

Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)



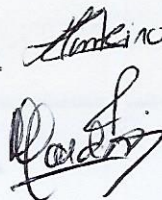
Não Vive a Terceira Idade...

Viva Connosco, a Segunda Juventude!

A Direção,

Fernando Costa Marques da Silva

Aprovado a: 02-11-2020

**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. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS	15
5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS	16
6. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS	17
7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS	26
8. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL	29
9. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	30
10.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
11.VALIDAÇÃO DO PADP.....	31
12.ANEXOS	32

António
A. ...
...

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Género8

Gráfico 2: Distribuição em percentagem dos Clientes de Centro de Dia por Idades9

Gráfico 3: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Grau de Dependência9

Gráfico 4: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Habilitações Literárias10

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

Gráfico 6: Distribuição dos Clientes CD por Localidades11

Gráfico 7: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Género.....12

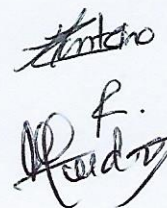
Gráfico 8: Distribuição em percentagem dos Clientes de SAD por Idades12

Gráfico 9: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Grau de Dependência.....13

Gráfico 10: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Habilitações Literárias13

Gráfico 11: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD com quem vive14

Gráfico 12: Distribuição dos Clientes SAD por Localidades.....14



1. INTRODUÇÃO

A Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera (ASDRA), é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que se dedica à satisfação das necessidades da sua população-alvo, que compreende maioritariamente idosos, através dos serviços e Respostas Sociais de que dispõe, o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário.

Todo o trabalho orientado para um fim e com objetivos se rege por planos, cronogramas e planificações, na nossa instituição não é diferente. Este Plano de Desenvolvimento Pessoal (PADP) para 2021 pretende ser, mais uma vez, uma base orientadora e simplificadora das nossas ações para e com os nossos Clientes.

O Plano de Atividades e Desenvolvimento Pessoal (PADP) que patenteamos para o ano de 2021, 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 psicossociais e para manter e reforçar a funcionalidade individual e coletiva.

Este plano pretende adotar a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências, direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência.

Este ano, não serão contempladas parcerias que em anos anteriores incluíamos de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à Instituição, para o convívio diversificado, dada a situação pandémica da COVID -19, que vivemos atualmente, contudo se houver alterações à situação em que vivemos, serão incluídas atividades com o exterior de acordo com o gosto e interesse dos Clientes. As atividades para e com os nossos sócios, serão planeadas para inclusão no Plano de Atividades e Orçamento para 2021, contudo se o cenário atual continuar, não serão executadas. Estão planificados 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, autonomia e funcionalidade.

A avaliação contínua, efetuada no final de cada atividade, é o método a realizar perante as atividades executadas, tem como base, o contacto direto com os nossos Clientes, durante as execuções destas, tal como ocorreu nos outros PADP de anos anteriores. As preferências dos Clientes são tidas por nós, equipa, em consideração. O gosto individual de cada Cliente é refletido neste Plano. A monitorização dos objetivos e atividades é realizada semestralmente, através da elaboração do relatório, onde são discriminados o grau de cumprimento dos objetivos e da realização das atividades. No final da vigência deste PADP será realizada a avaliação final, 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.

Anteino
A
Pardis

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 o ano 2021 tem como tema “Envelhecer com Funcionalidade”, este já planeado, e iniciadas as suas atividades, no ano transato. A Equipa decidiu manter este tema e os respetivos objetivos delineados, devido à sua interrupção no decurso da sua execução, motivada pela pandemia da COVID-19, o que levou à adaptação das atividades logo, consideramos o não cumprimento na sua totalidade. Contudo, as novas atividades definidas no presente plano vão ao encontro do cenário que vivemos na atualidade, sendo centradas numa matriz de segurança e higienização, tendo em conta o tema supracitado. Dada a situação pandémica em que nos encontramos, não houve a aplicação dos questionários de diagnóstico de gostos e interesses aos Clientes sobre as atividades a realizar em 2021, baseando-nos, assim, na informação recolhida durante as monitorizações dos processos individuais dos Clientes e na observação e contacto direto com os mesmos, durante a realização das atividades.

Segundo Teixeira “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” (2010). Para o autor o envelhecimento aparece como consequência da ação do tempo sobre os seres vivos, sendo um fenómeno natural e universal. O Homem é um ser biopsicossocial e cultural em permanente mudança, por isso o envelhecimento, tem sido considerado como um fenómeno de cariz individual e multidimensional.

