

Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)



Não Vive a Terceira Idade...

Viva Connosco, a Segunda Juventude!



Contribuinte N.º 501 994 246
Rua da Escola S/Nº
5110-051 ARÍCERA • ARMAMAR

Elaborado a: 02-11-2017

Aprovado a: 03-11-2017

2018

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	33
9. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL	38
10. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO.....	39
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
12. VALIDAÇÃO DO PADP	40
13. ANEXOS.....	41

Handwritten signature/initials

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 Criar e cuidar de uma horta	14
Gráfico 14: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Criar e cuidar de uma horta	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 SAD 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 na atividade Ações (in) formativas.....	19
Gráfico 30: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Ações (in) formativas.....	20
Gráfico 31: Interesse dos Clientes do CD nas atividades atividades musicais e de dança	20

Montano
Ched

Gráfico 32: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades musicais e de dança.....	20
Gráfico 33: Interesse dos Clientes do CD nas atividades festivas.....	21
Gráfico 34: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades festivas.....	21
Gráfico 35: Interesse dos Clientes do CD nas atividades religiosas.....	21
Gráfico 36: 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 2018.

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. 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, pretendemos que este plano tenha em vista o envelhecimento com autonomia e a continuação da prestação de serviços de qualidade para 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 para o ano de 2018 tem com objetivo 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. O tema Envelhecimento Ativo em Contexto Rural, surge devido ao constante aumento da população envelhecida, desertificação das zonas rurais e o aumento da esperança média de vida, o que têm originado uma certa preocupação no que se refere à promoção do envelhecimento saudável.

Esta planificação tende ir ao encontro da maneira como os nossos Clientes envelhecem pois, é algo que tem muita importância, e segundo um provérbio chinês, “o que importa não é a idade que temos, mas sim como envelhecemos”. A preferência por esta temática prende-se também com o facto de considerarmos importante a prática de atividades na terceira idade como promotor de bem-estar e estimulador da qualidade de vida.

Hoje em dia, não é suficiente pensar na terceira idade apenas com o objetivo de conseguir retardar o envelhecimento e aumentar o tempo de vida, mas sim, prolongar a duração da vida com qualidade.

No que diz respeito ao conceito de envelhecimento, Segundo Teixeira (2006) “o envelhecimento é um fenómeno biológico, psicológico e social que atinge o ser humano na plenitude da sua existência, modifica a sua relação com o tempo, o seu relacionamento com o mundo e com a sua própria história”.

Sendo esta questão de vital importância, com grande relevo nos dias de hoje, torna-se obrigatoriamente numa das principais abordagens/temas a discutir, seja por Organizações de cariz social, governos, e inclusive pelas próprias famílias, isto porque, esse aumento populacional está diretamente relacionado com, por exemplo, as estruturas existentes para prestação de cuidados de saúde, sobrecarregando todo o sistema social (Fonseca, 2006), sejam eles lares, hospitais, centros de dia, entre outros.

Ora, toda esta evolução natural é acompanhada, paralelamente, pela própria evolução dos cuidados e serviços, dotando as próprias instituições de novos modelos assistenciais, mais saudáveis, assim como os seus técnicos de novas capacidades para poderem lidar e encaminhar a que este envelhecimento seja vivido com a maior qualidade e independência de vida possível, permitindo assim que o dito paradigma idoso/empecilho vá desaparecendo.

Existem diversos mecanismos, os quais interagindo entre eles, podem ajudar a um ajustamento de papéis, ou seja, o facto de antes se levar uma vida ativa, não implica que após a reforma se pare e se adote o comodismo.

Urge a necessidade de se mudarem as mentalidades, para isto, temos realizado um investimento a nível social, a fim de se lutar pela socialização dos nossos Clientes e não pela sua marginalização.

A conceção do envelhecimento ativo decretado pela Organização Mundial de Saúde (2002) é definida como “o processo pela qual se otimizem as oportunidades de bem-estar físico, social e mental durante toda a vida com o objetivo de aumentar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice”.

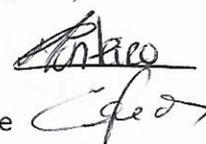
A conceção do envelhecimento ativo surge como fator determinante na promoção da autonomia da pessoa idosa, no seu meio natural de vida, ainda que com recurso a pequenas ajudas, com a intenção de fomentar a manutenção da qualidade de vida, maior independência e melhor saúde.

O fenómeno da inatividade e/ou sedentarismo tem vindo a crescer de forma avassaladora na sociedade contemporânea, contribuindo para um aumento significativo de doenças como a obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, osteoporose, entre outras.

O processo de envelhecimento traz consigo alterações ao nível do relacionamento com outros indivíduos, em função das mudanças que ocorrem ao nível das perdas de contactos sociais, como a entrada na reforma, quer ao nível das mudanças de papéis na família, trabalho e na sociedade que contribuem para uma crise de identidade que exige e implica uma adaptação gradual por parte do idoso (Carvalho, 2013).

A reforma marca a entrada na velhice e previsivelmente a perda de papéis sociais ativos. Esta alteração de papéis afeta a diminuição de recursos económicos, uma quebra dos contactos sociais e por outro lado possibilita um maior tempo livre (Fonseca, 2006).

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 2017.

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 15 Clientes. Candidatamo-nos ao PROCOP para o aumento da participação para 15 Clientes.

Do Total de 15 Clientes em Centro de Dia, até ao fim do mês de outubro de 2017, era assim a sua distribuição: Género - 9 mulheres e 6 homens, com idades compreendidas entre os 50 e os 91 anos (50 -54 anos: 2 Clientes, 65-69 anos: 1 Cliente, 70-74 anos: 2 Clientes, 75-79 anos: 4 Clientes, 80-84 anos: 3 Clientes, 85-89 anos: 2 Clientes e dos 90-94 anos: 1 Cliente). A média de idades dos nossos Clientes é de 76 anos de idade (76,25).

Relativamente ao grau de dependência, existe 1 Cliente com Dependência Grave (1 mulher), 2 Clientes com Dependência Moderada (1 mulher e 1 homem), 6 Clientes com Dependência Leve (2 mulheres e 4 homens) e 6 Clientes são Independentes (5 mulheres e 1 homens).

De acordo com as habilitações literárias 4 dos Clientes são Analfabetos (3 mulheres e 1 homem), 6 Clientes (4 mulheres e 2 homens) tem <4º ano de escolaridade e 5 Clientes possuem o 1º ciclo de escolaridade (2 mulheres e 3 homens).

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 5 são mulheres e 2 são homens e os restantes 8 Clientes vivem em agregado, dos quais 4 são mulheres e 4 são homens.

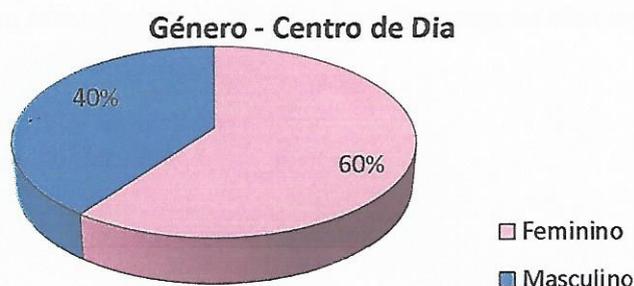


Gráfico 1: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Género

*Alfredo
C. dos*

Idades - Centro de Dia

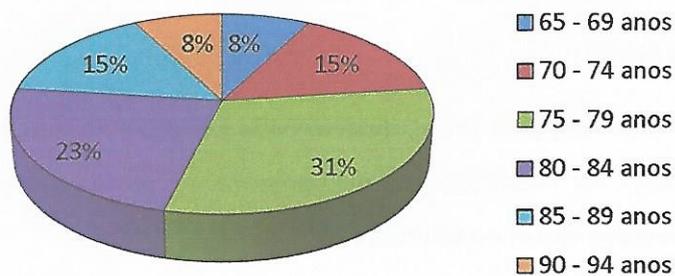


Gráfico 2: Distribuição em percentagem dos Clientes de Centro de Dia por Idades

Grau de Dependência - Centro de Dia

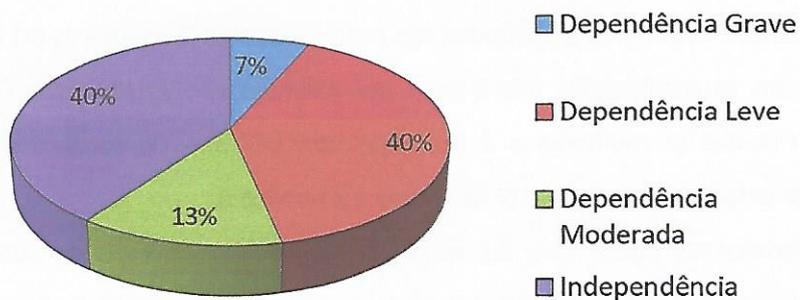


Gráfico 3: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Grau de Dependência

