

# Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)



*Não Vive a Terceira Idade...  
Viva Connosco, a Segunda Juventude!*

A Direção,

*Amilinda Lopes*  
  


Aprovado a: 02-11-2019

Contribuinte N.º 501 994 246  
Rua Fonte do Vale nº 3  
5110-051 Arícera Armamar  
+351 254 858 256

2020

*Alentejo*  
*F. J. ...*

**ÍNDICE**

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO.....	5
3. CARATERIZAÇÃO 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.....	23
9. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL.....	26
10. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO .....	27
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28
12. VALIDAÇÃO DO PADP.....	28
13. ANEXOS .....	29

A Direção  

 Contribuinte N.º 501 924 246  
 Rua Fonte do Vale n.º 3  
 710-051 Alentejo Alentejo  
 +351 254 928 256

Antônio  
P.  
C. J. A.

**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

Antônio  
P.  
C. P. C.

## 1. INTRODUÇÃO

Todo o trabalho orientado para um fim e com objetivos se regue por planos, cronogramas e planificações, na nossa instituição não é diferente. Este Plano de Desenvolvimento Pessoal (PADP) para 2020 pretende ser, mais uma vez, uma linha orientadora e facilitadora do nosso trabalho para e com os nossos Clientes. As atividades aqui apresentadas tem como base uma avaliação contínua, através de um contacto direto com os nossos Clientes durante as execuções dos outros PADP de anos anteriores. Os gostos, interesses e preferências são tidos por nós, equipa, em consideração. O gosto individual de cada Cliente é refletido neste Plano. Foram colocados questionários de preferências, as suas opções tiveram em conta o que em anos anteriores verificamos maior envolvimento dos nossos Clientes.

O Plano de Atividades e Desenvolvimento Pessoal (PADP) que apresentamos para o ano de 2020 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.

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 2020 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

Para que um plano tenha os seus objetivos bem delineados, é importante definir um tema que vá fundamentar as atividades que nele vão ser apresentadas, e, posteriormente serem implementadas. O nosso PADP para 2020 tem como tema “Envelhecer com Funcionalidade”.

Envelhecer é um processo natural. O envelhecimento não deve ser sinónimo de má qualidade de vida, pois é possível envelhecer de forma saudável e com qualidade. Este processo é contínuo e não uma mudança súbita a partir de uma certa idade. Neste sentido, a prevenção contínua e os hábitos saudáveis ao longo da vida contribuem para o envelhecimento saudável.

Tendo em conta as alterações que acontecem nos vários sistemas biológicos, o idoso está mais propenso ao aparecimento de diversas patologias que também, podem condicionar a sua independência e autonomia relativamente, aos níveis de qualidade de vida e participação ativa na sociedade. O envelhecimento associado a uma inatividade, por parte do idoso, leva à diminuição da sua atividade muscular e, naturalmente, à perda de tecido muscular, provocando obstáculos de adaptação a novas situações. O organismo humano, e a pessoa no seu todo, estão sujeitos a um percurso de declínio, que é gradual e inexorável, e decorre com a preocupação da manutenção da independência e prevenção da incapacidade (Kalache & Kickbusck, 1997).

Há cada vez mais evidências a sugerir que parte do que julgávamos ser próprio do envelhecimento está, afinal, fortemente associado a hábitos de vida em que é preponderante a “falta de uso” a diversos níveis, tais como atividade física, mental e relacional. O conjunto de tarefas utilizado habitualmente para avaliar competências de funcionalidade agrupa-se em duas grandes vertentes, uma de autocuidado e a outra requerendo capacidades para se viver sozinho, incluindo tarefas de natureza doméstica e outras de integração mais diversa. As tarefas de autocuidado são normalmente designadas como atividades básicas de vida diária (ABVD) ou de autonomia física. Estas incluem o tratamento de si próprio, dando assim alguns exemplos; lavar o corpo na sua íntegra, vestir-se e despir-se, alimentar-se entre outros. O conjunto de atividades designadas como instrumentais da vida diária (AIVD) são as tarefas, que inclui, também lides domésticas e outras, em que a integração de gestos requer processamento mental ativo. Entre as tarefas ditas instrumentais contam-se: fazer compras, preparar refeições, tratar da sua casa, usar o telefone, tomar os seus medicamentos, gerir o seu dinheiro, usar transportes, entre outras (Fonseca, 2014).

O conceito de funcionalidade é abordado neste plano, devido ao facto, de ser um conceito que a equipa desta instituição tenta preservar, diariamente, nos nossos Clientes. A funcionalidade global dos indivíduos, entendida no sentido da sua autonomia funcional ou autossuficiência, também designada como capacidade funcional, tem tendência a declinar gradualmente com o avanço em idade e é abordada no contexto do envelhecimento, saúde e doença, como a

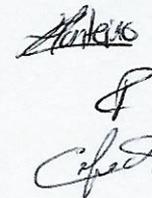
Arçera  
E.  
Cafec 7

capacidade de desempenhar um conjunto de tarefas que lhe permitem a eventualidade de viver sozinho. Faz-nos todo sentido este conceito, uma vez que, as nossas Respostas Sociais, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário estão direcionadas para que o indivíduo possa ter a sua autonomia.

