos colaboradores, incluindo voluntários que se deslocam ao domicílio, podendo constituir para muitas dessas pessoas o único elo de ligação com o exterior, donde a qualidade da intervenção dever ser uma exigência a ter em conta permanentemente na gestão desta Resposta Social.

### 3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

A ASDRA tem como Respostas sociais: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, com sede em Arícera, disponibilizando serviços especializados no apoio a diversas necessidades dos indivíduos, principalmente idosos, para a sua manutenção no meio social e familiar.

Os dados que apresentam os subcapítulos seguintes são referentes a 31 de outubro de 2016.

#### 3.1 Centro de Dia

O Centro de Dia é uma Resposta Social, desenvolvida em equipamento, que funciona durante o dia e que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas idosas no seu meio sociofamiliar.

A ASDRA tem acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Viseu para 10 Clientes, apoiando atualmente 12 Clientes.

Do Total de 12 Clientes em Centro de Dia, até ao fim do mês de outubro de 2016, era assim a sua distribuição: Género - 7 mulheres e 5 homens, com idades compreendidas entre os 65 e os 100 anos (65 -70 anos: 2 Clientes, 77-82 anos: 4 Cliente, 83-88 anos: 4 Clientes e 89-95 anos: 1 Clientes e 96-100 anos: 1).

Relativamente ao grau de dependência, existem 5 Clientes com Dependência Leve (4 mulheres e 1 homens) e 7 Clientes são Independentes (3 mulheres e 4 homens).

De acordo com as habilitações literárias 5 dos Clientes são Analfabetos (3 mulheres e 2 homens), 4 Cliente (2 mulher e 2 homem) tem <4º ano de escolaridade e 3 Clientes possuem o 1º ciclo de escolaridade (1 mulheres e 2 homens).

Por fim referimos os dados que diz respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados. Num total de 12 Clientes, 4 vivem sozinhos, dos quais 2 são mulheres e 2 são homens e os restantes 8 Clientes vivem em agregado, dos quais 5 são mulheres e 3 são homens.

**Género - Centro de Dia**

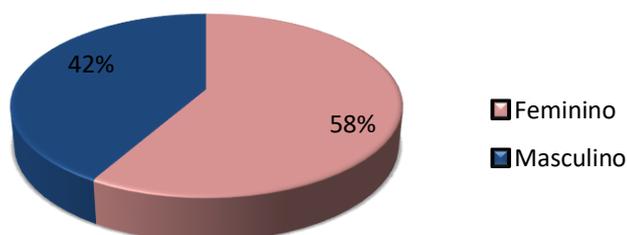


Gráfico 1: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Género

### Idades - Centro de Dia

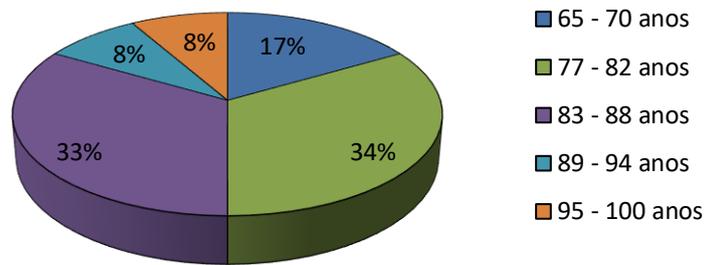


Gráfico 2: Distribuição em percentagem dos Clientes de Centro de Dia por Idades

### Grau de Dependência - Centro de Dia

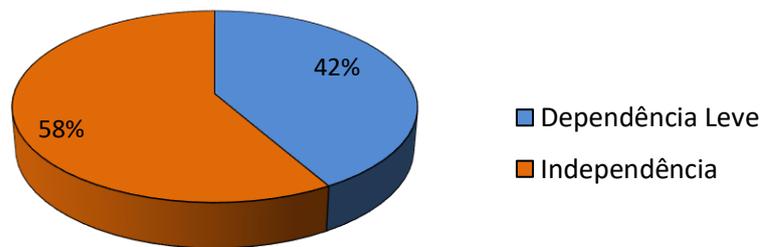


Gráfico 3: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Grau de Dependência

### Habilitações Literárias - Centro de Dia

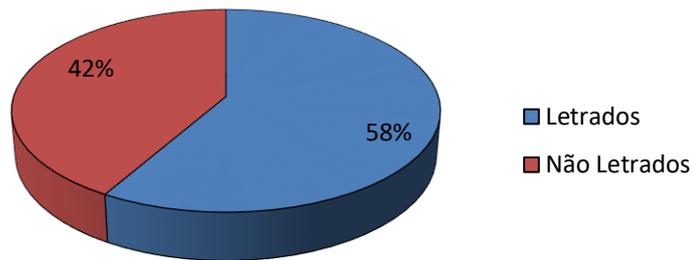


Gráfico 4: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Habilitações Literárias

### Com Quem vive - Centro de Dia

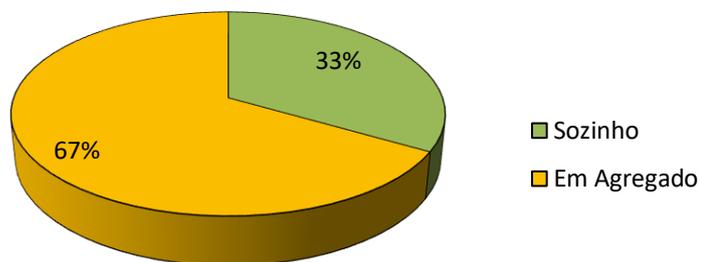


Gráfico 5: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia Com quem vive

### 3.2 Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário, adiante designado por SAD, é uma Resposta Social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

A ASDRA tem acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Viseu para 12 Clientes, apoiando atualmente 15 Clientes.

Do Total de 15 Clientes em Serviço de Apoio Domiciliário, até ao fim do mês de outubro de 2016, era assim a sua distribuição: Género - 10 mulheres e 5 homens, com idades compreendidas entre os 39 e 100 anos (35- 40 anos: 1 Cliente homem, 53-58 anos: 2 Clientes homens, 65 -70 ano: 1 Cliente homem, 77-82 anos: 7 Clientes, 6 mulheres 1 homem, 83-88 anos: 1 Cliente mulher e 89-94 anos: 2 Clientes mulheres e dos 95-100 anos: 1 Clientes mulheres).

Relativamente ao grau de dependência, existe 1 Cliente com Dependência Grave (1 mulher), 5 Clientes com Dependência Leve (4 mulheres e 1 homem), com Dependência Moderada 1 Cliente (1 mulher) e os restantes 8 Clientes são Independentes (4 mulheres e 4 homens).

De acordo com as habilitações literárias 7 dos Clientes são Analfabetos (5 mulheres e 2 homem), 5 Clientes possuem o 1º ciclo (2 mulheres e 3 homens) e 3 Clientes possuem o 2º Ciclo de escolaridade (3 mulheres).

Por fim referimos os dados que diz respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados. Num total de 15 Clientes, 7 vivem sozinhos, dos quais 4 são mulheres e 3 são homens e os restantes 8 Clientes vivem em agregado, dos quais 6 são mulheres e 2 são homens.