Habilitações Literárias - Centro de Dia

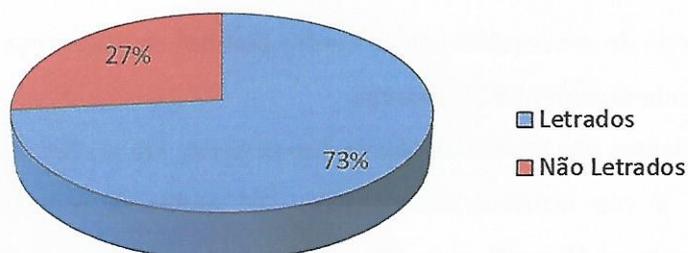


Gráfico 4: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Habilitações Literárias

Com Quem vive - Centro de Dia

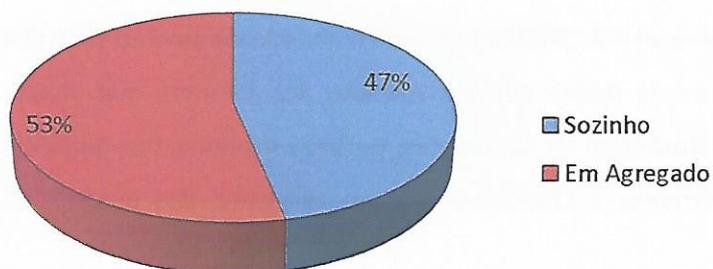


Gráfico 5: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia Com quem vive

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 2017, era assim a sua distribuição: Género - 10 mulheres e 5 homens, com idades compreendidas entre os 40 e 101 anos (40-44 anos: 1 Cliente homem, 50-54 anos: 1 Cliente homem, 55-59 ano: 1 Cliente homem, 71-74 anos: 3 Clientes, 2 mulheres 1 homem, 75-79 anos: 2 Clientes mulheres, 80- 84 anos: 4 Clientes, 3 mulheres e 1 homem, 90-94 anos: 1 Cliente mulher, 95-100 anos: 1 Cliente mulher e dos 100-104 anos: 1 Cliente mulher). A média de idades dos nossos Clientes de SAD é de 76 anos de idade (75,93).

Relativamente ao grau de dependência, existe 1 Cliente com Dependência Total (1 mulher), 8 Clientes com Dependência Leve (7 mulheres e 1 homem), com Dependência Moderada 1 Cliente (1 mulher) e os restantes 5 Clientes são Independentes (2 mulheres e 3 homens).

De acordo com as habilitações literárias 5 dos Clientes são Analfabetos (3 mulheres e 2 homens), 2 Clientes (2 mulheres) possuem menos do 1º ciclo, 6 Clientes possuem o 1º ciclo (2 mulheres e 4 homens) e 2 Clientes possuem o 2º Ciclo de escolaridade (2 mulheres).

Por fim referimos os dados que diz respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados. Num total de 15 Clientes, 6 vivem sozinhos, dos quais 4 são mulheres e 2 são homens e os restantes 9 Clientes vivem em agregado, dos quais 7 são mulheres e 2 são homens.

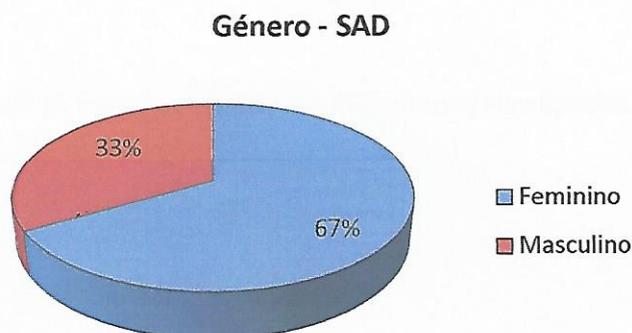


Gráfico 6: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Género

Idades - SAD

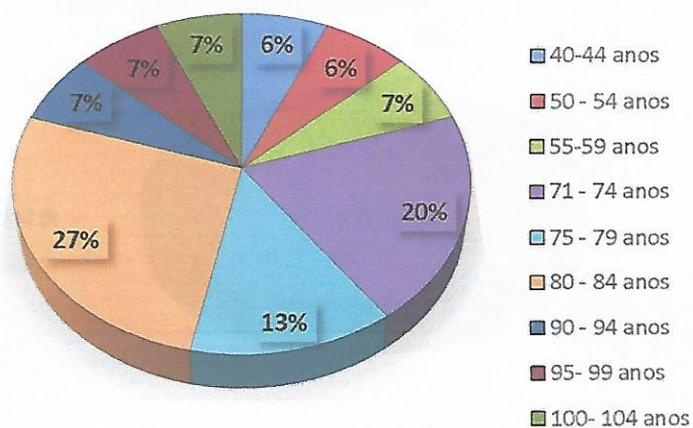


Gráfico 7: Distribuição em percentagem dos Clientes de SAD por Idades

Grau de Dependência - SAD

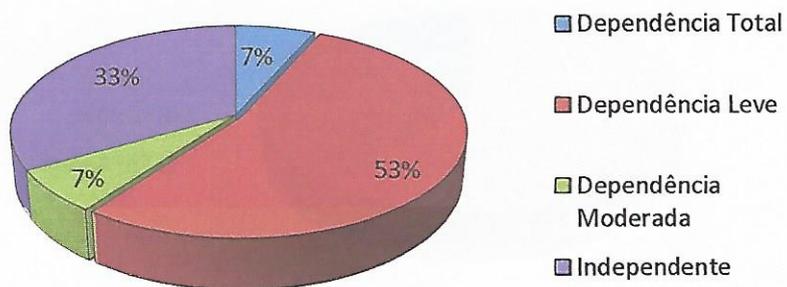


Gráfico 8: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Grau de Dependência

*Arícia
C. Pereira*

Habilitações Literárias - SAD

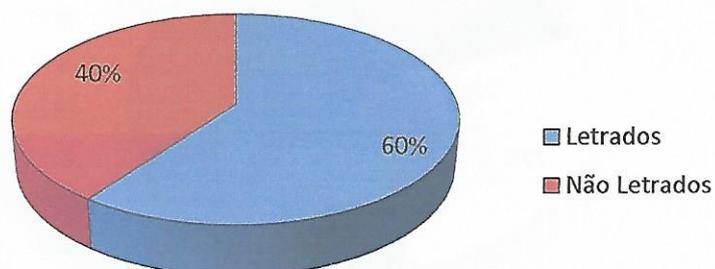


Gráfico 9: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Habilitações Literárias

Com Quem vive - SAD

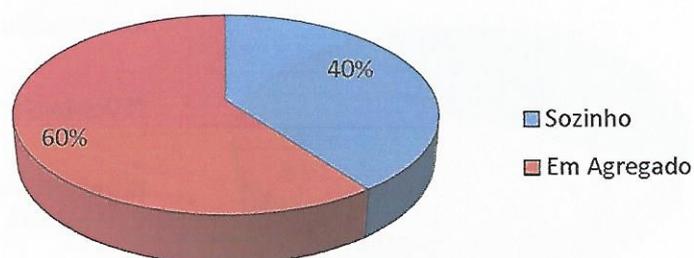


Gráfico 10: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD com quem vive

4. RESULTADO DO QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO

Relativamente às atividades de animação sociocultural, achamos importante aplicar um questionário para perceber os gostos/interesses e expectativas dos Clientes, com vista a um diagnóstico mais preciso junto do público-alvo. Constituído por 13 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 15 Clientes de Centro de Dia e 13 Clientes de Serviço de Apoio Domiciliário, ou seja, todos os Clientes, expeto dois, um que se encontra hospitalizado e outro acamado.

