

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

Aprovado a: 02-11-2018

Edna
Alino
et.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO.....	5
3. CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO	8
3.1 Centro de Dia.....	8
3.2 Serviço de Apoio Domiciliário	11
4. RESULTADO DO QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO.....	14
5. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS	15
6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS.....	16
7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS	17
8. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS	22
9. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL	25
10. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO.....	26
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	27
12. VALIDAÇÃO DO PADP	27
13. ANEXOS.....	28

Carla
Montano
AD

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Género 8

Gráfico 2: Distribuição em percentagem dos Clientes de Centro de Dia por Idades..... 9

Gráfico 3: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Grau de Dependência 9

Gráfico 4: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Habilitações Literárias 10

Gráfico 5: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia Com quem vive 10

Gráfico 6: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Género 11

Gráfico 7: Distribuição em percentagem dos Clientes de SAD por Idades..... 12

Gráfico 8: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Grau de Dependência 12

Gráfico 9: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Habilitações Literárias..... 13

Gráfico 10: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD com quem vive 13

Gráfico 11: Resultados da aplicação do questionário sobre as atividades a serem executadas 14



1. INTRODUÇÃO

A nossa Instituição, com todos os recursos que tem ao seu dispor, pretende com as suas intervenções que as necessidades dos nossos Clientes sejam asseguradas. Cada Cliente é visto como um ser holístico, isto é compreendido na sua totalidade e globalidade, por este motivo as atividades trabalham em conjunto os fatores psicossociais e motores.

O Plano de Atividades e Desenvolvimento Pessoal (PADP) que apresentamos para o ano de 2019, tem como principal objetivo a ocupação ativa dos Clientes, através de atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

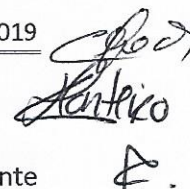
Este não é um plano para trabalhar para a Terceira Idade, mas sim para trabalhar com a Terceira Idade, transformando os Clientes em protagonistas, levando-os à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações. Na nossa Instituição existem Clientes que ainda não estão na faixa etária referida e assim para estes projetamos atividades que estarão de acordo com as suas necessidades e preferências.

Pretendemos um plano de atividades que seja para uma intervenção em grupo e/ou individual, onde as pessoas interagem, criem dinâmicas, mobilizem-se, descubram o espírito de equipa e também de competição. Estas atividades foram projetadas com o intuito de respeitarmos os mais elementares direitos dos Clientes, como sejam o direito à escolha, à privacidade, à integração e à participação ativa nos pormenores da sua vida.

A avaliação é efetuada no final de cada atividade e no final do ano, através da elaboração do relatório anual de avaliação das atividades, com o recurso à análise dos dados recolhidos no mapa de presenças e avaliação individual, dos registos semanais de atividades e de outros relatórios e registos mensais.

O PADP para 2019 pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à Instituição, para o convívio diversificado.

Assim sendo, neste plano serão apresentados diversos ateliers, esperando-se um elevado grau de satisfação, partilha de conhecimentos, aumento da confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e autonomia.



2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO

Com a planificação de atividades e a sua execução temos como finalidade a ocupação do Cliente e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir satisfação na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos. A realização de atividades com e para os Clientes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal. Algumas das atividades dos planos anteriores, mantêm-se uma vez que têm dado bons resultados e que os Clientes se mostram interessados em continuar, pois os seus efeitos são benéficos. Tendo em conta que com este plano, procuramos dar uma resposta adequada às necessidades dos Clientes, as atividades apresentadas neste documento respeitam os hábitos/interesses dos Clientes, e simultaneamente visam fomentar a sua motivação e participação ativa.

O Tema pelo qual serão dinamizadas as atividades planificadas no PADP de 2019 centra-se em: “Envelhecer, a Viver a Segunda Juventude!”, ou seja, uma vez que as nossas Respostas Sociais têm na sua máxima permitir aos indivíduos e familiares permanecerem no seu meio habitual de vivência, pretendemos assim, que estes continuem a fazê-lo mas de uma forma dinâmica e com qualidade de vida, retardando assim a institucionalização.

Segundo Fontaine (2000, p. 12) o envelhecimento diz respeito a todos nós, pois aproximamo-nos a cada dia que passa. De acordo com o autor, este é um fenómeno que pode ser apreendido a diversos níveis. A nível biológico porque os estigmas da velhice se traduzem com a idade por um aumento das doenças, por modificações no aspeto e na forma de deslocação, e ainda pelas rugas que vão surgindo na pele; a nível social com a mudança de estatuto provocada pela passagem à reforma; e a nível psicológico com as modificações das atividades intelectuais e das motivações.

Assim, com o aumento da população idosa tornou-se necessário encontrar respostas sociais que permitissem solucionar ou minimizar os problemas inerentes ao envelhecimento, tais como, a solidão, os cuidados de saúde, a exclusão, a pobreza, etc., proporcionando assim uma melhor qualidade de vida a esta população. Segundo Carvalho (1989) alistar as causas do envelhecimento não significa encontrar as soluções das mesmas, mas perceber o que se passa a nível celular tem um valor científico inegável, porque permite agir numa perspetiva de prevenção com o objetivo de manter o mais tempo possível a “Homeostasia Celular” para se atingir um envelhecimento saudável (p. 214).