Existem várias formas de definir idoso, utilizamos assim a definição da Organização Mundial de Saúde (OMS) que distingue os idosos dos países desenvolvidos e dos países em desenvolvimento, sendo que nos países desenvolvidos é considerada uma pessoa idosa quando atinge os 60 anos, por outro lado as pessoas que vivem nos países em desenvolvimento é a partir dos 65 anos, esta disparidade surgiu durante a primeira Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o envelhecimento da população.

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. O envelhecimento associa-se à velhice e relaciona-se, também, ao modo como envelhecemos, sendo assim um processo complexo, dinâmico ocorrendo ao longo de toda a vida, desde o nascimento até à morte. (Teixeira, 2010). Com esta afirmação deduzimos, que vive-se, logo envelhece-se.

Com isto, segundo Ribeiro & Paúl (2011), é importante manter a capacidade funcional, sendo esta influenciada por fatores como a idade, o sexo, a escolaridade e a ocupação, além de comportamentos relacionados com o estilo de vida, como: o tabagismo, o consumo de bebidas alcoólicas e a falta de atividade física. Deparamo-nos com situações nos nossos Clientes, em que estes comportamentos mencionados foram preponderantes na causa de danos que prejudicaram a sua funcionalidade e autonomia.

Por outro lado, Ribeiro & Paúl (2011) explica que a capacidade funcional é particularmente útil no âmbito do envelhecimento, pois envelhecer mantendo as funções estáveis significa menos problemas tanto para o indivíduo como para a comunidade. Faz-se necessário compreender, que esse conceito está intimamente ligado à qualidade de vida e à manutenção da autonomia. 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 decisivo a “falta de uso” a diversos níveis, tais como atividade física, mental e relacional.

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 da idade e é abordada no contexto do envelhecimento, saúde e doença, como a 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 e funcionalidade.

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

Para que esta manutenção continue a ser uma das prioridades, consideramos importante a inclusão de atividades ocupacionais e de animação, daí a construção deste plano.

De acordo com Pereira e Lopes (2009)

“A Animação Sócio-Cultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sócio-política em que estão integrados.”

Arício
M. Jardim

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.

Um plano de atividade desenvolvido para a terceira idade deve ser criado não para trabalhar para a terceira idade, mas sim com a terceira idade, levando o Cliente a partilhar as suas vivências, memórias, saberes e inquietações.

Na teoria é diferente da prática, como refere Quaresma (2004), o envelhecimento é um processo diferencial, heterogéneo e contextual, ou seja, a semelhança no que acontece aos cuidados de saúde, em que não se deve olhar para a doença mas para o doente, também no envelhecimento cada um tem a sua forma de envelhecer, cada idoso tem as suas características.

A animação no idoso não institucionalizado, ou seja, em SAD e CD, desempenha um papel importante na qualidade de vida dos idosos, uma vez que permite ocupar os seus tempos livres, estimulando as suas capacidades físicas e/ou cognitivas, fomentando os contactos sociais entre os mesmos, potenciando o envelhecimento ativo e estabelecer um vínculo entre o passado, o presente e o futuro (Jacob, 2007).

As ações são de cariz: Lúdico recreativo, culturais, desportivas, psicológicas, intelectual/informativo, quotidianas, sociais e festivas. Cada uma destas apresenta diferentes objetivos, dependendo do público-alvo, tal como a promoção do convívio e o bem-estar, assim como da interação grupal, trabalhar a atenção e concentração, reabilitar as funções executivas do indivíduo, fortalecimento das relações sociais, fomentar a criatividade e a imaginação, criar momentos de diversão e convívio entre os indivíduos, o combate ao sedentarismo entre outros fins. Como por exemplo, atividades que visem melhorar a execução das atividades da vida diária, aquelas consideradas básicas, como por exemplo alimentar-se, tomar banho e vestir-se. Planeamos atividades que promovem esta manutenção, quanto mais o Cliente fizer, melhor para ele e menos desgaste para o cuidador.

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 cuidados e serviços.

Almeida
A.
M. F. Mendes

3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

A ASDRA dispõe de duas Respostas Sociais, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, ambas com acordo de cooperação com o Centro Distrital da Segurança Social de Viseu. São Respostas Sociais que têm como objetivo, promover a manutenção no meio social e familiar, disponibilizando serviços especializados no apoio a diversas necessidades dos indivíduos, principalmente idosos.

Os dados que apresentam os subcapítulos seguintes são referentes a 31 de outubro de 2020.

3.1 Centro de Dia

O Centro de Dia é uma Resposta Social que presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção no seu meio social e familiar, das pessoas com 65 e mais anos, que precisem dos serviços prestados pelo Centro de Dia.