As opções foram as seguintes: Passeios e excursões; Criar e cuidar de uma horta; Teatro; Torneios de jogos; Trabalhos manuais; Hidroginástica; Exercício Físico; Atividades cognitivas; Jogos de mesa; Ações (in) formativas; Atividades musicais e de dança; Atividades festivas e Atividades Religiosas.

Numa análise aos resultados verificamos que as atividades que mais se destacaram (acima de 50%) foram: passeios e excursões, exercício físico, jogos de mesa, ações (in) formativas, atividades festivas e atividades religiosas, como podemos observar nos gráficos abaixo. De seguida, verificamos que temos com algum destaque e perto dos 50% as seguintes atividades: criar e cuidar de uma horta, torneios de jogos, trabalhos manuais, hidroginástica, atividades cognitivas e atividades musicais e de dança. Contudo, com o intuito de ir ao encontro dos gostos e interesses dos Clientes, estas atividades vão ser incluídas no PADP deste ano.

Segundo os gráficos, a atividade que os Clientes mostraram pouco interesse em realizar foi o teatro, não incluindo, assim, este ano, no PADP.

Passeios e excursões - CD

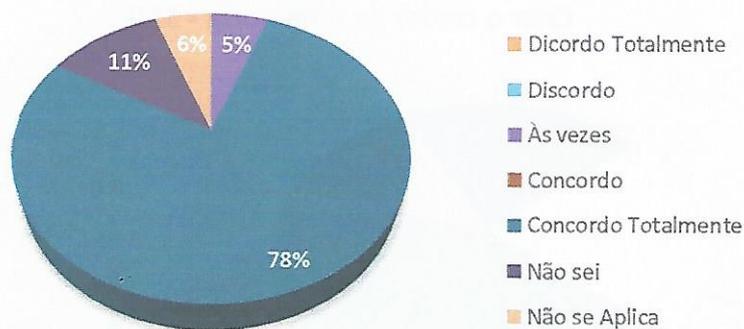


Gráfico 11: Interesse dos Clientes do Centro de Dia na atividade Passeios e excursões

Carolina
2018

Passeios e excursões - SAD

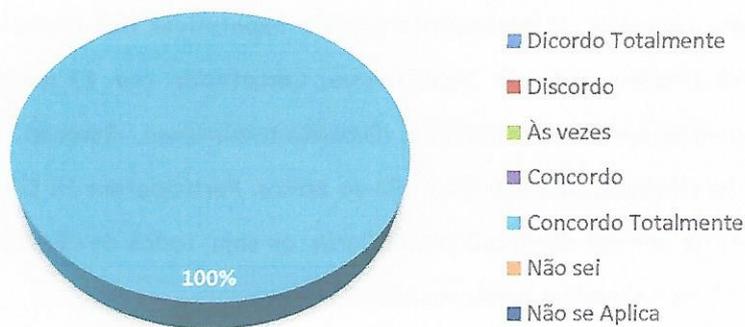


Gráfico 12: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Passeios e excursões

Criar e cuidar de uma horta - CD

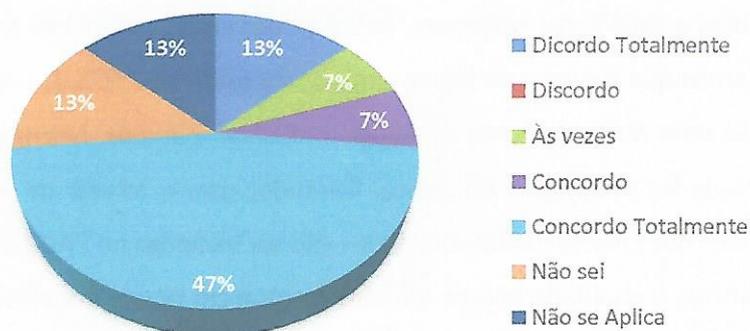


Gráfico 13: Interesse dos Clientes do CD na atividade Criar e cuidar de uma horta

Criar e cuidar de uma horta - SAD

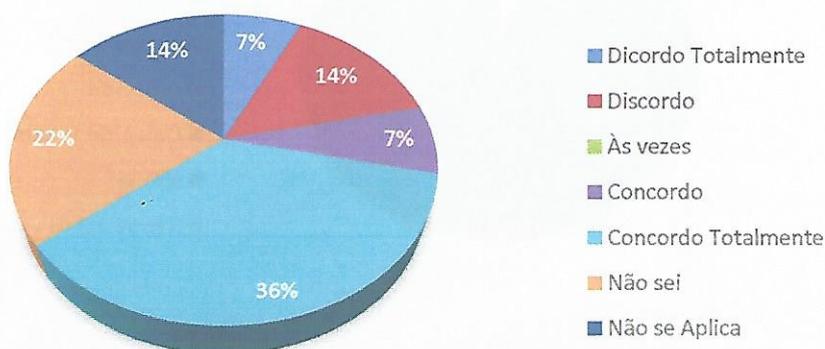


Gráfico 14: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Criar e cuidar de uma horta