A longevidade alcançada, nem sempre é sinónimo de uma situação de bem-estar e grau de autonomia que possibilite aos idosos a satisfação das suas necessidades da vida diária, sem apoio significativo. Quando se encontram nesta situação, os idosos ou os seus familiares,



procuram apoio socorrendo-se da diversidade de respostas sociais existentes (Lima, 2010). Qualquer resposta social deve ser desenvolvida numa perspetiva do reconhecimento do direito dos idosos à plena cidadania, à igualdade de oportunidades, à participação no processo de desenvolvimento económico, social e cultural, bem como, o acesso aos cuidados necessários ao bem-estar e à qualidade de vida. Assim, a perspetiva de dinamização das respostas sociais para idosos tem adquirido particular destaque, tendo a Comissão Europeia lançado a proposta do envelhecimento ativo, compreendendo principalmente a otimização das condições de saúde, participação e segurança (Lima 2010). A ideia de envelhecimento ativo e saudável tem subjacente a possibilidade de aumentar a qualidade de vida de todas as pessoas que estão a envelhecer, inclusive as que são mais frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados (WHO, 2002, p. 12). Neste sentido, é importante ajustar as respostas sociais à nova realidade com que nos confrontamos, diferenciando as respostas de acordo com as condições particulares dos seus destinatários e com as circunstâncias próprias dos distintos territórios. O intuito é garantir aos cidadãos o acesso crescente a serviços de qualidade, cada vez mais adequados à satisfação das suas necessidades, sendo este um novo desafio que merecerá todo o empenho e dedicação da parte de todos os intervenientes (Segurança Social, 2007).

Atualmente, compreende-se que embora a família ainda tenha um papel importante no cuidar dos idosos, as transformações *societais* sofridas ao longo do tempo levaram ao enfraquecimento do seu papel. Anteriormente, as gerações mais velhas viviam com a família, integradas num sistema social e económico produtivo, praticamente até à morte, assumindo a mulher o papel de cuidadora, quer dos sogros, quer dos pais. Nos dias de hoje, a presença da mulher no mercado de trabalho, aliada à redução da taxa de nascimentos, reduz as famílias e a disponibilidade dos cuidadores familiares. De acordo com Lima (2010) a nova tipologia de famílias (mães/pais solteiros, casais divorciados ou sem filhos, etc.), tornam mais difíceis as oportunidades de o envelhecimento decorrer no ambiente familiar seguro. Consequentemente surge a institucionalização, sobretudo das pessoas mais velhas e mais dependentes. No entanto, existem as nossas respostas sociais, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário que pressupõem manter o idoso ativo a todos os níveis, levando-o a um contínuo investimento em si próprio. Porém, cada caso deve ser ponderado individualmente, porque para uns a felicidade ou a satisfação de vida pode estar mais na ação ou nos fatores socioeconómicos e contextuais, para outros reside essencialmente em aspetos pessoais. Para que a sua identidade não seja abalada é necessário haver um atendimento personalizado e variado onde o idoso mantém a sua autonomia e independência de acordo com o que é possível, sendo ajudado pelos Colaboradores e Equipa Técnica a aceitar progressivamente algumas dependências. Em suma,

as condições em que o idoso vive e onde vive, podem ser muito diversas e assumidas diferentemente.

É de acordo com esta perspetiva que a Segurança Social cria o Programa de Cooperação para o Desenvolvimento da Qualidade e Segurança das Respostas Sociais, que inclui vários processos-chave, dos quais se destaca o PI pelo qual a nossa intervenção recai, também, e não só.

Assim, dado o aumento da população cada vez mais idosa e eventualmente mais dependente, de acordo com o acima mencionado, as nossas respostas sociais tiveram uma crescente procura, pois *“o envelhecimento mundial é considerado por muitos como um grande desafio para a política global do século XX. Uma “bomba relógio” social e económica, no contexto da segurança social e dos serviços de saúde”* (Firmino, Falcão & Rodrigues, 2006, p. 157).

Devido à diversidade e complexidade deste fenómeno do envelhecimento, como por exemplo, cada vez mais idosos com patologias demenciais, implicam, também, novas exigências aos Colaboradores e Equipa Técnica apelando a uma intervenção cada vez mais qualificada e de carácter personalizado, nomeadamente, no sentido da valorização humana. A nossa instituição firma-se em ideais humanitários e democráticos, centrados na satisfação das necessidades dos nossos Clientes, no desenvolvimento do seu potencial e dos recursos humanos.

CFD
Aríceras
40

3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

A ASDRA tem como Respostas sociais: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, com sede em Aríceras, 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 2018.

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, com capacidade para 20 Clientes e apoiando, atualmente, 20 Clientes. Candidatamo-nos ao PROCOOP para o aumento do acordo de cooperação para 15 Clientes.

Do Total de 20 Clientes em Centro de Dia, até ao fim do mês de outubro de 2018, era assim a sua distribuição: Género - 14 mulheres e 6 homens, com idades compreendidas entre os 51 e os 92 anos (50 -54 anos: 1 Cliente, 55-59 anos: 1 Cliente, 70-74 anos: 3 Cliente, 75-79 anos: 4 Clientes, 80-84 anos: 5 Clientes, 85-89 anos: 4 Clientes e dos 90-94 anos: 2 Cliente). A média de idades dos nossos Clientes é de 78 anos de idade (78,4).