A funcionalidade e a independência são fatores preponderantes para o diagnóstico da saúde física e mental da pessoa idosa, são ameaçadas quando surge incapacidade física ou cognitiva que dificulte a realização das tarefas do dia-a-dia. A atividade física, e concretamente o treino funcional, está associada a melhorias significativas no grau de dependência em idosos. (4SENIOR, 2018).

A importância da atividade física para os adultos idosos é hoje inquestionável. Esta prática regular de atividade física proporciona efeitos positivos sobre o sistema músculo-esquelético, cardiovascular, respiratório e endócrino. Além disso, acarreta efeitos positivos na melhoria do bem-estar e na redução da morbilidade e mortalidade, especialmente entre a população de idade avançada. (4SENIOR, 2018). Nos dias de hoje, o envelhecimento das populações constitui, a nível mundial, nomeadamente nos países industrializados, uma realidade indesmentível. Este fenómeno reflete-se, não apenas na esperança média de vida, mas também na proporção do número de sujeitos idosos. Diversos estudos demonstram que é característico com o processo de envelhecimento o decréscimo da atividade física. Este decréscimo da atividade física, que caracteriza o padrão de vida dos adultos idosos, constitui um dos principais fatores de risco, indutor de morbilidade e mortalidade. Pelo contrário, a prática de atividade regular, entendida não apenas como aquela que é orientada, mas também espontânea, tem sido considerada como um excelente meio de atenuar o envelhecimento dentro dos seus vários domínios: físico, psicológico e social (Fonseca, 2014). Para os adultos idosos, a qualidade de vida está dependente do seu desempenho motor, pelo que, quando se fala da atividade/aptidão física no idoso estamos a falar da sua funcionalidade e, por consequência, da sua autonomia e dependência. Logo, para o idoso, é essencial que este possua um nível de aptidão física funcional, que lhe permita realizar tarefas do quotidiano, tais como, ir às compras, transportar objetos, vestir-se, etc., uma vez que todas estas atividades necessitam de força muscular, flexibilidade, equilíbrio, coordenação e resistência (4SENIOR, 2018).

A atividade física reduz também o risco de quedas e tem benefícios comprovados nos distúrbios comportamentais e na depressão. A OMS afirma que a participação em atividade física regular e moderada pode adiar o declínio funcional dos idosos. Concretamente, refere que há uma forte evidência de que a prática de atividade física está associada a um maior nível de funcionalidade, a uma diminuição de 30% do risco de queda e a uma melhor função cognitiva (OMS, 2001).



No caso dos nossos Clientes com incapacidade cognitiva enfrentam as mesmas barreiras que os idosos com função cognitiva normal no que diz respeito às atividades socioculturais. No entanto, a estas dificuldades acrescentam-se os obstáculos associados ao distúrbio cognitivo, particularmente relacionados com dificuldades na aprendizagem de exercícios e na memorização da sua correta execução. Assim, devem ser feitas adaptações nomeadamente na forma como as atividades são levadas a cabo. Os indivíduos com incapacidade cognitiva necessitam, muitas vezes, de apoio no início da atividade, e alguma supervisão na manutenção posterior do nível de atividade física (SNIPH, 2010).

Perante toda esta justificativa é de salientar a importância do nosso PADP, na dinâmica institucional, que será implementado através da animação sociocultural e prestação de serviços. Como a animação sociocultural contribui significativamente para a educação de adultos, numa vertente não formal, trabalhar em animação sociocultural é intervir socialmente perante uma comunidade e grupos de pessoas, para que se possam desenvolver em conjunto, tendo como principais intervenientes a comunicação, a interajuda, a consciencialização da importância de estarem juntos, a participação, tanto individual como coletiva e, sobretudo, o reconhecimento da autonomia da comunidade no seu próprio crescimento e desenvolvimento. A animação sociocultural oferece ao grupo a possibilidade de se (re)conhecer e de usar todos os seus recursos e meios para uma participação ativa e capaz de mudança, ou de melhoramento.

Como refere Lopes (2008), a animação sociocultural, no âmbito do trabalho com idosos, deve ser bem pensada e bem estruturada, uma vez que esta população tem características muito específicas. Numa primeira etapa, é importante conhecer o grupo com que se interage, por isso é que achamos importante questionar antes os nossos clientes sobre os seus gostos para a elaboração deste PADP, pensar nas atividades mais apropriadas para o mesmo, contribuindo "...para uma valorização pessoal, tendo como desiderato central a auto-estima e a participação comprometida com um bem-estar individual e colectivo." (Lopes, 2008: 329). As instituições destinadas à terceira idade são a principal ligação entre o trabalho em animação sociocultural e os idosos. É nestes contextos que o trabalho pode ser desenvolvido mais eficazmente, na medida em que se procura a melhor forma de os idosos se integrarem no espaço que ocupam e na comunidade a que pertencem.

Arturo  
P.  
Café

### 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 2019.

#### 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, 17 Clientes.

Do Total de 17 Clientes em Centro de Dia, até ao fim do mês de outubro de 2019, era assim a sua distribuição: Género - 9 mulheres e 8 homens, com idades compreendidas entre os 52 e os 93 anos (50 -54 anos: 1 Cliente, 55-59 anos: 1 Cliente, 70-74 anos: 3 Cliente, 75-79 anos: 3 Clientes, 80-84 anos: 5 Clientes, 85-89 anos: 1 Clientes e dos 90-94 anos: 3 Cliente). A média de idades dos nossos Clientes é de 78 anos de idade.