Teatro - CD

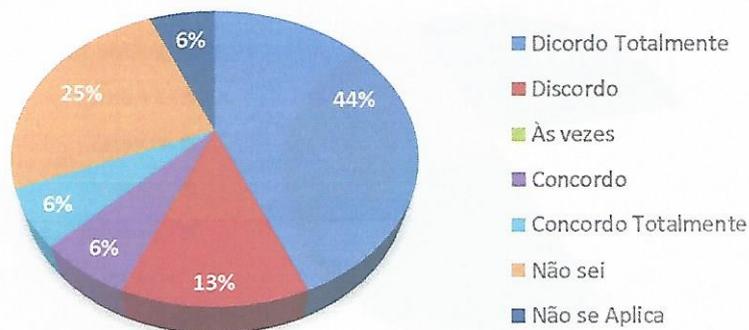


Gráfico 15: Interesse dos Clientes do CD na atividade Teatro

Teatro - SAD

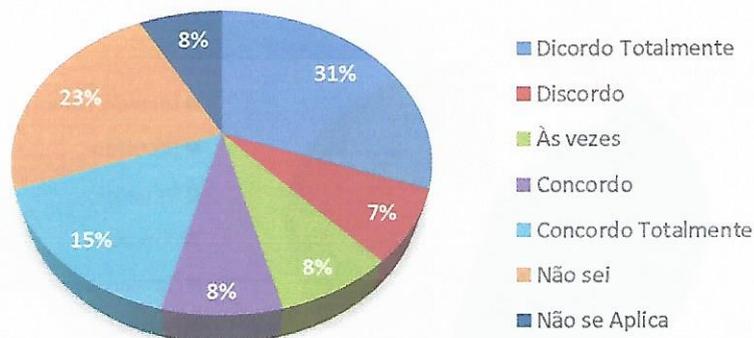


Gráfico 16: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Teatro

Torneios de jogos - CD

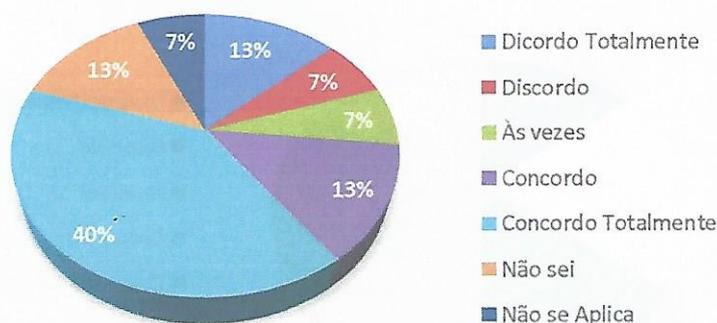


Gráfico 17: Interesse dos Clientes do CD na atividade Torneios de jogos

Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arçera

Torneios de jogos - SAD

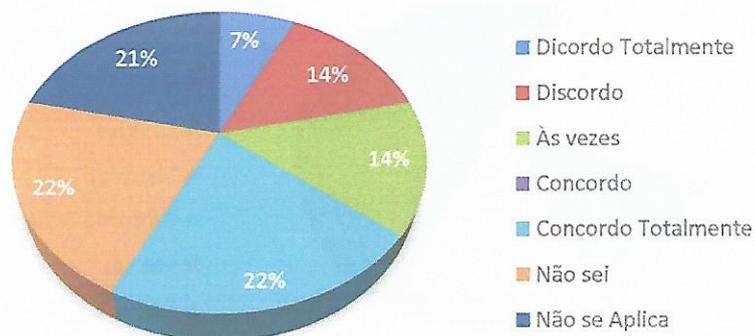


Gráfico 18: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Torneios de jogos

Trabalhos manuais - CD

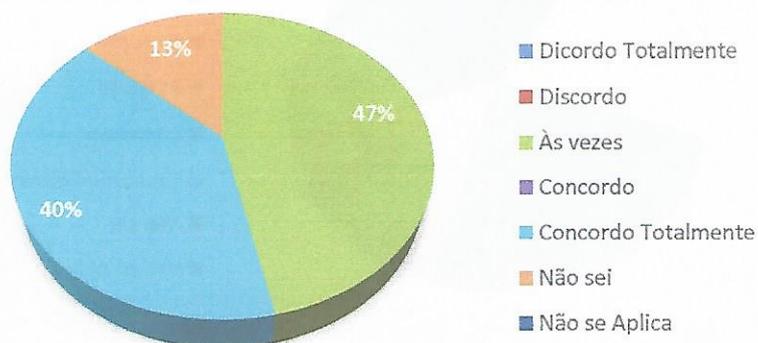


Gráfico 19: Interesse dos Clientes do CD na atividade Trabalhos manuais

Trabalhos Manuais - SAD

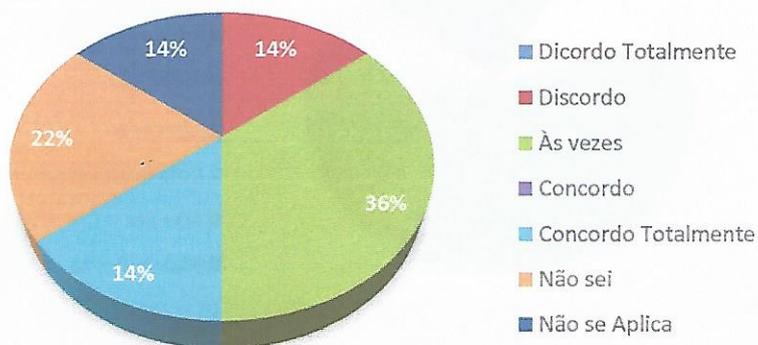


Gráfico 20: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Trabalhos manuais