Género - Centro de Dia

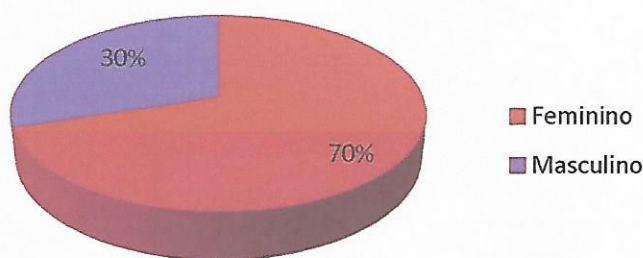


Gráfico 1: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Género

Handwritten signature and initials

Idades - Centro de Dia

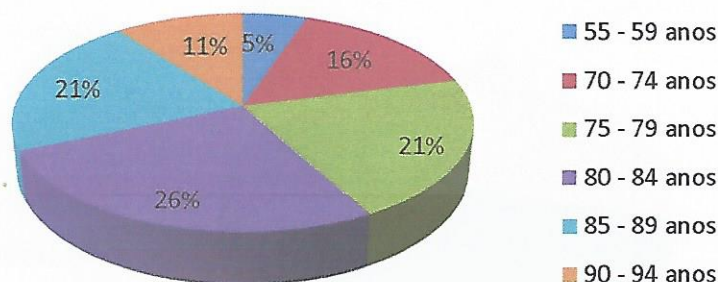


Gráfico 2: Distribuição em percentagem dos Clientes de Centro de Dia por Idades

Relativamente ao grau de dependência, existe 1 Cliente com Dependência Grave (1 mulher), 3 Clientes com Dependência Moderada (2 mulher e 1 homem), 8 Clientes com Dependência Leve (4 mulheres e 4 homens) e 8 Clientes são Independentes (7 mulheres e 1 homens).

Grau de Dependência - Centro de Dia

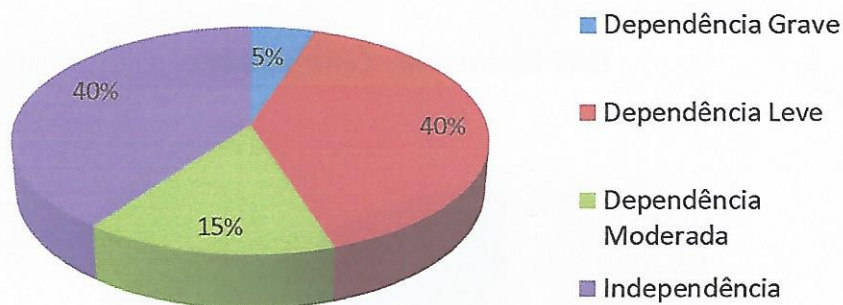


Gráfico 3: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Grau de Dependência

De acordo com as habilitações literárias 6 dos Clientes são Analfabetos (5 mulheres e 1 homem), 7 Clientes (5 mulheres e 2 homens) tem <4º ano de escolaridade, 6 Clientes possuem o 1º ciclo de escolaridade (3 mulheres e 3 homens) e 1 Cliente com o 2º ciclo (1 mulher).

*Celso
Antônio
E.*

Habilitações Literárias - Centro de Dia

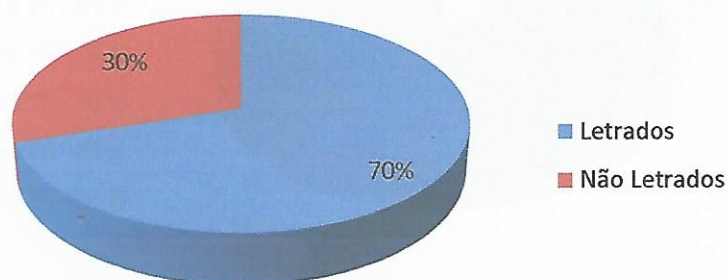


Gráfico 4: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Habilitações Literárias

Por fim, referimos os dados que diz respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados. Num total de 20 Clientes, 9 vivem sozinhos, dos quais 6 são mulheres e 3 são homens e os restantes 11 Clientes vivem em agregado, dos quais 8 são mulheres e 3 são homens.

Com Quem vive - Centro de Dia

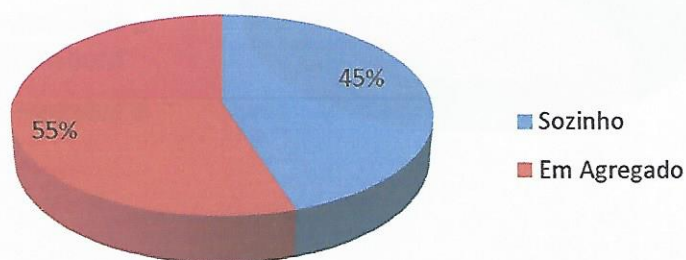


Gráfico 5: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia Com quem vive



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, com capacidade para 20 Clientes apoiando, atualmente, 17 Clientes.