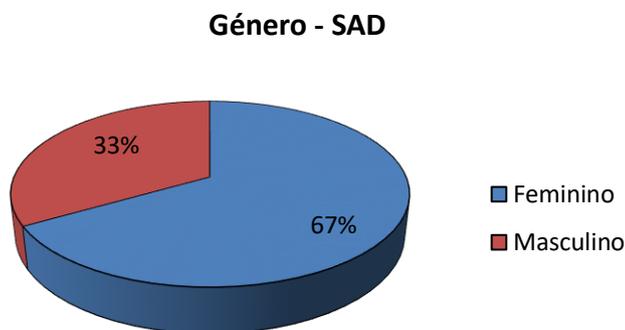


Gráfico 6: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Género

### Idades - SAD

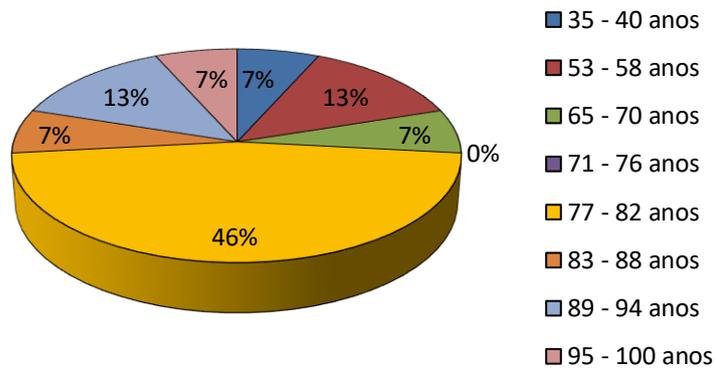


Gráfico 7: Distribuição em percentagem dos Clientes de SAD por Idades

### Grau de Dependência - SAD

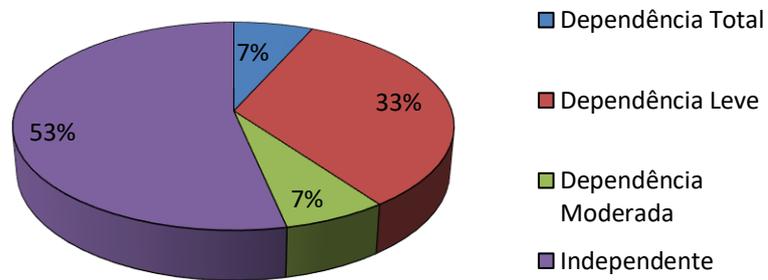


Gráfico 8: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Grau de Dependência

### Habilitações Literárias - SAD

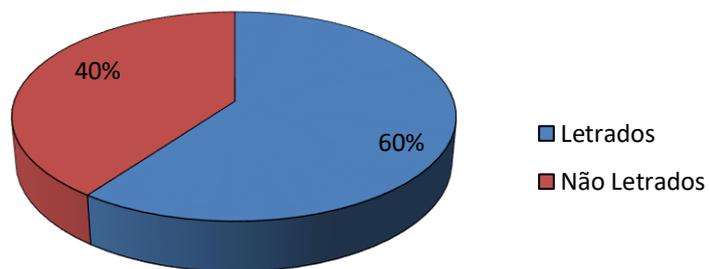


Gráfico 9: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Habilitações Literárias

### Com Quem vive - SAD

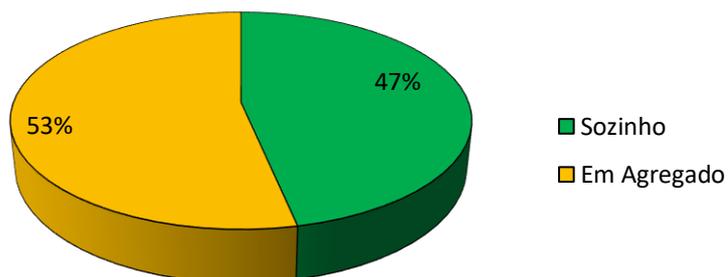


Gráfico 10: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD com quem vive

#### 4. RESULTADO DO QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO

Para um diagnóstico mais preciso junto do público-alvo, achamos importante aplicar um questionário para perceber os gostos/interesses e expectativas dos Clientes, relativamente às atividades de animação sociocultural. Constituído por 14 perguntas, os Clientes tiveram de responder para cada atividade: discordo totalmente, discordo, às vezes, concordo e/ou concordo totalmente, não sei e/ou não se aplica. Participaram todos os Clientes, 12 de Centro de Dia e 15 de Serviço de Apoio Domiciliário, ou seja, 27 Clientes.

As opções foram as seguintes: Passeios e excursões; Utilizar um computador; Teatro; Torneios de jogos; Trabalhos manuais; Hidroginástica; Exercício Físico; Atividades cognitivas; Jogos de mesa; Atividades ao ar livre; Ações (in) formativas; Atividades musicais; Atividades festivas e Atividades Religiosas.

Numa análise aos resultados verificamos que as atividades que mais se destacaram (acima de 50%) foram: passeios e excursões, torneios de jogos, exercício físico, jogos de mesa, atividades ao ar livre, ações (in) formativas, atividades musicais, atividades festivas e atividades religiosas, como podemos observar nos gráficos abaixo. Com o intuito de ir ao encontro dos gostos e interesses dos Clientes, estas atividades vão ser incluídas no PADP deste ano.

As atividades que os Clientes mostraram menos interesse em realizar foram: utilizar um computador, teatro, trabalhos manuais, hidroginástica e atividades cognitivas. Como estas atividades são relevantes para a manutenção das capacidades cognitivas e sensoriais dos Clientes, vão ser, igualmente, incluídas no PADP mas desenvolvidas com menos frequência, utilizando o incentivo e o reforço positivo perante os Clientes durante a sua participação, explicando e demonstrando o benefício da prática de cada uma delas.

##### Passeios e excursões - CD

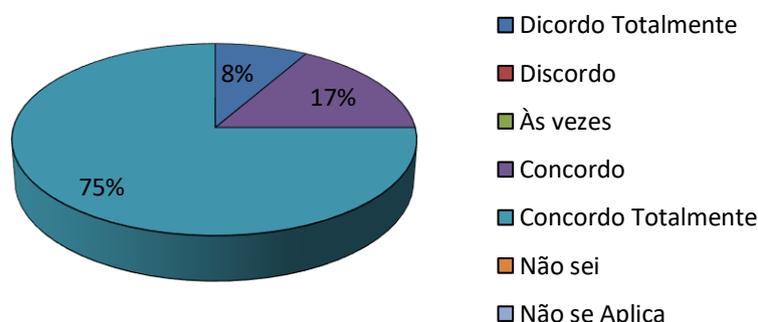


Gráfico 11: Interesse dos Clientes do Centro de Dia na atividade Passeios e excursões

### Passeios e excursões - SAD

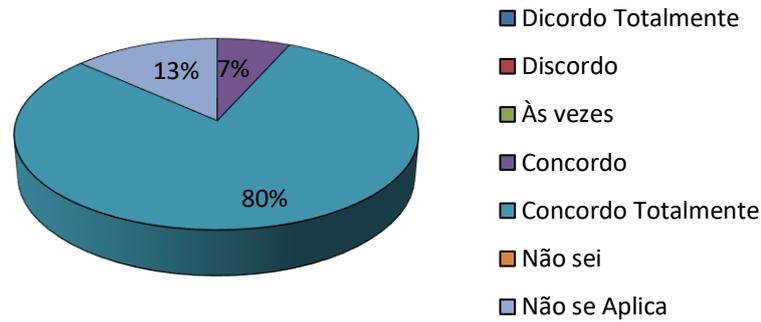


Gráfico 12: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Passeios e excursões