Hidroginástica - CD

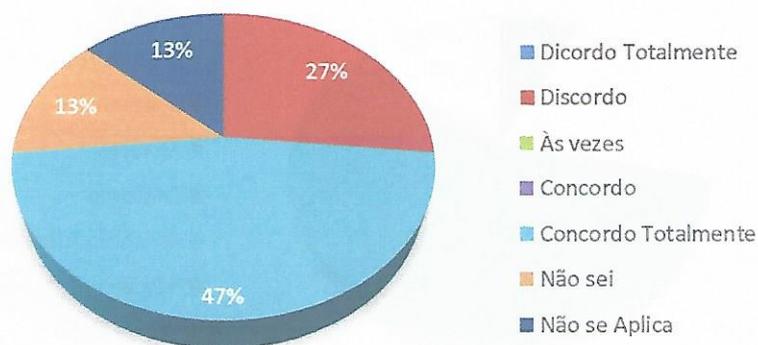


Gráfico 21: Interesse dos Clientes do CD na atividade Hidroginástica

Hidroginástica - SAD

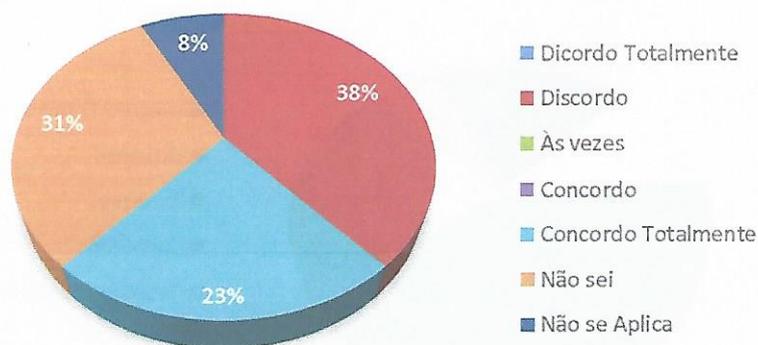


Gráfico 22: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Hidroginástica

Exercício Físico - CD

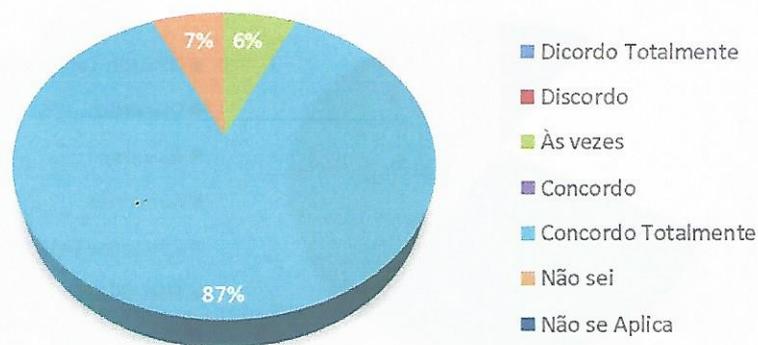


Gráfico 23: Interesse dos Clientes do CD na atividade Exercício Físico

Handwritten signature

Exercício Físico - SAD

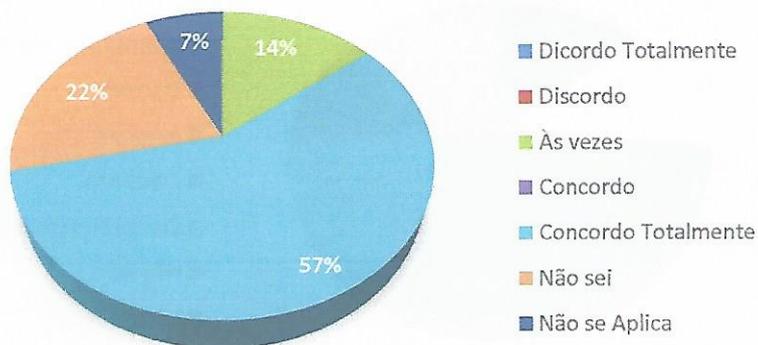


Gráfico 24: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Exercício Físico

Atividades cognitivas - CD

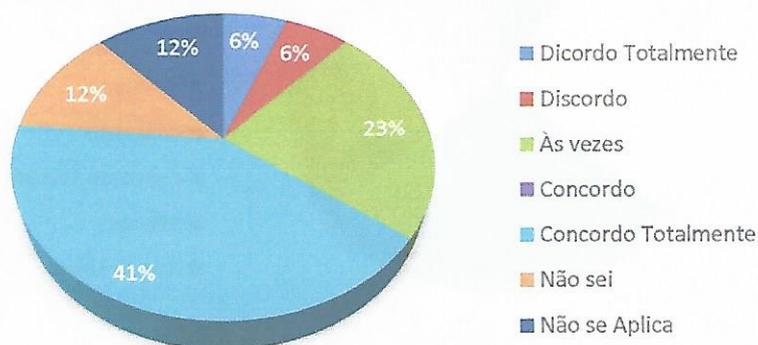


Gráfico 25: Interesse dos Clientes do CD nas atividades cognitivas

Atividades cognitivas - SAD

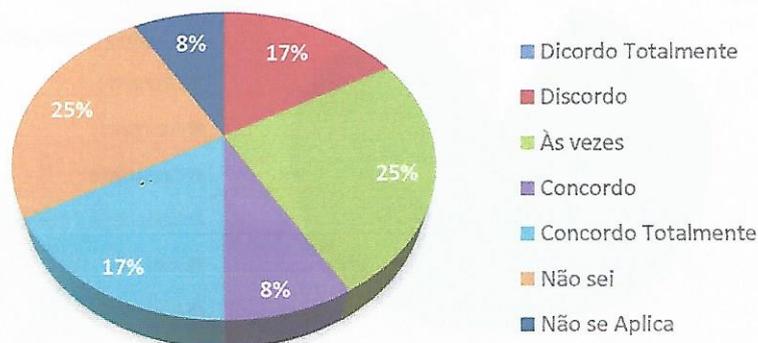


Gráfico 26: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades cognitivas

Jogos de mesa - CD

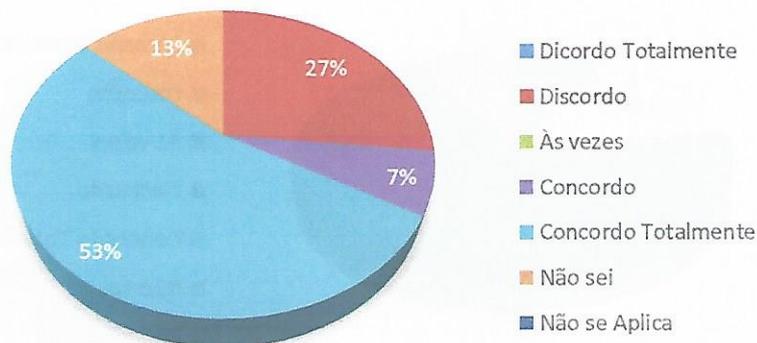


Gráfico 27: Interesse dos Clientes do CD na atividade jogos de mesa

Jogos de mesa - SAD

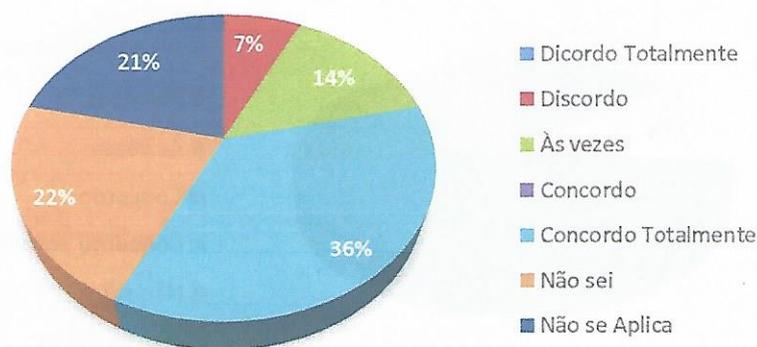


Gráfico 28: Interesse dos Clientes do SAD na atividade jogos de mesa

Ações (in) formativas - CD

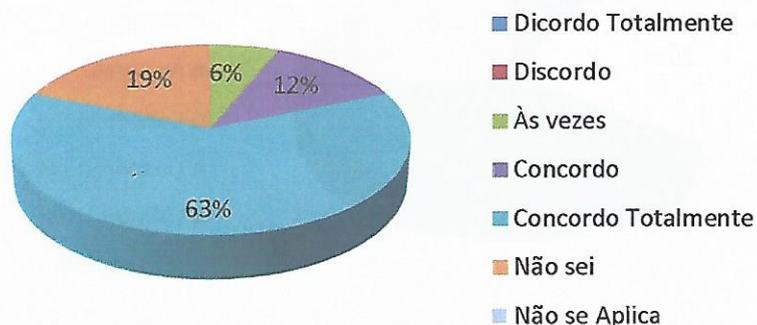


Gráfico 29: Interesse dos Clientes do CD na atividade Ações (in) formativas

Gráfico 30

Ações (in) formativas - SAD

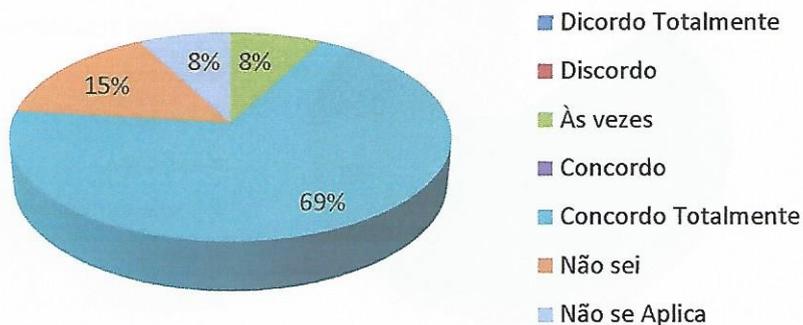


Gráfico 30: Interesse dos Clientes do SAD na atividade Ações (in) formativas

Atividades musicais e de dança - CD

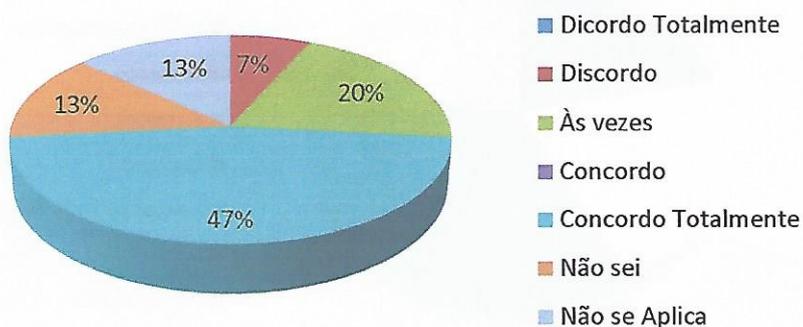


Gráfico 31: Interesse dos Clientes do CD nas atividades musicais e de dança

Atividades musicais e de dança - SAD

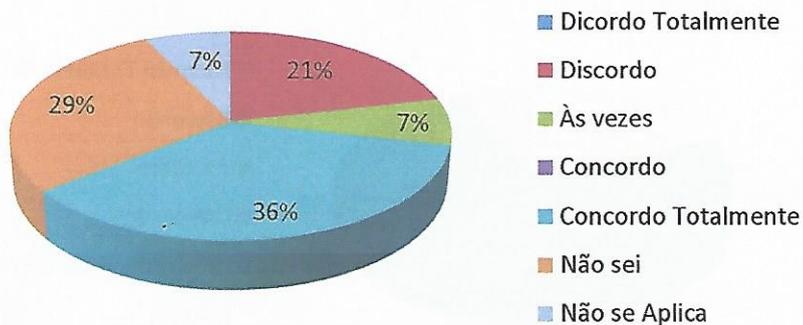


Gráfico 32: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades musicais e de dança