#### Género - Centro de Dia

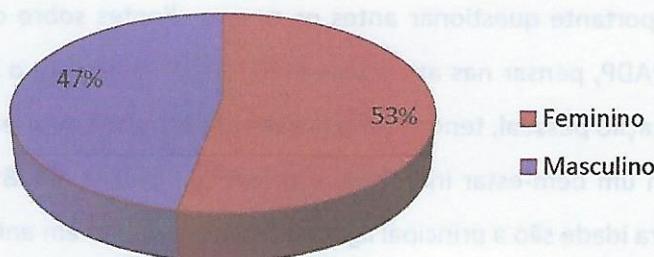


Gráfico 1: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Género

*Arício*  
*P.*  
*Arício*

### Idades - Centro de Dia

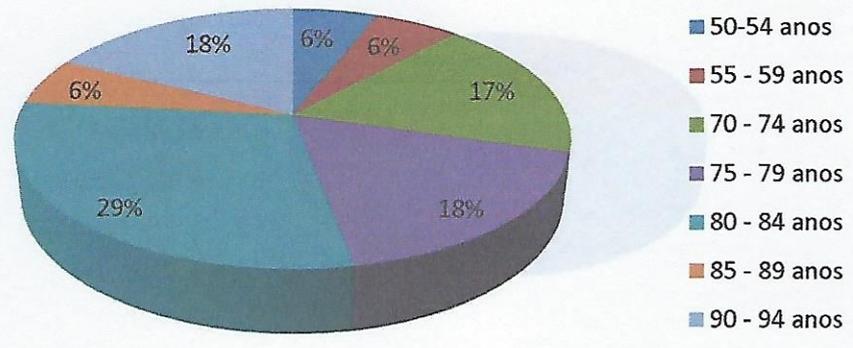


Gráfico 2: Distribuição em percentagem dos Clientes de Centro de Dia por Idades

Relativamente ao grau de dependência, existem 3 Clientes com Dependência Moderada (2 mulher e 1 homem), 7 Clientes com Dependência Leve (2 mulheres e 5 homens) e 7 Clientes são Independentes (5 mulheres e 2 homens).

### Grau Dependência - Centro de Dia

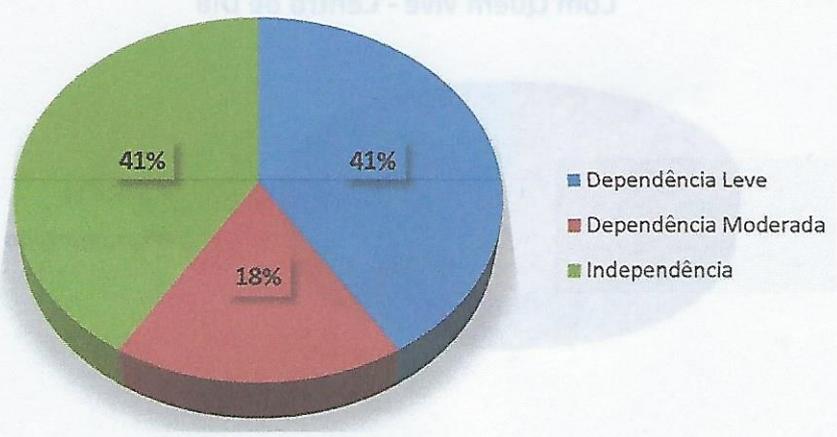


Gráfico 3: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Grau de Dependência

De acordo com as habilitações literárias 4 dos Clientes são Analfabetos (2 mulheres e 2 homem), 8 Clientes (5 mulheres e 3 homens) tem <4º ano de escolaridade, 5 Clientes possuem o 1º ciclo de escolaridade (3 mulheres e 2 homens).

*Arçero*  
*P. J. C. Dias*

### Habilitações Literárias - Centro de Dia

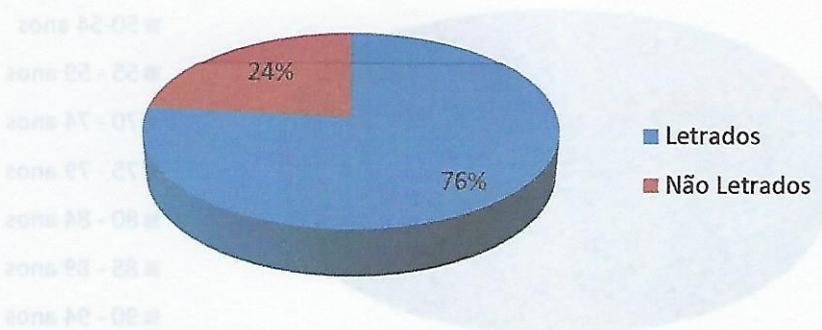


Gráfico 4: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Habilitações Literárias

Por fim, referimos os dados que diz respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados. Num total de 17 Clientes, 7 vivem sozinhos, dos quais 5 são mulheres e 2 são homens e os restantes 10 Clientes vivem em agregado, dos quais 4 são mulheres e 6 são homens.