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, 18 Clientes.

Do Total de 18 Clientes em Centro de Dia, até ao fim do mês de outubro de 2020, era assim a sua distribuição: Género - 9 mulheres e 9 homens, com idades compreendidas entre os 53 e os 92 anos (50 -54 anos: 1 Cliente, 55-59 anos: 1 Cliente, 65-69 anos: 1 Cliente, 70-74 anos: 2 Clientes, 75-79 anos: 2 Clientes, 80-84 anos: 7 Clientes, 85-89 anos: 2 Clientes e dos 90-94 anos: 2 Clientes). A média de idades dos nossos Clientes em Centro de Dia é de 78 anos de idade.

Género - Centro de Dia

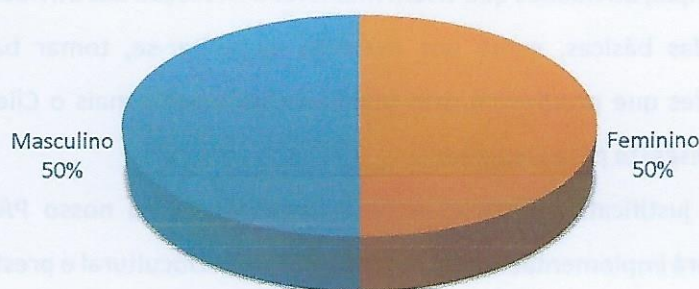


Gráfico 1: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Género

Handwritten signatures and notes in the top right corner.

Idades - Centro de Dia

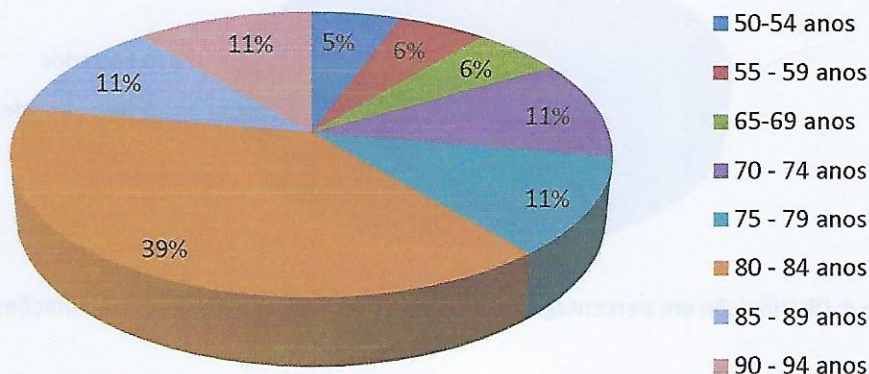


Gráfico 2: Distribuição em percentagem dos Clientes de Centro de Dia por Idades

Relativamente ao grau de dependência, existem 3 Clientes com Dependência Moderada (1 mulher e 2 homens), 7 Clientes com Dependência Leve (2 mulheres e 5 homens) e 8 Clientes são Independentes (6 mulheres e 2 homens).

Grau Dependência - Centro de Dia

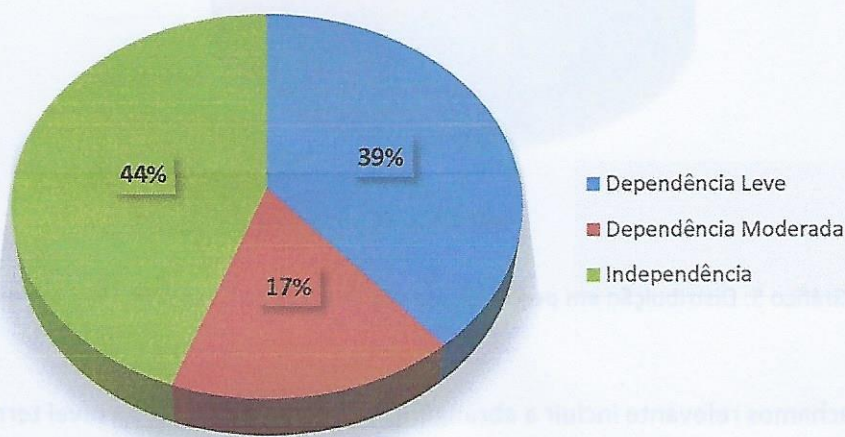


Gráfico 3: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Grau de Dependência

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

Handwritten signatures and notes in the top right corner.