Atividades festivas - CD

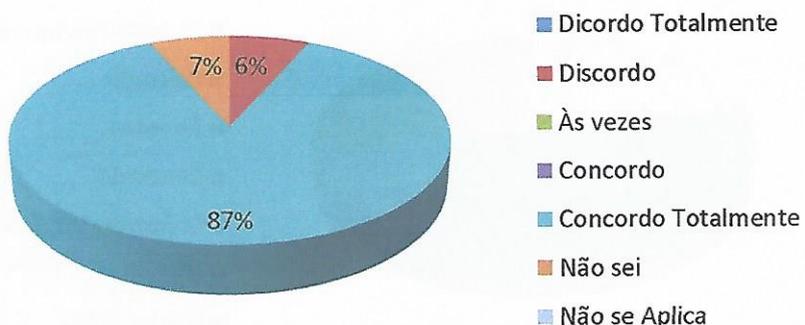


Gráfico 33: Interesse dos Clientes do CD nas atividades festivas

Atividades festivas - SAD

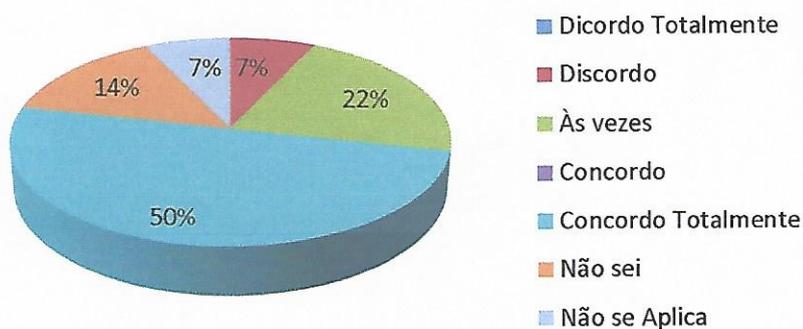


Gráfico 34: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades festivas

Atividades religiosas - CD

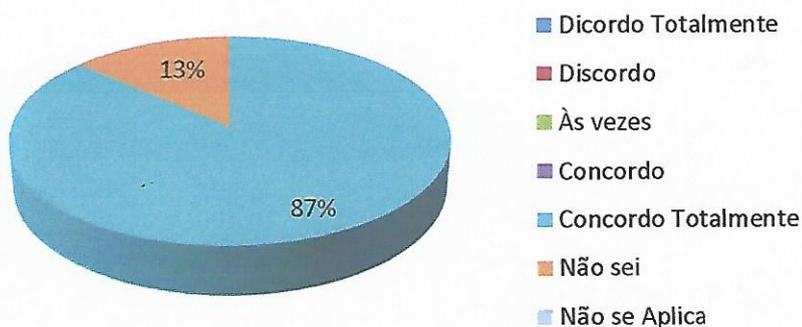


Gráfico 35: Interesse dos Clientes do CD nas atividades religiosas

Handwritten signature

Atividades religiosas - SAD

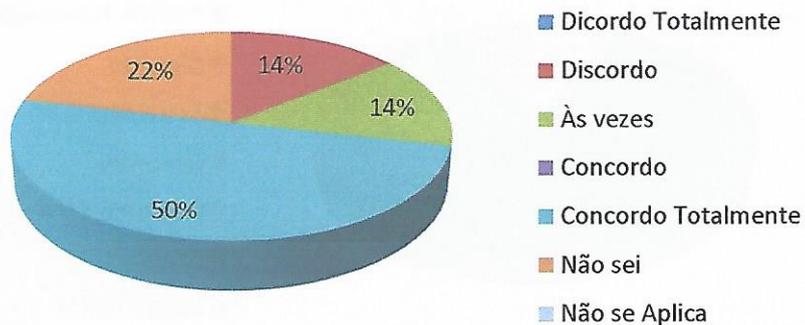


Gráfico 36: Interesse dos Clientes do SAD nas atividades religiosas

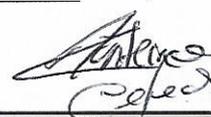
5. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Fontes
1. Combater o sedentarismo e obesidade.	1.1. Garantir a participação ativa dos Clientes nas atividades de exercício físico. 1.2. Sensibilizar os Clientes para a prática de estilos de vida saudáveis, através de ações de (in) formação e realização de atividades.	Taxa de participação Nº de Clientes que saibam os principais cuidados a ter, acerca das temáticas apresentadas	30% 6 Clientes	Registo de presenças Registo de avaliação das atividades
2. Desenvolver as principais capacidades funcionais/cognitivas.	2.1. Fomentar a participação ativa dos Clientes na elaboração de trabalhos alusivos a épocas festivas e nas atividades cognitivas. 2.2. Aumentar o score da escala de <i>Mini-Mental</i>	Taxa de participação no atelier "artes e louvores" e no atelier "estimulação cognitiva e mental" % de Clientes que aumentaram o score	20% 10%	Registo de presenças <i>Mini-Mental</i> //FAD dos Clientes
3. Promover a valorização pessoal e espiritual	3.1. Contribuir para o estreitamento/fortalecimento das relações interpessoais, assimilando tradições e estimulando memórias passadas com a participação nas atividades religiosas e de saberes tradicionais.	Taxa de participação	30%	Registo de presenças

*Atanacio
C. 2017*

6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Áreas	Atelier	Objetivos Gerais
Lúdico-Recreativo	Atelier " Artes e Lavoeres"	<ul style="list-style-type: none">-Fomentar a criatividade e expressão;-Valorizar as habilidades e qualidades pessoais;-Promover o convívio, lazer e entretenimento;-Estimular a entreaajuda;- Manter e estimular a destreza manual.
Expressão Motora	Atelier do Movimento	<p>Exercício físico e/ou Ginástica Geriátrica</p> <ul style="list-style-type: none">-Combater o sedentarismo;-Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade Cardiorrespiratória. <p>Hidrogenástica</p> <ul style="list-style-type: none">-Exercitar a flexibilidade, relaxamento e coordenação motora. <p>Jogos de Mesa e Tradicionais</p> <ul style="list-style-type: none">-Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;-Promover o convívio e o entretenimento;-Promover ocupação do tempo livre. <p>Boccia e Bowling;</p> <ul style="list-style-type: none">- Estimular o espírito de grupo e a entreaajuda;-Desenvolver potencialidades competitivas;-Combater o isolamento institucional;-Aumentar a autoestima.



Áreas	Atelier	Objetivos Gerais
Conhecimento/ Valorização pessoal	Atelier Intelectual/Formativo	-Fornecer (in) formação sobre saúde, segurança e/ou outras temáticas, quer aos Clientes quer aos Colaboradores; Visitas Culturais -Promover o convívio e o conhecimento.
	Atelier Plantar e Cuidar	- Continuar com os saberes tradicionais; - Promover a autonomia e valorização pessoal.
Cognitiva/Mental	Atelier de Estimulação Cognitiva e Mental	- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Estimular a memória e atenção; - Promover ocupação de tempo livre e convívio.
Religiosa	Atelier de Oração	- Promover a valorização espiritual e pessoal.