Do Total de 17 Clientes em Serviço de Apoio Domiciliário, até ao fim do mês de outubro de 2018, era assim a sua distribuição: Género - 9 mulheres e 8 homens, com idades compreendidas entre os 41 e 102 anos (40-44 anos: 1 Cliente homem, 50-54 anos: 2 Cliente homem, 60-64 ano: 1 Cliente homem, 71-74 anos: 1 Cliente homem, 75-79 anos: 3 Clientes mulheres, 1 Cliente homem, 80- 84 anos: 3 mulheres e 2 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 77 anos de idade (77,4).

Género - SAD

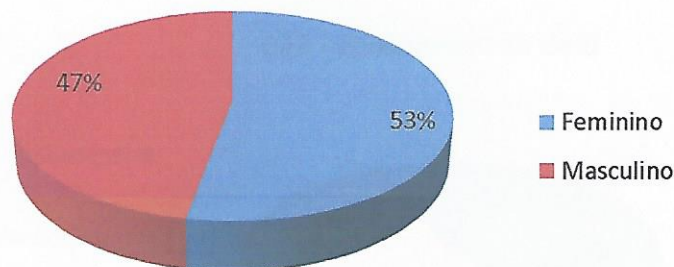


Gráfico 6: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Género

*Carla
Zentino*
S.

Idades - SAD

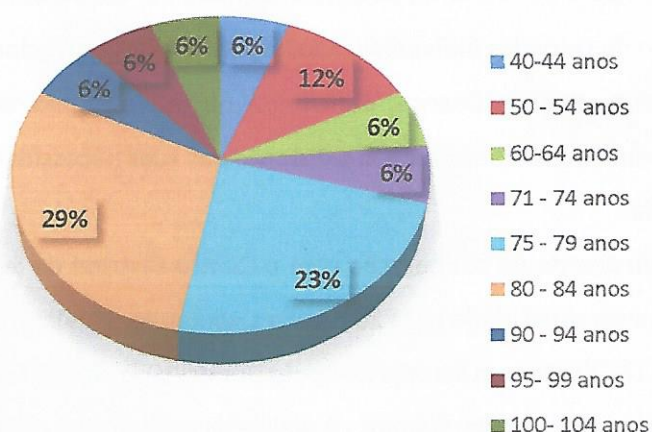


Gráfico 7: Distribuição em percentagem dos Clientes de SAD por Idades

Relativamente ao grau de dependência, existe 1 Cliente com Dependência Total (1 homem), 7 Clientes com Dependência Leve (4 mulheres e 3 homem), com Dependência Moderada 2 Cliente (2 mulheres) e os restantes 7 Clientes são Independentes (3 mulheres e 4 homens).

Grau de Dependência - SAD

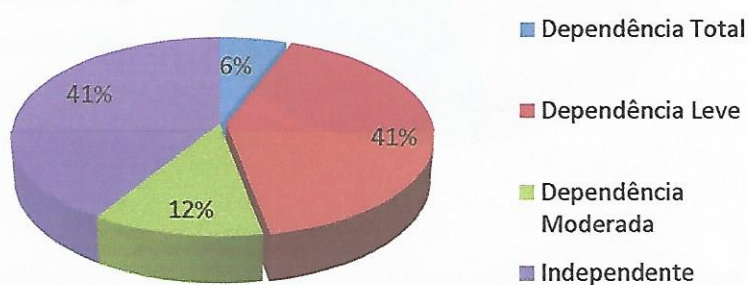


Gráfico 8: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Grau de Dependência

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten mark]

De acordo com as habilitações literárias com menos do 1º Ciclo temo 4 Clientes (2 mulheres e 2 homem), 4 dos Clientes são Analfabetos (2 mulheres e 2 homens), 8 Clientes possuem o 1º ciclo (4 mulheres e 4 homens) e 1 Cliente (1 mulher) com o 2º Ciclo.

Habilitações Literárias - SAD

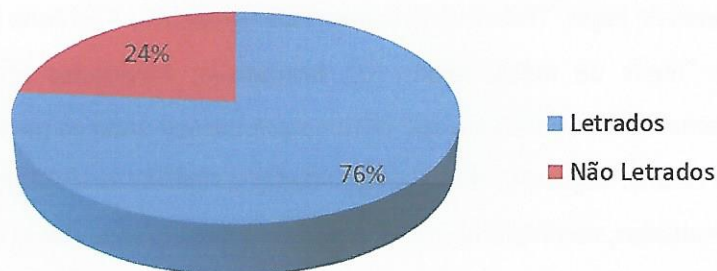


Gráfico 9: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Habilitações Literárias

Por fim referimos os dados que diz respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados. Num total de 16 Clientes, 7 vivem sozinhos, dos quais 2 são mulheres e 5 são homens e os restantes 10 Clientes vivem em agregado, dos quais 7 são mulheres e 3 são homens.

Com Quem vive - SAD

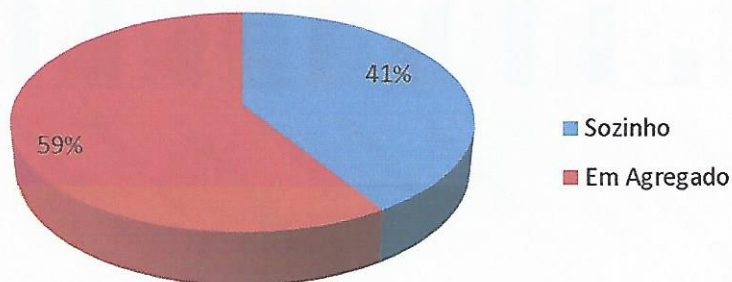


Gráfico 10: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD com quem vive

Adriano
A.