### Com Quem vive - Centro de Dia

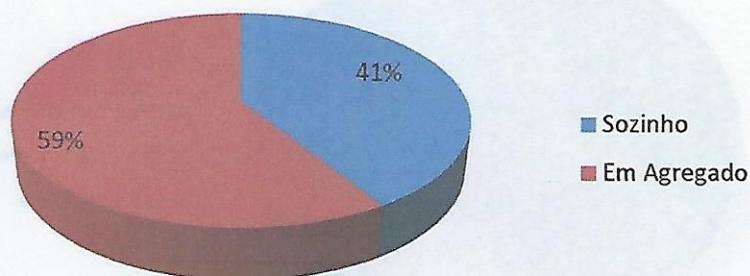


Gráfico 5: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia Com quem vive

### 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, até a 31 de outubro de 2019 eram 19 Clientes.

Do Total de 19 Clientes em Serviço de Apoio Domiciliário, até ao fim do mês de outubro de 2019, era assim a sua distribuição: Género - 6 mulheres e 13 homens, com idades compreendidas entre os 42 e 85 anos (40-44 anos: 1 Cliente homem, 50-54 anos: 2 Cliente homem, 51-55 anos: 2 Clientes homens, 60-64 ano: 1 Cliente homem e 1 Cliente mulher, 65-69 ano: 1 Cliente homem, 71-74 anos: 1 Cliente homem, 75-79 anos: 1 Cliente mulher, 2 Clientes homens, 80- 84 anos: 4 mulheres e 2 homem, e dos 85-89 anos: 1 Cliente homem). A média de idades dos nossos Clientes de SAD é de 70 anos de idade.

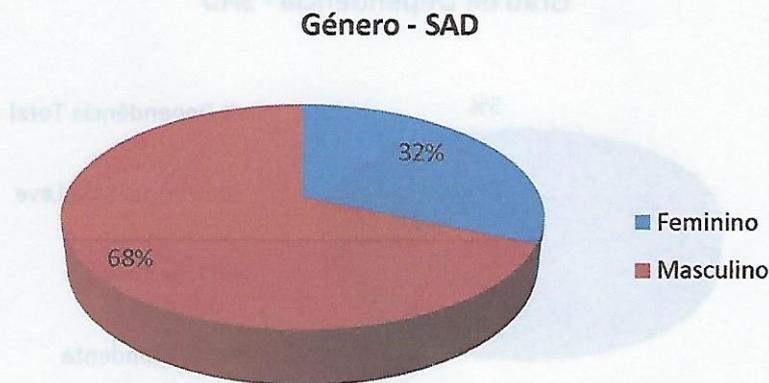


Gráfico 6: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Género

*Handwritten signatures and initials in the top right corner.*

**Idades - SAD**

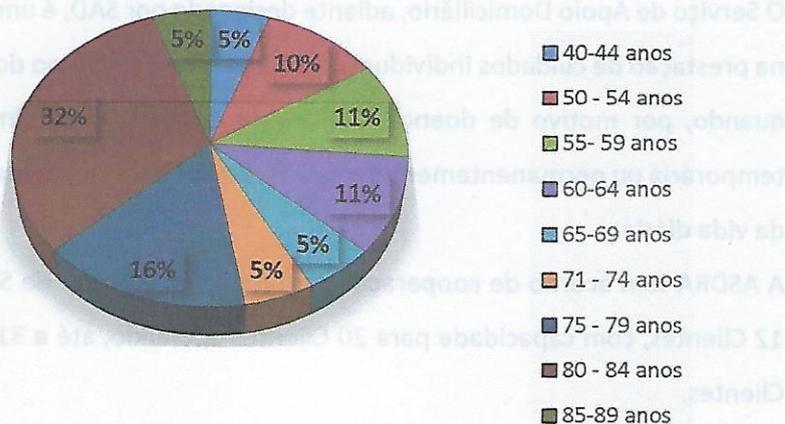


Gráfico 7: Distribuição em percentagem dos Clientes de SAD por Idades

Relativamente ao grau de dependência, existe 1 Cliente com Dependência Total (1 homem), 5 Clientes com Dependência Leve (1 mulher e 4 homens), com Dependência Moderada 1 Cliente mulher e os restantes 12 Clientes são Independentes (4 mulheres e 8 homens).

**Grau de Dependência - SAD**

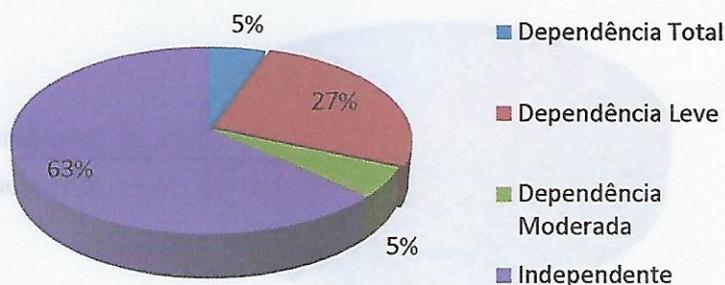


Gráfico 8: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Grau de Dependência

*Handwritten signatures and initials in the top right corner.*

De acordo com as habilitações literárias com menos do 1º Ciclo temos 2 Clientes homens, 6 dos Clientes são Analfabetos (1 mulheres e 5 homens), 10 Clientes possuem o 1º ciclo (4 mulheres e 6 homens) e 1 Cliente mulher com o secundário.