### Utilizar um computador - CD

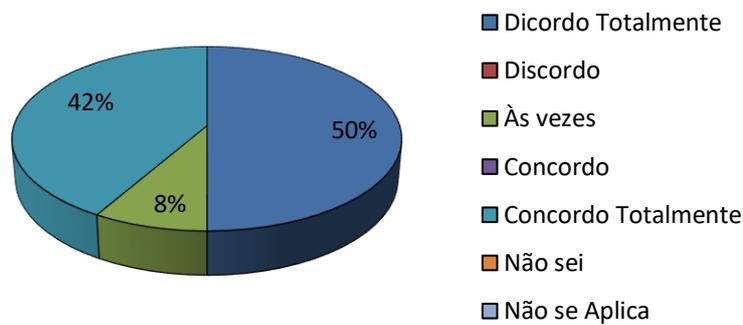


Gráfico 13: Interesse dos Clientes do CD na atividade Utilizar um computador

### Utilizar um computador - SAD

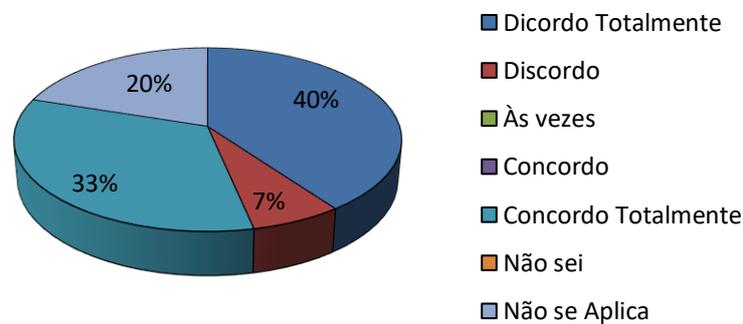


Gráfico 14: Interesse dos Clientes do SAD na atividade utilizar um computador

### Teatro - CD

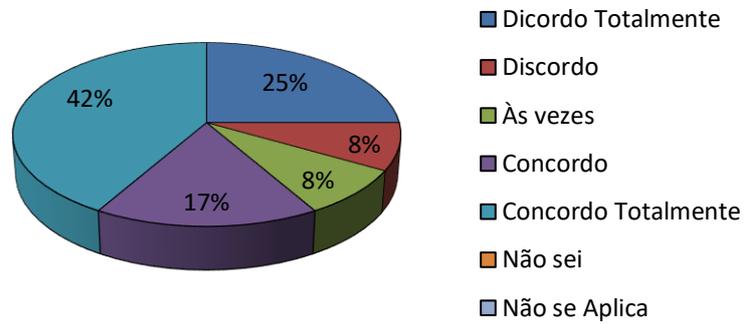


Gráfico 15: Interesse dos Clientes do CD na atividade Teatro

### Teatro - SAD

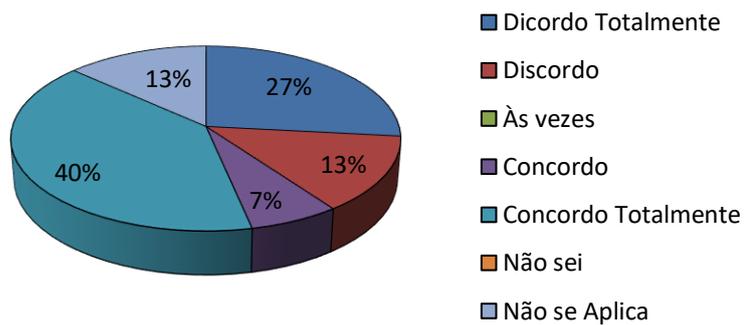


Gráfico 16: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Teatro

### Torneios de jogos - CD

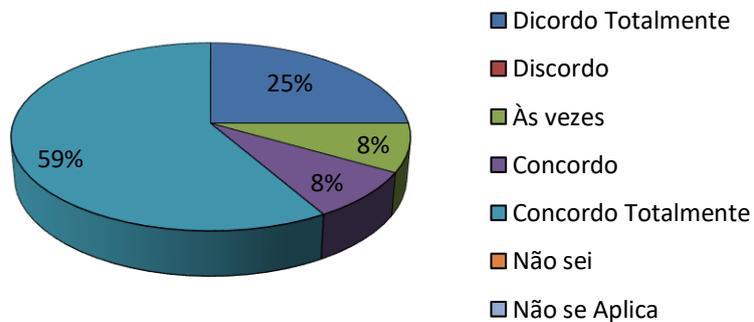


Gráfico 17: Interesse dos Clientes do CD na atividade Torneios de jogos

### Torneios de jogos - SAD

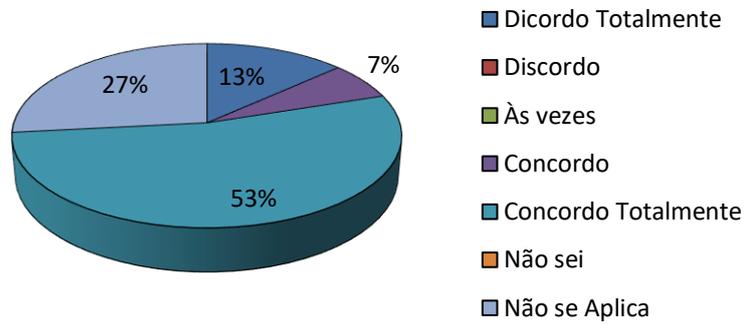


Gráfico 18: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Torneios de jogos

### Trabalhos manuais - CD

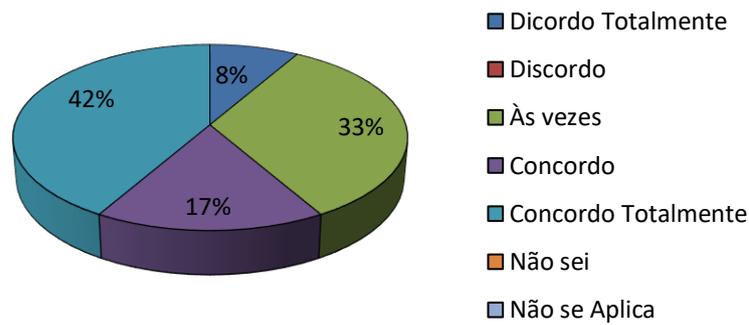


Gráfico 19: Interesse dos Clientes do CD na atividade Trabalhos manuais

### Trabalhos Manuais - SAD

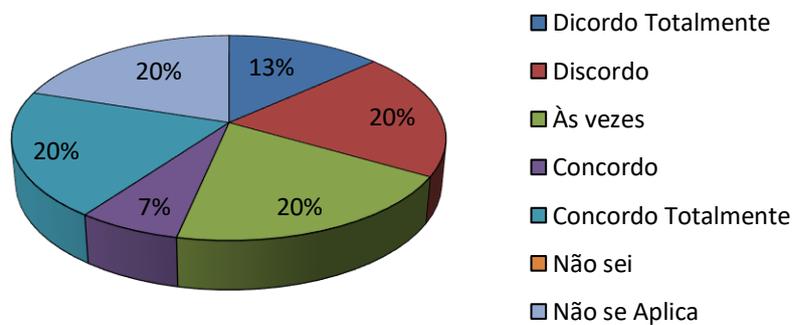


Gráfico 20: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Trabalhos manuais