7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Data	Tema do Dia comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros
5 de janeiro	Dia de Reis	Assimilar tradições, estimular memórias passadas e promover atividades grupais.	Elaborar os três Reis Magos, utilizando material reciclado.	Feltro, cartolinas, tinta acrílica	Diretora Técnica (DT), Assistente Social / Responsável pela Animação (AS-RA)	+/- 25€
11 de janeiro	Dia Internacional do Obrigado	Promover a partilha de aspetos positivos da vida, e a importância de valores como a gratidão. Demonstrar e partilhar sentimentos.	Promover com e para os Clientes uma dinâmica de grupo que reúna e estimule a conversação sobre as palavras de gratidão, agradecimento e obrigado.	Cartolinas coloridas, folhas A3 brancas	DT, AS-RA	+/- 5€
22 de janeiro	Dia Mundial da Religião (21 de jan)	Comemorar o Dia da Religião mediante o gosto e interesses dos Clientes, proporcionando uma deslocação ao exterior.	Realizar uma visita com os Clientes a um local religioso.	Uso das Carrinhas	Equipa ASDRA	0€

13 de fevereiro	"Para a animação não há idade" - 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 participação no desfile de Carnaval na Vila de Armamar.	Uso das Carrinhas, material de desgaste, cartão, tintas e elásticos	Direção (D), DT, AS-RA, Ajudantes de Ação Direta (AAD), Auxiliares de Serviços Gerais (ASG) e Voluntária (Vol)	+/- 450€
14 de fevereiro	Dia de S. Valentim	Desenvolver competências artísticas e criativas. Proporcionar momentos lúdicos, criar um envolvimento com a comunidade e reforçar a proximidade com as Colaboradoras.	Distribuição de corações com frases alusivas à amizade e ao bem ao próximo pela Localidade.	Material de desgaste, cartolina	Direção, DT, AS-RA, Vol	+/- 10€
8 de março	Dia Internacional da Mulher	Valorizar o papel da mulher e a imagem feminina. Aumentar o espírito de equipa e fortalecer relações interpessoais.	Proporcionar aos Clientes do género feminino e Colaboradoras, uma sessão de relaxamento e beleza. Jantar com as colaboradoras e voluntária.	Produtos de beleza	DT, AS-RA, ASG e AAD	+/- 40€
19 de março	Dia do Pai	Valorizar o papel de pai, com a sua comemoração e entrega de uma	Elaboração de uma lembrança para os homens, pais, leitura de poemas alusivos a este dia.	Material de Desgaste, cartolinas,	DT, AS-RA	+/- 40€

		lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.		leños das mãos		
23 de abril	Comunhão Pascal	Fomentar a prática religiosa.	Celebração da eucaristia no Centro de Dia pelo Sr. Padre da freguesia. Confissões.	-	Sr. Padre da Freguesia e equipa ASDRA	0€
6 de abril	Dia Mundial da Saúde	Continuar a sensibilizar os Clientes para a manutenção dos hábitos e estilos de vida saudáveis.	Ação de sensibilização sobre os cuidados básicos de saúde e alertas para a importância de comportamentos de procura de saúde.	-	Enfermeiro, Técnico de emergência médica, DT, AS-RA	0€
4 de maio	Dia da Mãe	Valorizar o papel de mãe, e entrega de uma lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.	Elaboração de uma lembrança para as mulheres mães, construção de poemas alusivos a este dia.	Material de Desgaste, tintas, cartolinas, feltro, eva, fitas	DT e AS-RA	+/- 80€
11 de maio	Dia das Aparições de Fátima (13 de maio)	Fomentar a componente espiritual e valorizar tradições religiosas.	Reza do Terço. Elaboração de um quadro com a imagem de Nossa Senhora de Fátima.	Moldura de quadro, material de desgaste, papel crepom, tela, massa/arroz	Direção e AS-RA	+/- 25€

De dia 1 a dia 31 de maio	"Mês de Maria"	Promover a participação dos Clientes na vertente religiosa em momentos de oração.	Rezar o terço diariamente.	Terço, manual de oração	Direção e AS-RA	0€
	Concurso de quadras inerentes ao São João	Fomentar a estimulação cognitiva através da escrita e da linguagem.	Elaboração de quadras para concurso realizado na Biblioteca Municipal de Armamar e apresentado no dia de S. João.	-	Direção, DT, AS-RA, AAD, ASG	0€
26 de maio	Passeio anual da ASDRA	Proporcionar aos Clientes a visita a vilas e cidades portuguesas, com valor histórico e / ou cultural, assim como, proporcionar momentos de lazer e convívio no exterior da instituição, (abertura de inscrições a sócios).	Visita ao Santuário da Nossa Senhora da Lapa. Almoço-convívio.	Viaturas e/ou autocarro Material de identificação e refeições	Equipa ASDRA e Direção	+/- 2000€
22 de junho	Dia de S. João	Viver as tradições populares, desenvolvendo as capacidades dos Clientes e promover um convívio entre a comunidade institucional.	Elaboração de enfeites alusivos aos Santos Populares para a decoração do salão com vista a festejar o São João com o almoço tradicional deste dia (sardinha assada). Partilha de cantares entre os Clientes sobre as marchas de São João.	Ementa típica das festividades de São João	Direção, DT, AS-RA, AAD e ASG	+/- 300€

[Handwritten signature]

24 de julho	Dia do sócio	Dinamizar um convívio associativo entre os sócios, os Clientes e comunidade envolvente da ASDRA.	Atividade com torneios de jogos de cartas, dominó e boccia aberto aos Clientes, sócios e toda a comunidade. Convívio com um "jantar" - porco no espeto animado com um agrupamento musical de baile e concertinas.	Porco no espeto, agrupamento musical	Equipa ASDRA, Direção, Grupos musicais, Empresa de eventos	+/- 1500€
26 de julho	Dia dos avós	Promover a ligação entre avós e netos proporcionando um momento de lazer e descontração.	Lanche-convívio entre avós e netos.	Lanche	DT, AS-RA, AAD e ASG	+/- 80€
7 de setembro	Dia Mundial da alfabetização	Proporcionar aos Clientes um momento de aprendizagem.	Fomentar um momento de escrita do nome.	-	Direção, DT, AS-RA	0 €
1 de outubro	Dia Internacional do Idoso	Trabalhar a criatividade, motricidade, desenvolver um melhor auto e hétero-conhecimento e fomentar a partilha de sentimentos relativamente ao tema ser Idoso.	Elaboração de um placar com paletes de madeira em que conste a visão que os Clientes têm de ser Idoso.	Tintas, linhas, cartão e cartolinas	Direção, AAD, ASG, DT e AS-RA	+/- 80€
19 a 21 de outubro	Participação na feira da maçã	Divulgar junto da comunidade as boas práticas da ASDRA e para	Fazer-mo-nos representar nesta atividade do Município através da presença da instituição com	Material logístico, carrinhas,	Equipa ASDRA	+/- 300€

26 de outubro	Dia Mundial da Terceira Idade (28 de outubro)	possível angariação de novos Clientes.	um stand onde serão expostas as atividades dos Clientes, bem como, os serviços prestados pela ASDRA. Divulgar através de um vídeo promocional os serviços, o bem-fazer e o bem-querer que a ASDRA proporciona aos seus Clientes de modo a demonstrar o porquê de se viver na nossa instituição...a segunda juventude! (Slogan da ASDRA)	linhas, tecido	Equipa ASDRA	0€
31 de outubro	Dia de Halloween	Promover a interação e acesso a outras tradições culturais.	Decoração de uma abóbora e outros artefactos tradicionalmente exibidos no Halloween.	Copos plásticos, bolas de ping-pong, cartolina	AS-RA	+/- 10€
9 de novembro	Dia de São Martinho - Magusto	Manter a tradição criando momentos descontraídos e de forte interação social.	Tarde comemorativa do S. Martinho com um lanche-convívio e decoração da instituição alusiva ao tema.	Castanhas	DT, AS-RA, ASG e AAD, Direção	+/- 70€
De 1 a 13 de dezembro	Decoração do Centro de Dia. Ensaios para a festa de Natal	Promover espaços de partilha e interação no sentido de incluir e valorizar as competências dos nossos Clientes.	Construção e elaboração de enfeites e lembranças alusivos ao Natal. Ensaios para a festa de Natal.	Cartolinas, EVA, feltro, tecido, fitas, linha, cola branca, cola quente, spray	DT, AS-RA, ASG e AAD	+/- 50€