4. RESULTADO DO QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO

Com vista a um diagnóstico mais preciso junto do público-alvo, aplicamos um questionário aos Clientes, onde constam as atividades do ano de 2018, para que sejam selecionadas as que gostariam de dar continuidade. Participaram 17 Clientes de Centro de Dia e 14 Clientes de Serviço de Apoio Domiciliário, ou seja, quase todos os Clientes, exceto 3 de Centro de Dia (dois devido às suas limitações psíquicas e um porque não quis responder) e 3 de SAD (devido ao seu estado físico e psíquico). As opções foram as seguintes: Passeios e excursões; Criar e cuidar de uma horta; Torneios de jogos; Trabalhos manuais; Hidroginástica; Atividade Física; Caminhadas; Jogos cognitivos; Jogos de mesa; Ações (in) formativas; Atividades festivas e Atividades Religiosas. O questionário continha no seu término um espaço onde os participantes tiveram a oportunidade de colocar sugestões de novas atividades a realizar na instituição.

Na análise aos resultados, verificamos no gráfico abaixo apresentado, que as atividades que mais se destacaram foram: passeios e excursões, trabalhos manuais, atividade física, caminhadas, ações (in) formativas, atividades festivas e atividades religiosas. De seguida, verificamos que temos com algum destaque e perto das atividades acima descritas, os torneios de jogos, a hidroginástica, os jogos cognitivos e os jogos de mesa. 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 dar continuidade foi a horta, não incluindo, assim, este ano, no PADP.

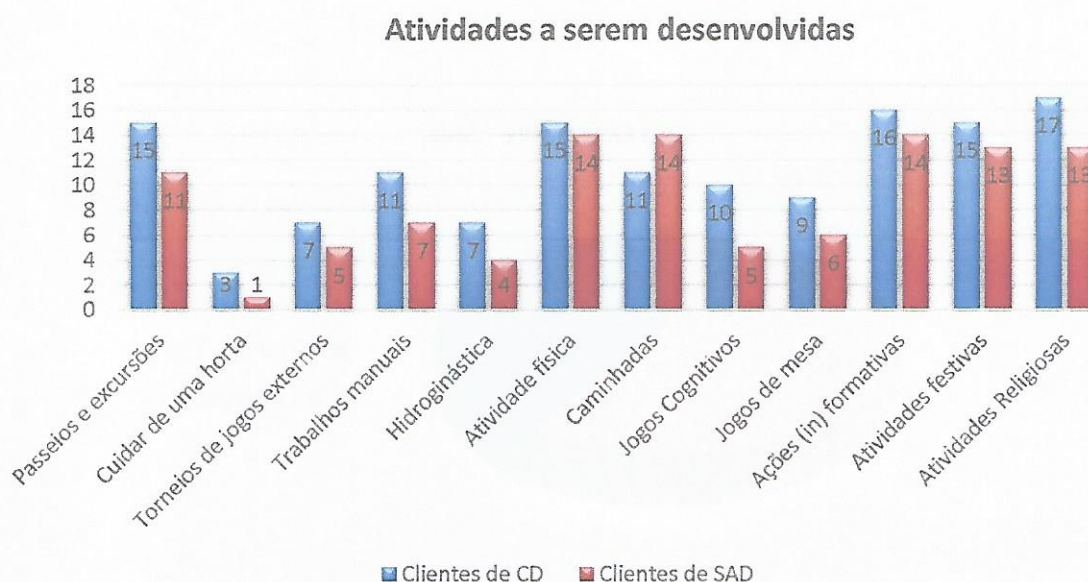


Gráfico 11: Resultados da aplicação do questionário sobre as atividades a serem executadas



5. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Fontes
<p>1. Promover a Atividade física e mental.</p>	<p>1.1. Garantir a participação ativa dos Clientes em atividades físicas para manter ou aumentar a sua independência.</p> <p>1.2. Garantir a participação ativa dos Clientes nas atividades cognitivas/formativas para manter ou aumentar o <i>score</i> da avaliação breve do estado mental dos mesmos.</p>	<p>1.1.1. Taxa de participação no Atelier "Atividade Física"</p> <p>1.1.2. Resultado da Escala de <i>Barthel</i></p> <p>1.2.1. Taxa de participação no Atelier "Despertar a Mente"</p> <p>1.2.2. Resultado da Escala de <i>Mini-Mental</i></p>	<p>70%</p> <p>15 Clientes</p> <p>50%</p> <p>15 Clientes</p>	<p>Registo de Acompanhamento da Animação</p> <p>Escala de <i>Barthel</i></p> <p>Registo de Acompanhamento da Animação</p> <p><i>Mini-Mental</i></p>
<p>2. Desenvolver as competências sociais e lúdico-recreativas.</p>	<p>2.1. Fomentar a participação dos Clientes na elaboração de pequenos trabalhos lúdico-recreativos.</p> <p>2.2. Garantir a interação e a socialização entre os Clientes e o meio externo à instituição.</p>	<p>2.1.1. Taxa de participação no atelier de "Artes em movimento"</p> <p>2.1.2. Taxa de participação nas atividades externas</p>	<p>50%</p> <p>70%</p>	<p>Registo de Acompanhamento da Animação</p> <p>Registo de Acompanhamento da Animação</p>