### Hidroginástica - CD

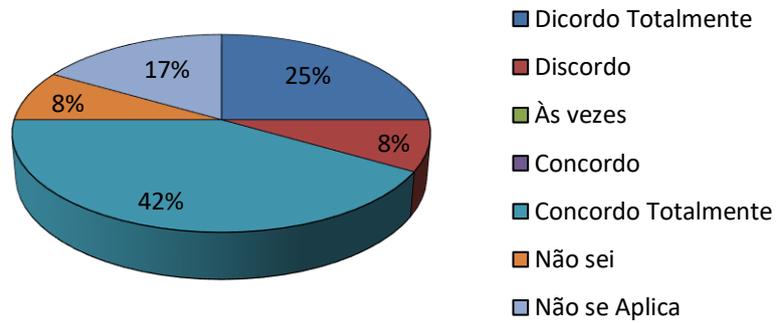


Gráfico 21: Interesse dos Clientes do CD na atividade Hidroginástica

### Hidroginástica - SAD

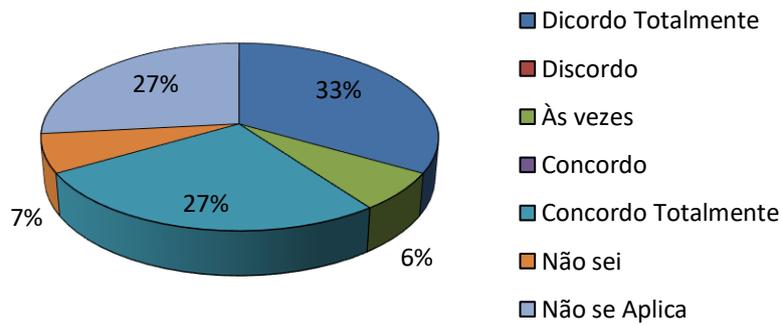


Gráfico 22: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Hidroginástica

### Exercício Físico - CD

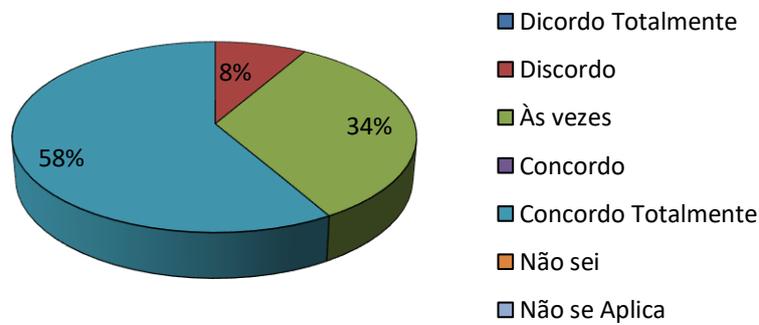


Gráfico 23: Interesse dos Clientes do CD na atividade Exercício Físico

### Exercício Físico - SAD

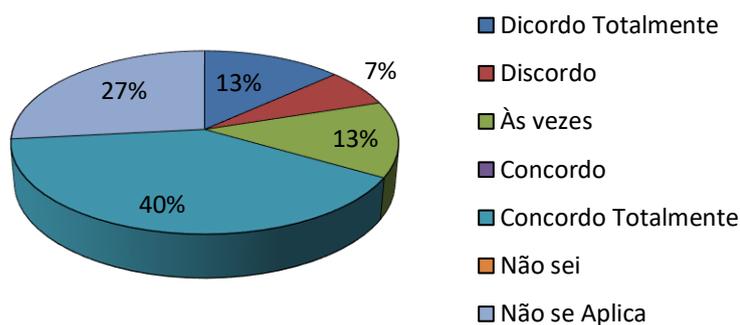


Gráfico 24: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Exercício Físico

### Atividades cognitivas - CD

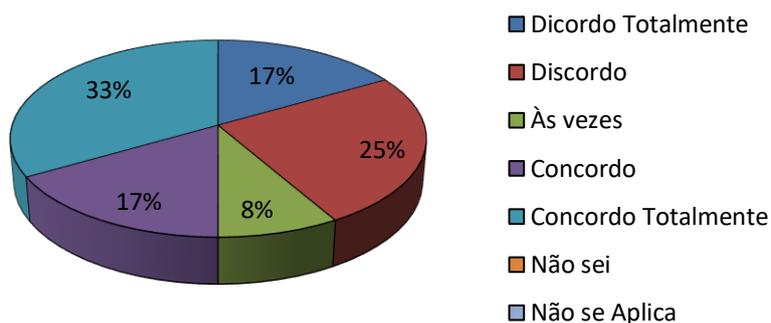


Gráfico 25: Interesse dos Clientes do CD nas atividades cognitivas

### Atividades cognitivas - SAD

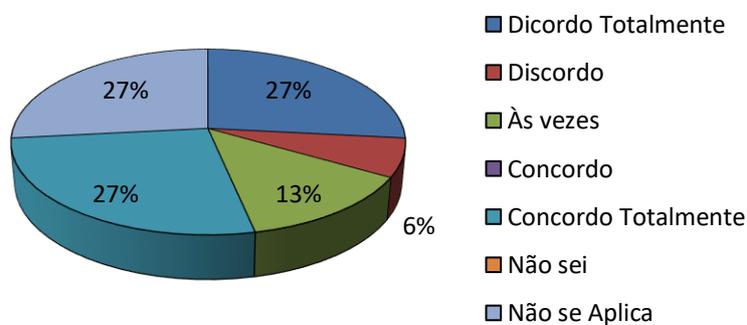


Gráfico 26: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades cognitivas

### Jogos de mesa - CD

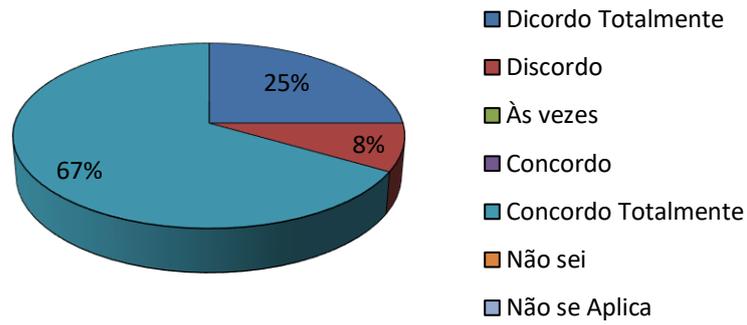


Gráfico 27: Interesse dos Clientes do CD na atividade jogos de mesa

### Jogos de mesa - SAD

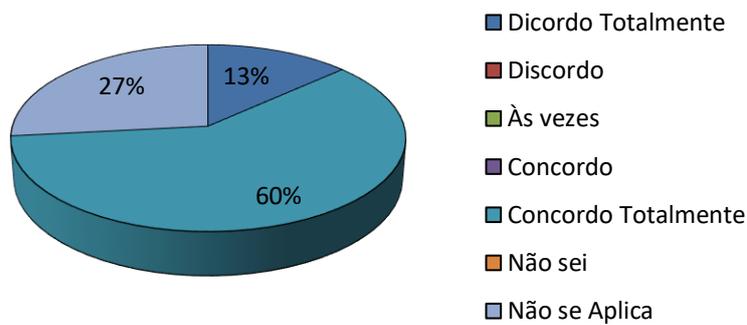


Gráfico 28: Interesse dos Clientes do SAD na atividade jogos de mesa

### Atividades ao ar livre - CD

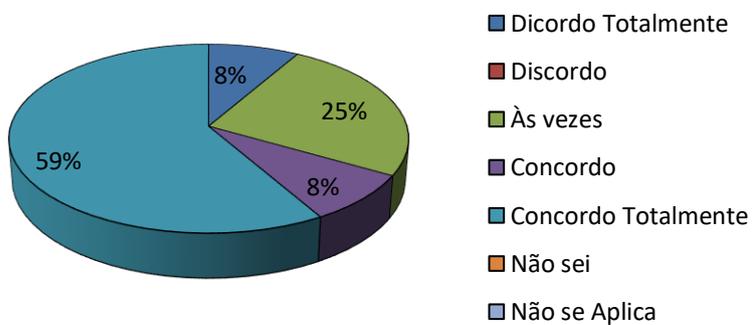


Gráfico 29: Interesse dos Clientes do CD nas atividades ao ar livre

### Atividades ao ar livre - SAD

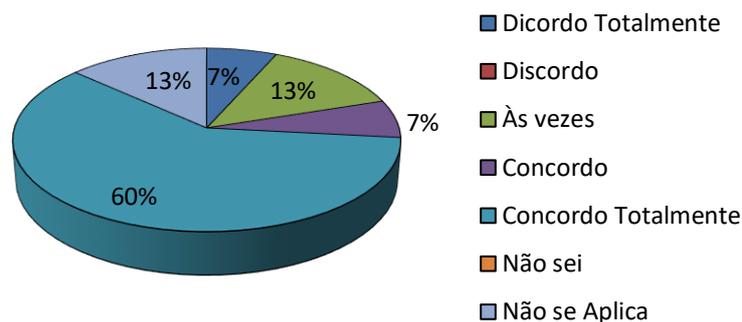


Gráfico 30: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades ao ar livre

### Ações (in) formativas - CD

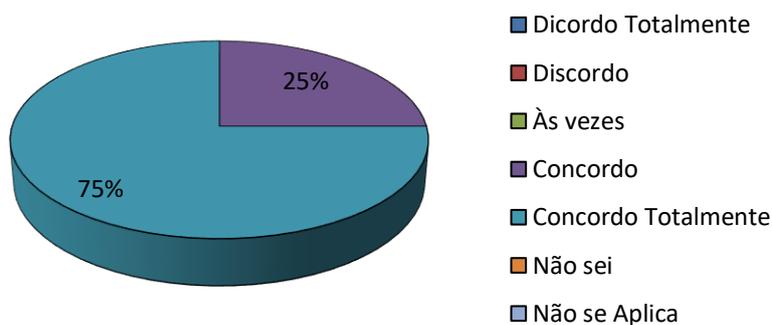


Gráfico 31: Interesse dos Clientes do CD na atividade Ações (in) formativas

### Ações (in) formativas - SAD

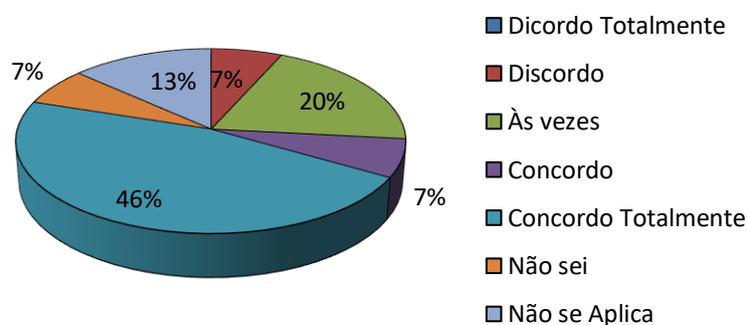


Gráfico 32: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Ações (in) formativas