**Habilitações Literárias - SAD**

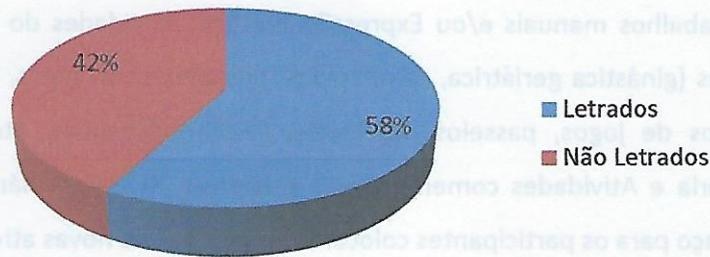


Gráfico 9: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Habilitações Literárias

Por fim referimos os dados que diz respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados. Num total de 19 Clientes, 9 vivem sozinhos, dos quais 2 são mulheres e 7 são homens e os restantes 10 Clientes vivem em agregado, dos quais 4 são mulheres e 6 são homens.

**Com Quem vive - SAD**

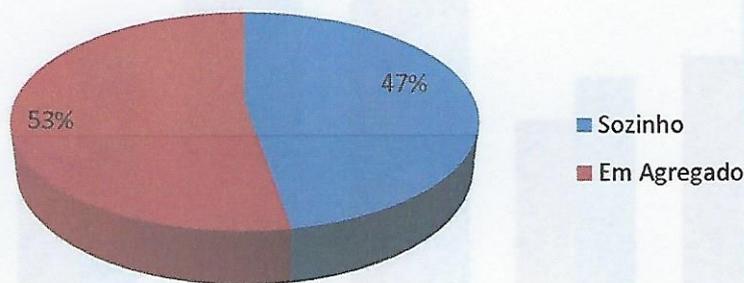


Gráfico 10: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD com quem vive

*Antônio*  
*P.*  
*Cláudio*

#### 4. RESULTADO DO QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO

Seguimo-nos com a apresentação dos resultados do questionário diagnóstico, este aplicado aos Clientes, para um diagnóstico mais concreto e, para que sejam selecionadas as atividades que gostariam de realizar no ano de 2020.

Participaram 32 Clientes, 16 Clientes de Centro de Dia e 17 Clientes de Serviço de Apoio Domiciliário, ou seja, quase todos os Clientes, exceto 2 de Centro de Dia (um devido às suas limitações psíquicas e o outro por estar hospitalizado) e, 2 de SAD (acamados). As opções foram as seguintes: Trabalhos manuais e/ou Expressão Plástica; Atividades do Estímulo Cognitivo; Atividades Físicas (ginástica geriátrica, caminhadas, hidroginástica, jogos, etc.); Atividades no Exterior (torneios de jogos, passeios, atividades interinstitucionais, etc.); Atividades que envolvam culinária e Atividades comemorativas e festivas. O questionário continha no seu término um espaço para os participantes colocarem sugestões de novas atividades a realizar na instituição, porém verificamos em todos este espaço em branco, não havendo sugestões.

Na análise aos resultados, apuramos no gráfico abaixo apresentado, que os participantes pretendem realizar todas as atividades propostas, pois o número de respostas positivas excedem o número de respostas negativas. Contudo, estas atividades vão, assim, ser incluídas no novo PADP, com o intuito de ir ao encontro dos gostos e interesses dos Clientes, e que estes se mantenham participativos nas atividades de animação. É de salientar que as nossas atividades são planeadas tendo em conta o número total de Clientes, que a capacidade de ambas as Respostas Sociais têm, isto é, para 20 Clientes de Centro de Dia e para 20 Clientes de Serviço de Apoio Domiciliário.

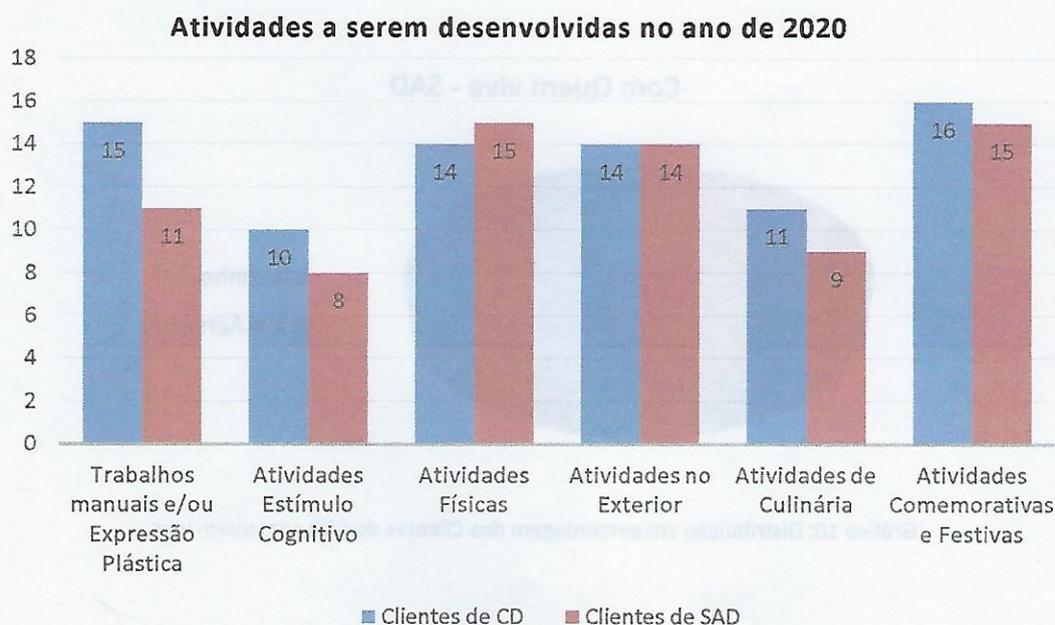
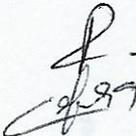