Ceher
Arórcera
20

6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Áreas	Atelier	Objetivos Gerais
Lúdico-Recreativo	Atelier "Artes em movimento"	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a criatividade; • Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; • Proporcionar momentos de lazer e convívio; • Possibilitar a expressão através das artes plásticas; • Estimular novas aprendizagens.
Física/ Motora	Atelier "Atividade Física"	<ul style="list-style-type: none"> • Combater o sedentarismo; • Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória; • Exercitar a coordenação motora e o relaxamento; • Estimular o espírito de grupo e a ajuda mútua; • Desenvolver potencialidades competitivas; • Combater o isolamento institucional; • Aumentar a autoestima.
Cognitiva / Formativo	Atelier "Despertar a Mente"	<ul style="list-style-type: none"> • Fornecer (in) formação sobre saúde, segurança e/ou outras temáticas; • Estimular a memória e atenção; • Promover o convívio, o entretenimento e a ocupação de tempo livre.
Religiosa	Atelier Religioso	<ul style="list-style-type: none"> • Promover momentos de oração.

7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Data	Tema do Dia comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Recursos a envolver		
				Materiais	Humanos	Financeiros
18 de janeiro (sexta-feira)	Dia Internacional do Riso	Promover momentos de bem-estar, desenvolvendo atitudes positivas de modo a fomentar a partilha intergrupal.	Elaboração de uma caixa com papéis onde estão escritos os benefícios físicos, mentais e emocionais do riso que serão partilhados pelos Clientes. Cumprimentando-se, de seguida, de diferentes maneiras incluindo o riso.		Animadora Cultural	0€
29 de janeiro (terça-feira)	Dia Mundial do Puzzle	Desenvolver as capacidades físicas e artísticas de modo a fomentar as relações interpessoais e de interajuda.	Desenhar numa placa de esferovite um tema à escolha dos Clientes, recortando-a como desejarem para posteriormente fazerem a sua reconstrução.	Placa de esferovite e tintas	Animadora Cultural, Ajudante de Ação Direta e /ou Auxiliar de Serviços Gerais	+/- 20€
13 de fevereiro (quarta-feira)	Dia Mundial da Rádio	Proporcionar momentos de descontração e socialização através de uma deslocação ao exterior	Realizar uma visita a uma rádio regional.	Deslocação	Animadora Cultural e Diretora Técnica	+/- 20€

Objectivo
Assessor
R.

01 e 03 de março (sexta-feira e domingo)	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 e na Localidade de Contim.	Deslocação, material de desgaste, esponja tintas e linhas	Equipa ASDRA	+/- 300€
19 de março (terça-feira)	Dia do Pai	Reforçar a figura parental, com a sua comemoração e entrega de uma lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.	Elaboração de uma lembrança para os homens pais (adornar uma colher de pau escrita-Pai para toda a colher). Animar seguidamente, com um momento de poesia.	Material de Desgaste, colheres de pau	Animadora Cultural	+/-15€
27 de março (quarta-feira)	Dia Mundial do Teatro	Estimular os próprios sentimentos através da visualização em contexto real de uma peça de teatro.	Assistir a uma peça de teatro (ainda a definir).	Deslocação	Equipa ASDRA (a definir)	+/-150€
12 de abril (sexta-feira)	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€
29 de abril (segunda-feira)	Dia Mundial da Dança	Reconhecer a dança como uma arte que proporciona bem-estar, criando, assim, um momento lúdico.	Criação de uma coreografia a pares para a realização de um vídeo para divulgação nas redes sociais.		Animadora Cultural	0€

<p>03 de maio (sexta-feira)</p>	<p>Dia da Mãe</p>	<p>Reforçar a figura maternal com a entrega de uma lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.</p>	<p>Elaboração de uma lembrança para as mulheres mães, construção de poemas alusivos a este dia.</p>	<p>Material de Desgaste, tecidos, fitas</p>	<p>Animadora Cultural, Ajudante de Ação Direta e /ou Auxiliar de Serviços Gerais</p>	<p>+/- 80€</p>
<p>De dia 1 a dia 31 de maio</p>	<p>“Mês de Maria”</p>	<p>Promover a participação dos Clientes na vertente religiosa em momentos de oração.</p>	<p>Rezar o terço diariamente.</p>		<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>
<p>15 de junho (sábado)</p>	<p>Passeio anual da ASDRA</p>	<p>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 e comunidade).</p>	<p>Elaboração de quadras para concurso realizado na Biblioteca Municipal de Armamar e apresentado no dia de S. João.</p>	<p>Viaturas e/ou autocarro, bilhetes de entrada e refeições</p>	<p>Equipa ASDRA</p>	<p>0€</p>
			<p>Convívio num local onde são desenvolvidas atividades lúdico-musicais, vivenciando hábitos e tradições do antigamente, Quinta da Malafaia.</p>		<p>Equipa ASDRA e Direção</p>	<p>+/- 2000€</p>