### Atividades musicais - CD

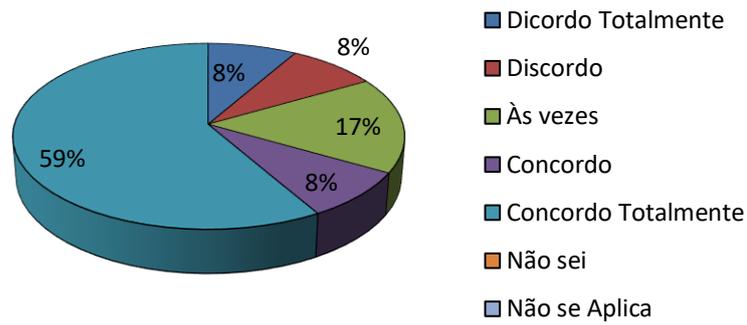


Gráfico 33: Interesse dos Clientes do CD nas atividades musicais

### Atividades musicais - SAD

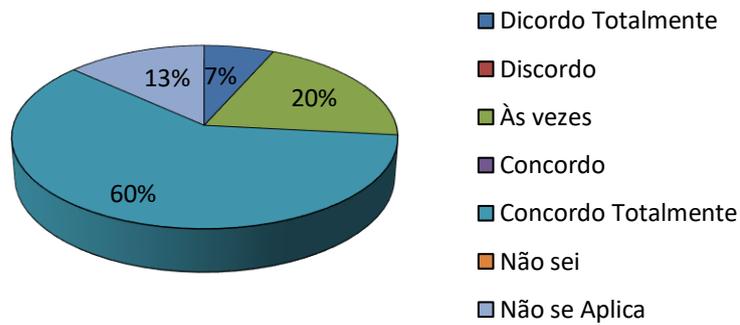


Gráfico 34: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades musicais

### Atividades festivas - CD

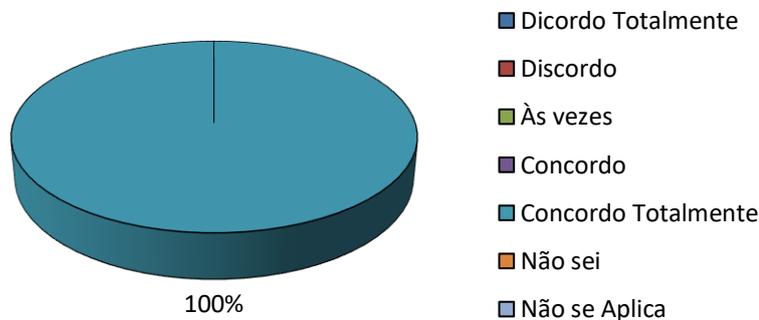


Gráfico 35: Interesse dos Clientes do CD nas atividades festivas

### Atividades festivas - SAD

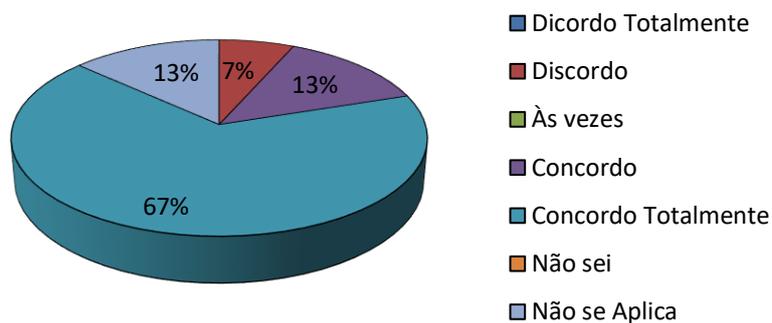


Gráfico 36: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades festivas

### Atividades religiosas - CD

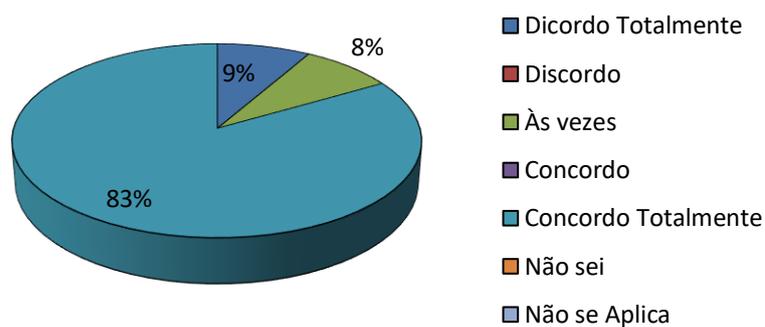


Gráfico 37: Interesse dos Clientes do CD nas atividades religiosas

### Atividades religiosas - SAD

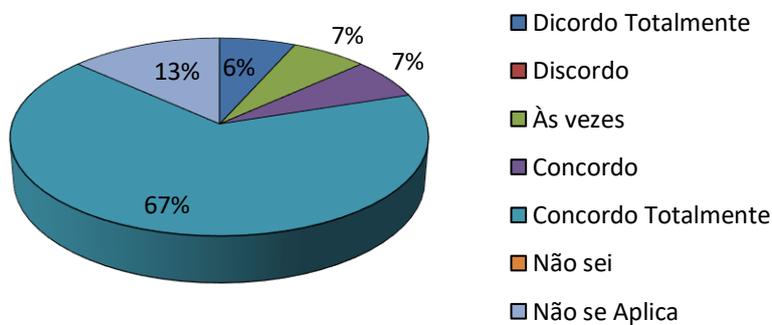


Gráfico 38: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades religiosas

## 5. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Fontes
1. Promover o contacto com a família.	1.1 Contribuir para o estreitamento/fortalecimento das relações familiares com a participação nas atividades.	% de Clientes que receberam a família.	30%	Dossier de Animação.
2. Trabalhar as principais capacidades funcionais/cognitivas.	2.1 Fomentar a participação dos Clientes na elaboração de pequenos trabalhos alusivos a épocas festivas; 2.2 Proporcionar a manutenção e/ou melhoria da autonomia dos Clientes; 2.3 Facultar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas/memória dos Clientes.	Taxa de participação;  % de Clientes que aumentaram ou estagnaram a autonomia;  % de Clientes que mantiveram/melhoraram a sua capacidade cognitiva.	40%	Ficha de registo de Animação – ficha de presenças;  Escala de Barthel;  Escala MMS.
3. Promover relações interpessoais.	3.1 Conscienciar à participação de ações de carácter intelectual, formativo e cultural; 3.2 Aumentar e fomentar o gosto pela prática de exercício físico; 3.3 Comemorar os aniversários, as festividades nacionais e internacionais promovendo o convívio.	Taxa de Participação.	50%	Dossier de Animação e registos de acompanhamento.

**6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS**

Áreas	Atelier	Objetivos Gerais
Lúdico-Recreativo	Atelier “ Mãos à Obra”	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fomentar a criatividade e expressão;</li> <li>-Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante;</li> <li>- Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade;</li> <li>-Promover o convívio, lazer e entretenimento;</li> <li>-Estimular a entreaajuda;</li> <li>-Partilhar conhecimentos e costumes;</li> <li>-Desenvolver a motricidade fina.</li> </ul>
Expressão Motora	Atelier de Gerontomotricidade	<p>Exercício físico e/ou Ginástica Geriátrica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Caminhadas;</li> <li>-Promover estilos de vida saudáveis;</li> <li>-Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória.</li> </ul> <p>Hidrogenástica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Exercitar a flexibilidade, relaxamento e coordenação motora.</li> </ul> <p>Jogos de Mesa e Tradicionais</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;</li> <li>-Promover o convívio e o entretenimento;</li> <li>-Promover ocupação do tempo livre.</li> </ul> <p>Boccia e Bowling;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular o espírito de grupo e a entreaajuda;</li> <li>-Desenvolver potencialidades competitivas;</li> <li>-Aumentar a autoestima.</li> </ul>

Áreas	Atelier	Objetivos Gerais
Conhecimento/ valorização pessoal	Atelier de Comunicação e (In) Formação	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Promover o contacto com a família;</li> <li>-Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima do cliente;</li> <li>-Promover dinâmicas de grupo;</li> <li>-Fornecer (in) formação sobre saúde, segurança e/ou outras temáticas;</li> <li>Visitas Culturais</li> <li>-Promover o convívio e o conhecimento.</li> </ul>
Cognitiva/Mental	Atelier de Estimulação Cognitiva e Multissensorial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;</li> <li>- Estimular a memória;</li> <li>- Promover ocupação de tempo livre e convívio.</li> </ul>