Assinatura

8. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS

Lúdico-Recreativas					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos		
			Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier "Artes e Lavoeres"	6ª feira de tarde	As atividades desenvolvidas neste Atelier visam estimular a criatividade, a motricidade através da utilização de materiais recicláveis e de desgaste, com vista à elaboração de pequenas lembranças e trabalhos alusivos a datas e comemorações.	Tintas, cartolinas, feltro, cola branca, cola quente, fitas decorativas, EVA, feltro, agrafos	Assistente Social Responsável pela Animação (AS-RA), Diretora Técnica (DT), Ajudantes de Ação Direta (AAD) e Auxiliares de Serviços Gerais (ASG)	+/- 250€

Expressão Motora

Atelieres	Dia da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos		
			Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier do Movimento	2ª feira de manhã e 5ª feira à tarde	<p>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.</p> <p>Nota: As caminhadas serão realizadas apenas no período de bom tempo.</p>	-	Prof. de Ed. Física, AS-RA e AAD e/ou ASG	0€
	3ª feira de manhã de quinze em quinze dias	<p>Hidroginástica: Realização de exercícios que promovam a flexibilidade, o relaxamento e a coordenação motora nas piscinas municipais aquecidas.</p>	Viatura (valor de deslocação)	Parceria da Câmara Municipal de Armamar: Técnicos Superiores de Desporto; ASDRA: voluntária e AS-RA	+/- 100€
	4ª feira à tarde e 6ª feira de manhã	<p>Jogos de Mesa e Tradicionais: Possibilitar aos clientes a realização de jogos estratégicos: cartas, bingo, dominó entre outros de uma forma livre e espontânea segundo as regras dos mesmos.</p>	-	AS-RA, DT, AAD, ASG	0€

[Handwritten signature]
[Handwritten name]

	<p>3ª feira de tarde e 5ª feira de manhã</p>	<p>Jogo do Boccia: As sessões de movimento têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos clientes, de forma a combater o sedentarismo e a desenvolver as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular, possibilitando-lhes uma maior qualidade de vida. Permitindo uma interação com outros clientes de outras instituições em dia de torneio. Fomentar a competitividade.</p>	<p>Viatura (valor de deslocação)</p>	<p>AS-RA, DT, AAD, ASG</p>	<p>+/-700€</p>
--	--	--	--------------------------------------	----------------------------	----------------




Conhecimento/valorização Pessoal					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos		
			Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier Intelectual/For mativo	Do dia 1 ao dia 30 de abril	Dinamizar ações de informação e sensibilização em temáticas, nomeadamente na área da saúde, segurança e/ou outras. Despertar no grupo relações de interajuda e partilha de saberes, bem como aquisição de novos.	-	AS-RA, DT	0€
	De 1 de janeiro a 31 de dezembro	Dinamizar ações de formação e sensibilização em temáticas, nomeadamente na área da saúde, segurança, higiene e/ou outras para a aquisição de novas e reciclagem de competências dos recursos humanos.	-	Formadores	+/-300€
Atelier Plantar e Cuidar	De 1 de janeiro a 31 de dezembro	Promover a participação dos Clientes em atividades a desenvolver no espaço físico exterior, numa estratégia conjunta de ação a implementar uma horta biológica. Vontade expressa pelos Clientes em plantar, mediante épocas específicas, as respetivas sementes e legumes sendo por eles cultivadas.	Sementes, material agrícola	Clientes, Direção, AS-RA, DT, AAD e ASG	+/-250€

Cognitiva/Mental				
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos	
			Humanos	Financeiros
Atelier de Estimulação Cognitiva e Mental	2ª feira à tarde e 4ª feira de manhã	<p>Dinâmicas que envolvam diversos exercícios de estimulação cognitiva, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de Atenção • Exercícios de Linguagem • Exercícios de Memória • Exercícios de funções executivas <p>Pretende-se realizar uma estimulação seletiva orientada para a atividade mental e cognitiva, permitindo a não perda de capacidades funcionais.</p>	Revistas 4Sénior	Direção, DT, AS-RA 50€

Religiosa				
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos	
			Humanos	Financeiros
Atelier de Oração	Mês de março, maio, outubro e dezembro	Reza do terço em honra de S. José, Nª Srª. De Fátima, comunhão pascal com eucaristia, visita pascal e oração ao Menino Jesus.	–	Direção, AS-RA, AAD, ASG 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 2017.

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;
- A inclusão do Atelier "Plantar e Cuidar" vai acarretar custos contudo, pretendemos que particulares contribuam para a redução dos mesmos.
- Alguns materiais para os ateliers do ano 2017 foram oferecidos por particulares o que contemos que vá acontecer para a dinamização deste PADP.

ORÇAMENTO GLOBAL DO PADP PARA 2018	
Atividades comemorativas	7305€
Atividades rotineiras	1650€
Total	8955€



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 divulgadas 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 implicam a participação de todos os intervenientes diretos e indiretos, de forma a melhorar a qualidade dos serviços e ir ao encontro das necessidades e expectativas dos clientes. Na avaliação serão analisados os objetivos e seu cumprimento, 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

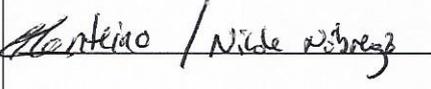
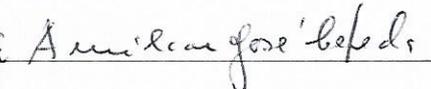
Carvalho, M. (2013). Serviço Social no Envelhecimento. Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação: Lisboa.

Fonseca, António. (2006). O envelhecimento – uma abordagem psicológica. 2ª Edição. Universidade Católica Editora: Lisboa.

Organização Mundial de Saúde. (2002). *Versão em Português dos instrumentos de avaliação da qualidade de vida (WHOQOL)*. Consultado em 31 de outubro de 2017. Disponível em <http://www.ufrgs.br/Psiq/whoqol1.html>

Teixeira, Paulo. (2006). Envelhecendo passo a passo. Consultado em 31 de outubro de 2017. Disponível em <http://www.socialgest.pt/home.shtml>

12. VALIDAÇÃO DO PADP

Técnicas Responsáveis	Diretora Técnica	Presidente da Direção
Catarina Monteiro/Nicole Nóbrega	Catarina Monteiro	Amílcar Cepeda
Assinatura: 	Assinatura:  Catarina Sofia da Silva Sousa Monteiro	Assinatura: 
Data: 02 / 11 / 2017	Data: 03 / 11 / 2017	Data: 03 / 11 / 2017

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alvaro Cedeno', located in the top right corner of the page.

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/imaginação e entreaduada. corrente.		Promover momentos de lazer, convívio, estimulando a
Expressão Motora	Jogos: dominó, cartas, cantar letras tradicionais. Quanto à "ginástica" gostam de fazer os exercícios propostos pelo Professor ou pela Responsável pela Animação. Demonstram bastante interesse no jogo do Boccia e na participação em torneios.		motricidade, evitando o Professor e outras pessoas fora do ciclo comum de relacionamento.
Conhecimento/valorização pessoal	Atividades de experiências, partilhas e novos saberes, aplicação dos saberes intrínsecos relativamente a tarefas anteriormente tais como o cultivo.		Manter hábitos e costumes bem como aquisição de novas competências.
Cognitiva/mental	Gostam de jogos e dinâmicas que envolvam a estimulação cognitiva.		Desenvolver as competências cognitivas e mentais dos clientes.
Espirituais e/ou religiosas	Nem todos os Clientes gostam de rezar mas, têm por hábito rezar o terço, pontualmente. Referem gostar de épocas religiosas.		Continuar a proporcionar hábitos e costume asreligiosos.

Questionário de Avaliação Diagnóstica para o PADP de 2018
Cientes 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
Gosto / Gostava de:	1	2	3	4	5	NS	NA
Ir a passeios e excursões							
Criar e cuidar de uma horta de legumes, plantas e flores							
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.)							
Assistir a ações (in) formativas (palestras, ações de sensibilização)							
Participar em atividades musicais e de dança							
Participar em festas nos dias comemorativos							
Participar em atividades religiosas porque é importante para mim							