Cláudia
Albuquerque
de

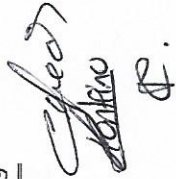
21 de junho (sexta-feira)	S. João	Viver as tradições populares, desenvolvendo as capacidades dos Clientes e promover um convívio entre a comunidade institucional.	Elaboração de enfeites alusivos aos Santos Populares para a decoração do salão com vista a festejar o São João com o almoço tradicional deste dia (sardinha assada).	Ementa típica das festividades de São João	Equipa ASDRA e Direção	+/- 300€
24 de julho (quarta-feira)	Dia do sócio	Dinamizar um convívio associativo entre os sócios, os Clientes e comunidade envolvente da ASDRA.	Atividades com torneios de jogos de cartas, dominó e boccia aberto aos Clientes, sócios e toda a comunidade. Convívio com um lanche e animação musical.	Lanche e animação	Equipa ASDRA, Direção, Grupo musical	+/- 1000€
19 de agosto (segunda-feira)	Dia Mundial da Fotografia	Valorizar o envelhecimento a partir da fotografia, encarando as suas características de modo positivo. Criar um momento lúdico e de auto e hétero conhecimento.	Atividade "Detalhes da Idade". Fotografar pormenores da face dos Clientes efetuar um retalho em cada uma delas e numa dinâmica grupal descobrir a quem pertence.		Animadora Cultural	0€
1 de outubro (terça-feira)	Dia Internacional do Idoso	Propagar o convívio interinstitucional, prevenindo o isolamento social e promovendo o convívio e o lazer.	Envolver os Clientes numa dinâmica de atividades lúdicas com outros Clientes de várias instituições.	Deslocação e Lanche	Animadora Cultural, Ajudante de Ação Direta e Auxiliar de Serviços Gerais	+/- 80€



29 de outubro (terça-feira)	Dia Mundial do AVC	Fornecer (in) formação sobre comportamentos de procura de saúde.	Transmitir através de testemunhos reais as consequências do AVC e como evitar a sua ocorrência.	Animadora Cultural e Diretora Técnica	0€
11 de novembro (segunda-feira)	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.	Animadora Cultural, Ajudante de Ação Direta e Auxiliar de Serviços Gerais	+/- 70€
13 de dezembro (sexta-feira)	Festa e jantar de Natal	Promover o convívio entre a instituição, Clientes e familiares.	Apresentação das atividades pelos Clientes sobre a época natalícia. Jantar convívio com produtos típicos natalícios.	Equipa ASDRA	+/- 1000€
Datas de Aniversário	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.	Equipa ASDRA	+/- 1000€

Quando o dia comemorativo ocorrer num dia de fim-de-semana, e não houver possibilidade de comemorar, será celebrado em dia da semana mais próximo da data.

Relativamente aos recursos materiais, na tabela acima, estão mencionados apenas os materiais que são para aquisição, as atividades que envolvam material de desgaste ou outro já existente não será mencionados, logo, o espaço do material estará em branco.



8. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS

Lúdico-Recreativas					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	
Atelier "Artes em movimento"	Terça-feira e quinta-feira de manhã	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.	Material de desgaste. Outros como: Tintas, cartolinas, feltro, cola branca, cola quente, fitas decorativas, EVA, feltro, agramos	Animadora Cultural, Diretora Técnica, Ajudantes de Ação Direta e Auxiliares de Serviços Gerais	+/- 250€

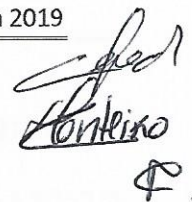
Física / Motora					
Atelieres	Dia da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	
Atelier "Atividade Física"	Segunda e quinta de tarde	Caminhadas matinais e atividade física com que se pretende a estimulação de uma série de aspetos: Motricidade Global (envolve marcha, postura e coordenação de movimentos); Motricidade Fina (manipulação e preensão de objetos); Equilíbrio		Animadora Cultural e Prof. de Ed. Física	+/- 420€

Carla
Almeida

	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. Nota: As caminhadas serão realizadas apenas no período de bom tempo.			
Quarta-feira de tarde quizenalmente	Hidroginástica: Realização de exercícios que promovam a flexibilidade, o relaxamento e a coordenação motora nas piscinas municipais aquecidas.	Viatura (valor de deslocação)	Parceria da Câmara Municipal de Armamar: Técnicos Superiores de Desporto; ASDRA: Voluntária e Animadora Cultural	+/- 100€
Terça-feira e sexta-feira de tarde	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.	Viatura (valor de deslocação)	Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta e Auxiliares de Serviços Gerais	+/- 600€

Cognitiva/Formativa				
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver	
			Humanos	Financeiros
Atelier "Despertar a Mente"	Quarta-feira e sexta-feira de manhã	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. Dinâmicas que envolvam diversos exercícios de estimulação cognitiva. Pretende-se realizar uma estimulação seletiva orientada para a atividade mental e cognitiva, permitindo a não perda de capacidades funcionais.	Animadora Cultural, Diretora Técnica	50€
	Segunda-feira de manhã	Jogos de Mesa: Possibilitar aos clientes a realização de jogos estratégicos: cartas, bingo, dominó entre outros de uma forma livre e espontânea segundo as regras dos mesmos.	Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta e Auxiliares de Serviços Gerais	0€

Religiosa				
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver	
			Humanos	Financeiros
Atelier Religioso	Mês de abril, maio, outubro e dezembro	Reza do terço em honra de S. José, N.ª Sr.ª. De Fátima, comunhão pascal com eucaristia, visita pascal e oração ao Menino Jesus.	Animadora Cultural	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 2018.