Religiosa	Atelier de Atividades Religiosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de oração contribuindo para a manutenção dos seus hábitos e costumes.</li> </ul>

## 7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Data	Tema do Dia comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégias	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros
6 de janeiro	Dia de Reis	Manter os costumes e tradições lembrando os cantares desta época festiva.	Cantar pela freguesia de Arícera música dos reis.	Leitor de CD's /CD's; Cartolinas, marcadores, cola, Tesouras.	Diretora Técnica (DT), Ajudantes de Ação Direta (AAD) e Auxiliares de Serviços Gerais (ASG)	+/- 10€
14 de fevereiro	Dia da amizade	Aumentar a comunicação e interação grupal através da troca de palavras de amizade.	Elaborar um cartão com palavras de amizade para um amigo secreto (retirar papelinho com nome).	Cartolina, Papel e Caneta	DT	0€
28 de fevereiro	"Os Seniores da ASDRA desfilam na Rua" - Carnaval	Aumentar a criatividade e imaginação através da escolha do disfarce e máscara a usar no desfile, e as relações interpessoais com o contacto com a comunidade.	Elaboração de disfarces de carnaval com o apoio à reciclagem, para um desfile pela freguesia e no fim, um baile de Carnaval e lanche no salão de convívio.	Leitor de Cds Cds com música de carnaval, material de decoração do espaço e lanche.	DT, AAD, ASG.	+/- 35€

17 de março	Dia do Pai (19 de março)	Recordar momentos mais marcantes como pais e como filhos.	Elaboração de uma lembrança para os homens, pais, e criar uma dinâmica de grupo para relembrar os momentos mais marcantes como pais e filhos que foram.	Material de Desgaste, tintas, cartolinas, feltro, eva, entre outros.	DT.	+/- 30€
21 de março	Dia mundial da água	Promover a discussão em grupo e partilha de ideias, estabelecer ligação com ações do quotidiano, despertar a curiosidade e ocupar o tempo de modo criativo quebrando com as rotinas estabelecidas.	Reunião de vários copos com água bem como uma colher de cada um dos seguintes ingredientes (açúcar, sal, areia, arroz, azeite e farinha) e questionar, exemplificando, o que acontece quando ocorre a mistura. Sensibilizar para a poupança da água.	Açúcar, sal, areia, azeite, arroz, água, copos, colher e farinha.	AAD	10€
27 de março	Dia mundial do Teatro	Promover a arte do teatro, como forma de expressão, junto dos Clientes.	Encenação de uma pequena peça de teatro de acordo com as preferências dos Clientes.	Vestuário	DT.	0€
3 de abril	Comunhão Pascal	Fomentar a prática religiosa.	Visualização do filme: "A paixão de Cristo". Confissões e celebração de Eucaristia.	Computador e televisão.	Sr. Padre da Freguesia	0€
6 de abril	Dia Mundial da Atividade Física	Promover a prática da atividade física junto dos Clientes, bem como informar os benefícios para a saúde e bem-estar.	Caminhada matinal e exercícios de ginástica geriátrica.	Material diverso	Professor de ginástica	0€

28 abril	Dia Mundial da Dança (29 abril)	Celebrar esta arte e mostrar a sua universalidade independentemente das barreiras políticas, culturais e éticas.	Dinamização de um baile convívio e deixar ao critério dos Clientes a escolha das músicas.	Rádio e internet.	DT e AAD	0€
05 maio	Dia da Mãe	Recordar momentos mais marcantes como mãe e como filhas.	Elaboração de uma lembrança para as mulheres mães, e criar uma dinâmica de grupo para relembrar os momentos mais marcantes como mãe e filhas que foram.	Material de Desgaste, tintas, cartolinas, feltro, eva, entre outros.	DT e Estagiária	+/- 50€
05 junho	Dia Mundial do ambiente	Consciencializar os Clientes sobre a importância da preservação do ambiente.	Aprender a distinguir os vários tipos de ecopontos elaborando-os.	Caixotes de papelão e material de desgaste.	DT e AAD	+/- 30€
23 junho	Dia de S. João	Estimular a motricidade fina e desenvolver a criatividade.	Elaboração de enfeites alusivos aos Santos Populares para a decoração do salão com vista a festejar o São João com uma sardinhada convívio.	Material de Desgaste, sardinhas, pimentos e pão.	DT, AAD e ASG	+/- 200€
26 julho	Dia dos avós	Promover a troca de sentimentos e emoções entre a família.	Integração dos netos que queiram participar, na elaboração de um vídeo com mensagens e recordações dos netos para os avós.	Internet, computador e telemóvel.	DT, AAD e ASG	0€