Gráfico 11: Resultados da aplicação do questionário sobre as atividades a serem executadas

**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 "Corpo em Movimento"</p> <p>1.1.2. Resultado da Escala de <i>Barthel</i></p> <p>1.2.1. Taxa de participação no Atelier "Mente em Movimento"</p> <p>1.2.2. Resultado da Escala de <i>Mini-Mental</i></p>	<p>80%</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 "Moviment'Arte" e no Atelier "Culinária em Movimento"</p> <p>2.1.2. Taxa de participação nas atividades externas</p>	<p>60%</p> <p>60%</p> <p>70%</p>	<p>Registo de Acompanhamento da Animação</p> <p>Registo de Acompanhamento da Animação</p>

Antônio  


## 6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

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

## 7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Data	Tema do Dia comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Recursos a envolver		
				Materiais	Humanos	Financeiros
23 de janeiro (quinta-feira)	Dia da Escrita à Mão e Dia Mundial da Liberdade	Promover a partilha de ideias e transmitir o espírito de sacrifício de outrora promovendo a reflexão relativamente à evolução dos tempos.	Elaboração de uma carta onde esteja uma mensagem sobre a liberdade, a igualdade de direitos e deveres e esta atividade será divulgada nas redes sociais.		Animadora Cultural	0€
14 de fevereiro (sexta-feira)	Dia do Amor	Envolver os nossos Clientes com a comunidade, reforçar o papel dos mais velhos na sociedade a partir das suas crenças sobre o amor e fomentar as emoções positivas relativas ao amor.	Escrever em corações de cartolina vermelha o que cada Cliente tem a dizer sobre as formas de amar. Distribuir esses corações pela comunidade.	Cartolina vermelha e canetas brilhantes	Animadora Cultural	+/- 10€
21 de fevereiro (sexta-feira)	Desfile de 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.	Deslocação e material de desgaste.	Equipa ASDRA	+/- 300€

9 de março (segunda-feira)	Dia Internacional da Mulher	Estimular os sentidos (visual e tátil), a memória, a linguagem e a motricidade fina promovendo a reflexão e partilha de valores da mulher na sociedade.	Esta atividade realizar-se-á em grupo e individual. Conceção de uma caixa onde conste adjectivos que definam a mulher.	Cartolina, cola e feltro de várias cores.	Animadora Cultural	+/- 10€
19 de março (quinta-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 (elaborar um porta-caneta e adicionar uma caneta da instituição). Animar seguidamente, com um momento de poesia.	Material de Desgaste	Animadora Cultural	+/- 15€
03 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€
13 de abril (segunda-feira)	Visita Pascal		Visita Pascal ao Centro de Dia.		Sr. Padre da Freguesia e equipa ASDRA	0€
04 de maio (sexta-feira)	Dia da Mãe	Reforçar a figura maternal com a 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, tecidos, fitas	Animadora Cultural, Ajudante de Ação Direta e /ou Auxiliar de Serviços Gerais	+/- 80€

<p><b>De dia 1 a dia 31 de maio</b></p>	<p>“Mês de Nossa Senhora”</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><b>6 de junho (sábado)</b></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>Viaturas e/ou autocarro, bilhetes de entrada e refeições</p>	<p>Equipa ASDRA e Direção</p>	<p>+/- 2000€</p>
<p><b>15 de junho (segunda-feira)</b></p>	<p>Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa</p>	<p>Refletir numa questão social sensível para com a violência contra a pessoa idosa.</p>	<p>Elaboração de um vídeo onde os nossos Clientes apelam e dão o seu contributo na sensibilização da luta contra a violência.</p>	<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>

<b>23 de junho (terça-feira)</b>	"S. João com abraços é tão bom..."	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€
<b>24 de julho (sexta-feira)</b>	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€
<b>26 de julho (segunda-feira)</b>	Dia Mundial dos Avós	Trabalhar reminiscências, reforçar os laços sociais entre avós e netos, valorizar o papel dos avós no crescimento e desenvolvimento dos netos e estimular a expressão de sentimentos entre as duas gerações.	Organização de um convívio com troca de mensagens de afeto.	Lanche e animação	Animadora Cultural e restante Equipa ASDRA (se necessário)	+/- 70€
<b>29 de setembro (terça-feira)</b>	Dia Mundial do Coração	Fomentar o exercício físico e combater o sedentarismo na terceira idade e o benefício na prevenção das doenças cardiovasculares.	Circuito de jogos físicos e mentais que promovam a sensibilização para atos benéficos para a saúde.		Animadora Cultural	0€