Atividades Rotineiras: Existem vários protocolos com entidades locais que permite a execução de atividades, a custo reduzido:

- 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 participação no Torneio Interinstitucional acarreta despesas ao nível do transporte dos participantes e aquando a organização no nosso Concelho;
- Alguns materiais para os ateliers do ano 2018 foram oferecidos por particulares o que contemos que vá acontecer para a dinamização deste PADP.

ORÇAMENTO GLOBAL DO PADP PARA 2019	
Atividades comemorativas	6035€
Atividades rotineiras	1420€
Total	7455€

Edo
Antônio
4.

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, descritas 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 recepção e divulgado no *site* institucional.

As Planificações semanais das 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 Clientes envolvidos nos ateliers e atividades, a adequação dos recursos e custos abrangidos 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, familiares e colaboradores.

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

Carvalho, P. (1989). *A magia da idade Reflexão Médico-Sociológica sobre o Envelhecimento*. Coimbra: Edição do Autor.

WHO Population, W. -W. (2002). *Active Ageing. A Policy Framework*. Geneva.

Lima, M. (2010). *Envelhecimento(s)*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Firmino, H. F. (2006). O registo de dados em instituições. In Firmino, H. (editor), *Psicogeriatría* (pp. 531-532). Coimbra: Editora Psiquiatria Clínica.

Social, S. (2007). *Modelo de Avaliação da Qualidade – Serviço de Apoio Domiciliário*. Lisboa: ISS, IP.

12. VALIDAÇÃO DO PADP

Técnicas Responsáveis	Diretora Técnica	Presidente da Direção
Dr.ª Catarina Monteiro Dr.ª Nicole Nóbrega	Dr.ª Catarina Monteiro	Dr. Amílcar Cepeda
Assinatura: <i>Catarina Sofia da Silva Igreja Monteiro Nicole Casrulo da Nóbrega</i>	Assinatura: <i>Catarina Sofia da Silva Igreja Monteiro</i>	Assinatura: <i>Amílcar José Cepeda</i>
Data: <u>02 / 11 / 2018</u>	Data: <u>02 / 11 / 2018</u>	Data: <u>02 / 11 / 2018</u>



Handwritten signature: C. Fonteiro

ASSOCIAÇÃO SOCIAL, DESPORTIVA E RECREATIVA DE ARÍCERA

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Questionário de Avaliação Diagnóstica para o PADP de 2019

Clientes ASDRA

O objetivo da aplicação deste questionário consiste em perceber os gostos e preferências dos Clientes, relativamente às atividades de animação sociocultural. Posto isto, colocamos a seguinte questão:

Quais as atividades que pretende continuar a realizar? Selecione com um

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: _____ Resposta Social: _____ Data: _____

Gostava de continuar a:	
Ir a passeios e excursões	
Criar e cuidar de uma horta de legumes, plantas e flores	
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 hidrogenástica	
Praticar exercício físico (com bolas, paus, elásticos, elevação dos membros, movimentação do corpo...)	
Realizar as caminhadas matinais	
Estimular a memória e a concentração (através de jogos de quebra-cabeças, palavras cruzadas, sopa de letras, descobrir as diferenças, etc.)	
Realizar jogos de mesa (jogo das cartas, dominó, bingo, etc.)	
Assistir a ações (in) formativas (palestras, ações de sensibilização)	
Participar em festas nos dias comemorativos	
Participar em atividades religiosas porque é importante para mim	

Sugestões de novas atividades:

Obrigada!

Lista de Necessidades de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

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 / Expectativas / Interesses		
Lúdico-recreativas	Demonstram gosto pela pintura, pela recreação e elaboração de pequenas lembranças e decorações alusivas a temáticas de cada mês bem como, atividades musicais e de dança.		Promover momentos de lazer, convívio, estimulando a imaginação e entreajuda.
Físicas / Motoras	Quanto à atividade física e à hidroginástica gostam de fazer os exercícios propostos pelos dinamizadores. Demonstrem bastante interesse no jogo do <i>Boccia</i> e na participação em torneios.		Promover atividades de motricidade, evitando o sedentarismo. Proporcionar momentos de convívio com outras pessoas fora do ciclo comum de relacionamento.
Cognitivas / Formativas	Gostam de jogos e dinâmicas que envolvam a estimulação cognitiva, jogos e mesa tais como: dominó, cartas, sopa de letras e diferenças.		Desenvolver as competências cognitivas e mentais dos clientes.
Religiosas	Nem todos os Clientes gostam de rezar mas, têm por hábito de rezar o terço, pontualmente. Referem gostar de sinalizar as épocas religiosas.		Continuar a proporcionar hábitos e costumes religiosos.

Carla
Carla
D.