19 agosto	Dia Mundial da Fotografia	Desenvolver a criatividade e espirito de entreajuda promovendo momentos de convívio.	Sessão fotográfica realizada pelos Clientes – <i>selfie's</i> .	Máquina fotográfica e telemóvel.	DT e AAD	0€
1 de outubro	Dia Internacional do Idoso e Dia da Música	Ampliar momentos de convívio e confraternização.	Apresentação de uma atividade musical por um grupo de idosos.	Aparelhos e instrumentos de som adequados à atividade.	AAD, ASG, DT e Estagiária	+/- 70€
Entre o dia 1 e dia 20 de outubro	Ações de sensibilização da GNR	Sensibilizar os clientes para o perigo das burlas e conselhos de segurança.	Ações de sensibilização da GNR para com os Clientes do Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Comunidade em geral.	Projetor, tela e computador	GNR	0€
10 de novembro	Dia de São Martinho - Magusto (11 nov)	Manter a tradição criando momentos descontraídos e de forte interação social e estimular a criatividade.	Lenda de São Martinho. Lanche de convívio com castanhas e bailarico.	Castanhas, Material de desgaste	DT, Estagiária, ASG e AAD, Direção	+/- 70€
16 de dezembro	Festa de Natal	Manter as relações familiares e o espirito natalício num ambiente de festividade.	Com a presença dos familiares, realização de um Jantar de Natal.	Salão de Convívio	Todos os recursos humanos.	+/- 1000€

20 de dezembro	Dia Internacional da Solidariedade Humana	Estimular competências musicais e promover a valorização dos seniores e demonstrar o papel ativo que podem assumir na sociedade.	Criação de um vídeo e publicação no <i>facebook</i> com os Clientes a cantar uma música que transmita uma mensagem para o mundo em modo de apelo à solidariedade para com os seniores.	Salão de Convívio	Recursos audiovisuais	0€
A definir	Dia de Aniversários dos Clientes e Colaboradoras	Comemorar os aniversários dos clientes e Colaboradoras, de forma personalizada, cantando os parabéns e oferecendo o bolo.	Comemoração do aniversário de cada Cliente e Colaboradora à hora do lanche.	Salão de Convívio	Estagiária, AAD, ASG, DT e Direção	+/- 1000€

Solicita-se sempre a participação de todos os clientes nas atividades das datas comemorativas, mesmo que a sua participação não seja a 100%, as mesmas são adaptadas às capacidades físicas e intelectuais de cada um.

Quando o dia comemorativo for num fim-de-semana, e não houver possibilidade de comemorar, as atividades do dia são comemoradas num dia da semana mais próximo da data.

**8. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS**

<b>Lúdico-Recreativas</b>					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos		
			Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier "Mãos à obra"	2ª feira de tarde	As atividades desenvolvidas neste atelier visão estimular a criatividade, a motricidade e a improvisação promovendo a autoconfiança, através da utilização de materiais recicláveis e de desgaste, com vista à elaboração de pequenas lembranças e trabalhos alusivos a datas e comemorações.	Material de reciclagem e Material de Desgaste, Tintas, cartolinas, feltro, entre outros.	Estagiária, DT, AAD	+/- 150€

Expressão Motora					
Atelieres	Dia da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos		
			Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier de Gerontomotricidade  Exercício físico e/ou Ginástica Geriátrica; Hidroginástica; Jogos de Mesa e Tradicionais; Boccia e Bowling.	2ª feira e 5ª feira	Caminhadas matinais e exercícios de Ginástica Geriátrica com que se pretende a estimulação de uma série de aspetos: Motricidade Global (envolve marcha, postura e coordenação de movimentos); Motricidade Fina (manipulação e preensão de objetos); Equilíbrio estático e dinâmico; Consciencialização corporal (noção de corpo no Eu e no Outro); Estimulação sensorial, atividades que estimulem a criatividade, a interação, a expressão e linguagem corporal etc.	Cadeiras, bengalas, chapéus, bolas.	Prof. de Ed. Física, AAD's.	0€
	3ª feira de manhã de quinze em quinze dias	Realização de exercícios que promovam a flexibilidade, o relaxamento e a coordenação motora nas piscinas municipais aquecidas.	Viatura; Material de hidroginástica e equipamento de água.	Parceria da Câmara Municipal de Armamar: Técnicos Superiores de Desporto; ASDRA: 2 Auxiliares de serviços gerais.	+/- 150€
	6ª feira	Dar a possibilidade dos clientes realizarem jogos estratégicos como por exemplo, cartas, bingo, dominó entre outros de uma forma livre e espontânea segundo as regras dos mesmos.	Jogos diferenciados	Estagiária, DT, AAD	0€
	3ª feira de tarde de quinze em quinze dias	Promover um convívio que estimule a motricidade e o raciocínio proporcionando um espírito de equipa e competitividade entre os participantes.	Jogo do Boccia, garrafas de plástico e bola.	Estagiária, DT, AAD	0€

Conhecimento/valorização Pessoal					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos		
			Materiais	Humanos	Financeiros
<b>Atelier de Comunicação e (In) Formação</b>	A definir (mediante contacto dos intervenientes); Dinâmicas de grupo: 3ª feira tarde	Nesta atividade serão dinamizadas ações de informação e sensibilização em temáticas do interesse dos Clientes, nomeadamente na área da saúde e/ou outras temáticas. Contamos com a presença da GNR e formação interna. No que respeita às dinâmicas de grupo serão dinamizadas com o objetivo de abrir novas possibilidades de contato com os familiares que se encontrem geograficamente afastados, e proporcionar o contato com as redes sociais. Despertar no grupo relações de interajuda e partilha de saberes.	Meios Audiovisuais; mesa e cadeiras; material de desgaste; livros; cartas; dominó; cubos seniores, etc.	Estagiária, DT e AAD	0€
	Passeio da ASDRA (20 de maio)	Proporcionar aos Clientes a visita a vilas e cidades portuguesas, com valor histórico e / ou cultural. Viagem de barco da Régua ao Pinhão e do Pinhão à Régua de comboio, proporcionando aos Clientes momentos de lazer e convívio no exterior da instituição, assim como, um enriquecimento cultural (abertura de inscrições a sócios).	Viaturas e/ou autocarro Material de identificação e refeições.	Direção, DT, Estagiária, AAD, ASG	+/- 2500€

<b>Cognitiva/Mental</b>					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos		
			Materiais	Humanos	Financeiros
<b>Atelier de Estimulação Cognitiva e Multissensorial</b>	2ª feira e 4ª feira	<p>Dinâmicas que envolvam diversos exercícios de estimulação cognitiva, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de Atenção</li> <li>• Exercícios de Linguagem</li> <li>• Exercícios de Memória</li> <li>• Exercícios de funções executivas</li> </ul> <p>Pretende-se realizar uma estimulação seletiva orientada para a atividade sensorial, envolvendo o olfato, visão, tato, audição e paladar, isto é, um ambiente estimulante e adaptado às diferenças e necessidades específicas de cada individuo.</p>	Meios Audiovisuais; mesa e cadeiras; material de desgaste; livros; cartas; dominó; cubos seniores.	Estagiária, DT e AAD	50€

<b>Religiosa</b>					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos		
			Materiais	Humanos	Financeiros
<b>Atelier de Atividades Religiosas</b>	Mês de março, abril, maio, outubro e dezembro	Reza do terço; comunhão pascal com eucaristia; visita pascal e visualização de filmes e vídeos alusivos ao Natal.	Material diverso	Estagiária, DT e AAD	0€

**9. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

Atividades Comemorativas: Os valores indicados neste orçamento são os estimados para as despesas gerais das atividades realizadas em cada dia comemorativo, mediante experiência no ano de 2016.