1 de outubro (quinta-feira)	Dia Internacional do idoso	Promover um momento de lazer e partilha entre os seniores.	Tarde comemorativa com um lanche-convívio interinstitucional e música.	Lanche	Equipa ASDRA	+/- 70€
16 de outubro (sexta-feira)	Dia Mundial da Alimentação	Sensibilizar para uma alimentação saudável.	Confeção de uma tarde de maça sem adição de açúcares e gorduras.		Animadora Cultural	0€
11 de novembro (quarta-feira)	Dia de São Martinho - Magusto	Promover um momento de lazer e partilha entre os seniores, valorizar saberes e competências e relembrar as tradições do S. Martinho.	Tarde comemorativa do S. Martinho com um lanche-convívio interinstitucional.	Lanche e Castanhas	Animadora Cultural, Ajudante de Ação Direta e Auxiliar de Serviços Gerais	+/- 70€
20 de novembro (sexta-feira)	Dia da Televisão	Trabalhar reminiscências, fomentar a expressão de emoções relativamente ao passado e momentos que a televisão teve impacto na sua vida.	Criação com os Clientes de um quadro em formato de TV onde no seu interior se coloque a melhor lembrança da televisão do seu tempo.		Animadora Cultural	0€
4 de dezembro (sexta-feira)	Dia da Bolacha	Estimular a atenção, o foco, a coordenação motora e espírito de equipa.	Confeção de bolachas com ingredientes saudáveis sem adição de açúcares e gorduras.	Ingredientes para confeção (a definir...)	Animadora Cultural e Ajudante de Ação Direta	+/- 15€
15 de dezembro (terça-feira)	Dia Internacional do Chá	Reforçar os benefícios de produtos naturais, manter tradições e conhecimentos do passado e criar um	Troca de saberes sobre o chá e para que serve cada um deles. Lanche com vários chás à escolha.	Chá de vários sabores	Animadora Cultural	+/- 10€

		momento de relaxamento e trivialidade.				
<b>18 de dezembro (sexta-feira)</b>	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.	Produtos alimentares	Equipa ASDRA	+/- 1000€
<b>Datas de Aniversário</b>	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.	*Bolos de aniversário	Equipa ASDRA	+/- 800€

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.

\*Os bolos de aniversário, perante a disponibilidade da cozinha, serão confeccionados no atelier "Culinária em Movimento", nesse caso o valor imputado a esta atividade poderá não ser gasto na sua totalidade.

8. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS

Lúdico-Recreativas					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	
<b>Atelier “ Moviment’Arte”</b>	Terça-feira de tarde e quinta-feira e sexta-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, agrafos	Animadora Cultural, Diretora Técnica, Ajudantes de Ação Direta e Auxiliares de Serviços Gerais	+/- 200€

Física / Motora					
Atelieres	Dia da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	
	Segunda, quartas, quinta	<b>Caminhadas e atividade física</b> com que se pretende a estimulação de uma série de aspetos: Motricidade Global (envolve marcha, postura e coordenação de		Animadora Cultural e Prof. de Ed. Física	+/- 450€

<p><b>Atelier "Corpo em Movimento"</b></p>	<p>e sextas-feiras de tarde</p>	<p>movimentos); Motricidade Fina (manipulação e apreensão 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. <b>Nota:</b> As caminhadas serão realizadas apenas no período de bom tempo.</p>			
	<p>Quarta-feira de tarde quinzenalmente</p>	<p><b>Hidroginástica:</b> Realização de exercícios que promovam a flexibilidade, o relaxamento e a coordenação motora nas piscinas municipais aquecidas.</p>	<p>Viatura (valor de deslocação)</p>	<p>Parceria da Câmara Municipal de Armamar: Técnicos Superiores de Desporto; ASDRA: Voluntária e Animadora Cultural</p>	<p>+/- 100€</p>
	<p>Quarta-feira e sexta-feira de tarde</p>	<p><b>Jogo do Boccia:</b> 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>Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta e Auxiliares de Serviços Gerais</p>	<p>+/- 600€</p>

*Handwritten signatures and initials at the top right of the page.*

Cognitiva/Formativa					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	Financeiros
<b>Atelier "Mente em Movimento"</b>	Terça-feira e Quarta-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.	Revistas 4Sênior	Animadora Cultural, Diretora Técnica	+/- 40€
	Segunda-feira de manhã	<b>Jogos de Mesa:</b> 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€

Culinária					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	Financeiros
<b>Atelier "Culinária em Movimento"</b>	A definir com os Clientes (Segunda a sexta-feira)	Incluimos neste atelier a confeção de bolos mas também, outros alimentos com objetivo de partilhar conhecimentos de receitas estimulando a motricidade fina.	Ingredientes para confeção (a definir...)	Animadora Cultural e Ajudantes de Ação Direta	+/- 800€

António  
F. Cifuentes

## 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 nos anos anteriores.

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.

ORÇAMENTO GLOBAL DO PADP PARA 2019	
Atividades comemorativas	5750€
Atividades rotineiras	2190€
<b>Total</b>	<b>7940€</b>

*Antero*  
*Cefec*

**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 receção 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 placard 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 expetativas 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.

<p>Dr. Amílcar Cepeda</p>	<p>Dr. Catarina Monteiro</p>	<p>Dr.ª Catarina Monteiro Dr.ª Nicole Nóbrega</p>
<p><i>[Signature]</i></p>	<p><i>[Signature]</i></p>	<p><i>[Signature]</i></p>
<p><i>[Signature]</i></p>	<p><i>[Signature]</i></p>	<p><i>[Signature]</i></p>

*Adriano*  
*F. Cepeda*

## 11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fonseca, A. (2014). Envelhecimento, Saúde e Doença. Novos Desafios para a Prestação de Cuidados a Idosos. Lisboa: Editora Coisas de Ler

Lopes, M. (2008). Animação Sociocultural em Portugal. Amarante: Ed. Intervenção.

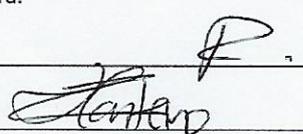
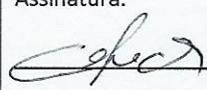
OMS – Organização Mundial de Saúde. (2001). Classificação Internacional da Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF). Lisboa: Direção Geral da Saúde.

Swedish National Institute for Public Health (SNIPH) (2010). Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease. Stockholm.

Kalache, A., Kickbusck, I. (1997). A global strategy for healthy ageing, World Health, 4, 4-5.

4 Sénior, Mais Atividade, Mais Vida. (2018). Satão: Gráfica Satense.

## 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: 	Assinatura: 	Assinatura: 
Data: <u>02 / 11 / 2019</u>	Data: <u>02 / 11 / 2019</u>	Data: <u>02 / 11 / 2019</u>

*Handwritten signature and initials in the top right corner.*

Lista de Necessidades de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

CENTRO DE DIA e SAD

Diagnóstico sintese

Questões	Observações / Comentários
<p>13. ANEXOS</p> <p>Demoram mais para fazer tarefas e organização de prioridades. Gostam de jogos e brincadeiras. Gostam de atividades que envolvam a estimulação cognitiva. Gostam de jogos de cartas e de dominó. Gostam de jogos de mesa como: damas, xadrez, jogo de cartas e dominó. Gostam de jogos e brincadeiras que envolvam a estimulação cognitiva. Gostam de jogos de cartas e de dominó. Gostam de jogos de mesa como: damas, xadrez, jogo de cartas e dominó. Gostam de jogos e brincadeiras que envolvam a estimulação cognitiva. Gostam de jogos de cartas e de dominó. Gostam de jogos de mesa como: damas, xadrez, jogo de cartas e dominó.</p>	<p>Promover momentos de lazer, convivência, estimulação cognitiva e atividades que envolvam a estimulação cognitiva.</p>
<p>Demoram mais para fazer tarefas e organização de prioridades. Gostam de jogos e brincadeiras. Gostam de atividades que envolvam a estimulação cognitiva. Gostam de jogos de cartas e de dominó. Gostam de jogos de mesa como: damas, xadrez, jogo de cartas e dominó. Gostam de jogos e brincadeiras que envolvam a estimulação cognitiva. Gostam de jogos de cartas e de dominó. Gostam de jogos de mesa como: damas, xadrez, jogo de cartas e dominó.</p>	<p>Promover momentos de lazer, convivência, estimulação cognitiva e atividades que envolvam a estimulação cognitiva.</p>
<p>Demoram mais para fazer tarefas e organização de prioridades. Gostam de jogos e brincadeiras. Gostam de atividades que envolvam a estimulação cognitiva. Gostam de jogos de cartas e de dominó. Gostam de jogos de mesa como: damas, xadrez, jogo de cartas e dominó. Gostam de jogos e brincadeiras que envolvam a estimulação cognitiva. Gostam de jogos de cartas e de dominó. Gostam de jogos de mesa como: damas, xadrez, jogo de cartas e dominó.</p>	<p>Promover momentos de lazer, convivência, estimulação cognitiva e atividades que envolvam a estimulação cognitiva.</p>

# Lista de Necessidades de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal

CENTRO DE DIA e SAD

## Diagnóstico síntese

(Informação por agrupamento de clientes)

ASDRA-IMPOL-PC04

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 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 entreadu.
Físicas / Motoras	Quanto à atividade física e à hidroginástica gostam de fazer os exercícios propostos pelos dinamizadores. Demonstram 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.
Culinária	Nem todos os Clientes gostam de se envolver nas práticas culinárias mas, gostam de sinalizar as épocas festivas e aniversários e de festejar com comidas típicas dessa comemoração.	Proporcionar hábitos saudáveis na alimentação.



ASSOCIAÇÃO SOCIAL, DESPORTIVA E RECREATIVA DE ARÍCERA

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

ASDRA.IMP01.PC04

*Arícera*  
*J. J. J.*

### Questionário de Avaliação Diagnóstica para o PADP de 2020 - 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:

Que atividades pretende realizar? Parâmetros de avaliação:



Sim



Não

Se eventualmente se enganar a assinalar a sua resposta, deverá riscá-la com uma cruz e preencher o círculo correspondente à resposta que pretende. Pode solicitar ajuda se não souber ler ou escrever.

Nome: \_\_\_\_\_ Resposta Social: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Pretende desenvolver atividades que envolvam trabalhos manuais e/ou expressão plástica?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Pretende participar em atividades de estímulo cognitivo?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Pretende realizar atividades físicas (ginástica geriátrica, caminhadas, hidroginástica, jogos etc.)?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Pretende participar em atividades no exterior (torneios de jogos, passeios, atividades interinstitucionais, etc.)?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Pretende realizar atividades que envolvam culinária?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Pretende participar em atividades comemorativas e festivas?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

Muito Obrigado!