Atividades Rotineiras:

- Existem vários protocolos com entidades locais que permite a execução de diversas atividades a custo 0€ ou a preço reduzido;
- A atividade física é dinamizada para toda a comunidade, sendo o espaço físico disponibilizado pela ASDRA e a União de Freguesias Arícera e Goujoim procede ao pagamento do Professor;
- No que diz respeito à hidroginástica, não há um custo, direto, inerente à participação dos nossos Clientes, pois existe a disponibilização dos serviços das piscinas cobertas por parte do Município de Armamar contudo, há o custo de deslocação de uma viatura do Centro de Dia, Arícera, até às piscinas cobertas, Armamar, e destas ao Centro de Dia.
- Alguns materiais para os ateliers foram oferecidos por particulares.

<b>ORÇAMENTO GLOBAL DO PADP PARA 2017</b>	
Atividades comemorativas	2505€
Atividades rotineiras	2850€
<b>Total</b>	<b>5355€</b>

## 10. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

O PADP é elaborado segundo o diagnóstico coletivo que integram as necessidades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal de cada cliente, discriminadas na Ficha de Avaliação Diagnóstica, no Plano Individual, bem como os dados adquiridos nos questionários com a lista de gostos e preferências das principais atividades e na observação *in loco* dos gostos e preferências dos Clientes.

O PADP encontra-se afixado na receção e divulgado no *site* institucional.

As Planificações semanais e as atividades comemorativas e rotineiras serão afixadas no placard institucional e para outras atividades específicas, serão elaborados cartazes e divulgados no *site* e *facebook* institucional, enviados convites por e-mail, carta ou entregues em mão e/ou oralmente e/ou afixados no edital da freguesia.

Este Plano será monitorizado, semestralmente, através de documentação para o efeito, como os registos de presença de todos os intervenientes no processo. Se necessário, é realizado um ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar no semestre seguinte.

A avaliação e revisão do PADP implica a participação de todos os intervenientes diretos e indiretos, de forma a melhorar a qualidade dos serviços e ir ao encontro das necessidades e expetativas dos clientes. Na avaliação serão analisados o grau de execução e adequação dos objetivos, a taxa de participação, o número de atividades realizadas, a adequação dos recursos e custos envolvidos entre outros. No que respeita à revisão do PADP serão considerados os resultados da monitorização, o relatório de avaliação, a avaliação dos Planos Individuais dos Clientes e os resultados dos questionários, entrevistas e reuniões com os clientes/pessoas significativas e colaboradores.

**11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Carvalho, M. (2013). Serviço Social no Envelhecimento. Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação: Lisboa.

Teixeira, M. (2008). Centro de Dia na perspetiva do utente. Secção Autónoma das Ciências Sociais: Universidade de Aveiro. Consultado em 27-1-2016. Disponível em: <http://ria.ua.pt/bitstream/10773/3286/1/2009000550.pdf>

Manual de Processos Chave. (s.d). Serviço de Apoio Domiciliário. Segurança Social, (2ª ed.). Disponível em: [http://www.segsocial.pt/documents/10152/13866/gqrs\\_apoio\\_domiciliario\\_processos-chave/70fb69dd708c-4318-96be-fdd98513da3f](http://www.segsocial.pt/documents/10152/13866/gqrs_apoio_domiciliario_processos-chave/70fb69dd708c-4318-96be-fdd98513da3f)

**12. VALIDAÇÃO DO PADP**

<b>Técnica Responsável</b>	<b>Diretora Técnica</b>	<b>Presidente da Direção</b>
Dr.ª Catarina Monteiro	Dr.ª Catarina Monteiro	Dr. Amílcar Cepeda

### **13. ANEXOS**

# Lista de Necessidades de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

IMP01.IT01.PC04 - CENTRO DE DIA e SAD

Diagnóstico síntese (Informação por agrupamento de clientes)

Tipo de Atividades de Desenvolvimento Pessoal	Clientes	Principais objetivos gerais de intervenção a alcançar nas atividades previstas no PI
	Necessidades / Expetativas / Interesses	
Lúdico-recreativas	Demonstram gosto pela pintura, pela recreação e construção de pequenas lembranças e decorações alusivas a temáticas do mês corrente.	Promover momentos de lazer, convívio, estimulando a imaginação e entreajuda.
Expressão Motora	Jogos: dominó, cartas, cantar letras tradicionais. Nem todos manifestam interesse pela hidroginástica mas os que manifestam, se houvesse semanalmente participavam, traduzem nas suas atitudes e palavras de satisfação. Quanto à "ginástica" gostam de fazer os exercícios propostos pelo Professor ou pela Estagiária.	Promover atividades de motricidade, evitando o sedentarismo físico e social.
Conhecimento/valorização pessoal	Dinâmicas de grupo que envolvam atividades de experiências, partilhas e novos saberes.	Promover momentos de convívio com a família e outras pessoas fora do ciclo comum de relacionamento.
Cognitiva/mental	Gostam de jogos e dinâmicas que envolvam a estimulação cognitiva.	Desenvolver as competências cognitivas e sensoriais dos clientes.
Espirituais e/ou religiosas	Nem todos os Clientes gostam de rezar mas, têm por hábito de rezar o terço, pontualmente.	Continuar a proporcionar hábitos e costume.

## Questionário de Avaliação Diagnóstica para o PADP de 2017

### Clientes ASDRA

O objetivo da aplicação deste questionário consiste em perceber os gostos e preferências dos Clientes, relativamente às atividades de animação sociocultural. Para cada uma das seguintes afirmações avalie de forma espontânea a sua concordância, desde “Discordo Totalmente” até “Concordo Totalmente”, preenchendo com um círculo. Caso não saiba o que responder em alguma afirmação, pode assinalar “Não sei” (NS). Se a pergunta não se aplica ao seu caso, assinale “Não se aplica” (NA)”.  
Se eventualmente se enganar a assinalar a sua resposta, deverá riscá-la com uma cruz e colocar o círculo correspondente à resposta que pretende. Pode solicitar ajuda se não souber ler ou escrever.

Nome: \_\_\_\_\_ N.º Cliente: \_\_\_\_\_ Resposta Social: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

	Discordo Totalmente	Discordo	Às vezes	Concordo	Concordo Totalmente	Não Sei	Não se Aplica
<b>Gosto / Gostava de:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>NS</b>	<b>NA</b>
Ir a passeios e excursões							
Utilizar um computador nem que seja passivamente							
Representar uma peça de teatro							
Participar em torneios de jogos no exterior, por exemplo, cartas, dominó, <i>Boccia</i> , etc.							
Fazer trabalhos manuais (colagens, recortes, enfeites...)							
Participar em atividades aquáticas como por exemplo a hidroginástica							
Praticar exercício físico (com bolas, paus, elásticos, elevação dos membros, movimentação do corpo...)							
Estimular a memória e a concentração (através de jogos de quebra-cabeças, palavras cruzadas, sopa de letras, descobrir as diferenças, etc. )							
Jogos de mesa (jogo das cartas, dominó, bingo, etc.)							
Realizar as atividades ao ar livre							
Assistir a ações (in) formativas (palestras, ações de sensibilização)							
Participar em atividades musicais							
Participar em festas nos dias comemorativos							
Participar em atividades religiosas porque é importante para mim							