Habilitações Literárias - Centro de Dia

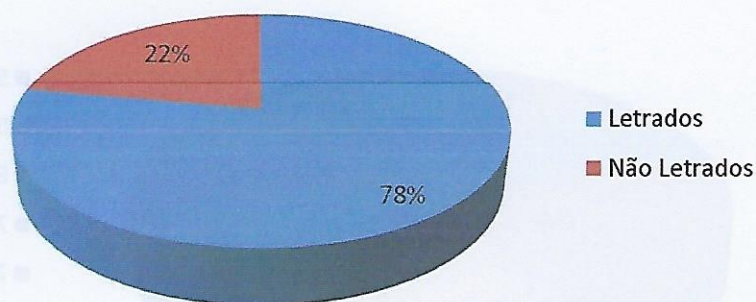


Gráfico 4: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Habilitações Literárias

O seguinte gráfico apresenta os dados que diz respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados. Num total de 18 Clientes, 7 vivem sozinhos, dos quais 6 são mulheres e 2 são homens e os restantes 10 Clientes vivem em agregado, dos quais 3 são mulheres e 7 são homens.

Com Quem vive - Centro de Dia

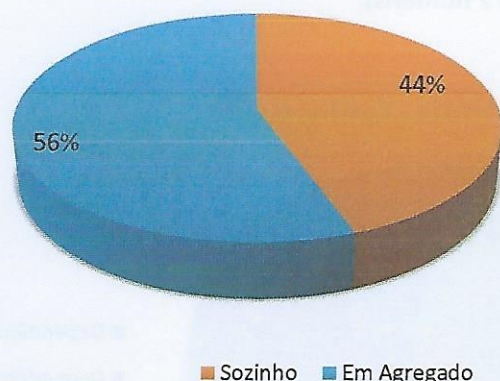


Gráfico 5: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia Com quem vive

Por fim, achamos relevante incluir a abrangência dos nossos serviços a nível territorial. Seguem-se os dados, que ilustram as Localidades em que a ASDRA tem Clientes de Centro de Dia.

Aldeias 1 Cliente, em Arícera 1 Cliente, em Armamar 1 Cliente, em Goujoim 1 Cliente, em Lumiares 4 Clientes, na Ribeira de Goujoim 1 Cliente, em São Martinho das Chãs 1 Cliente, em Santa Cruz 1 Cliente, em Santiago 4 Clientes e em Travanca 3 Clientes.

Localidades abrangidas - Centro de Dia

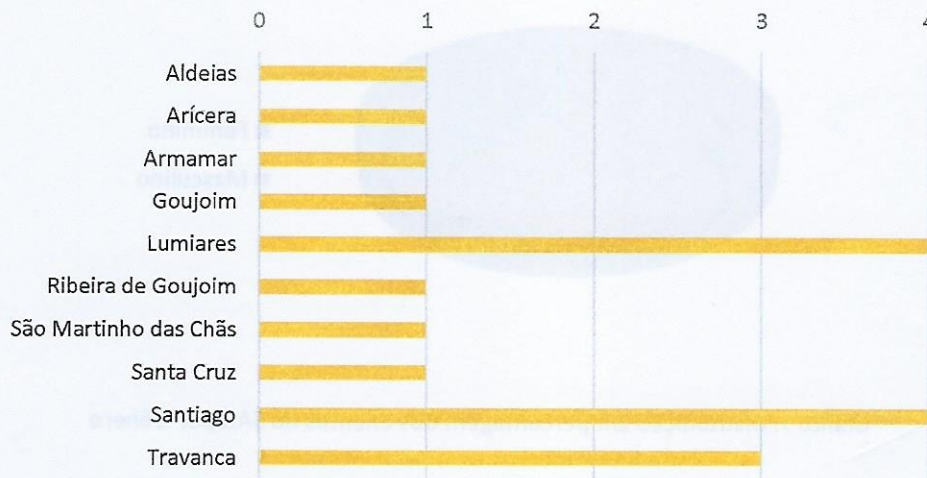


Gráfico 6: Distribuição dos Clientes CD por Localidades

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 e serviços a famílias e ou pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito.

A ASDRA tem acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Viseu para 12 Clientes, com capacidade para 20 Clientes e até a 31 de outubro de 2020 eram apoiados 19 Clientes.

Do Total de 19 Clientes em Serviço de Apoio Domiciliário, até ao fim do mês de outubro de 2020, era assim a sua distribuição: Género - 7 mulheres e 12 homens, com idades compreendidas entre os 43 e 85 anos (40-44 anos: 1 Cliente homem, 51-54 anos: 1 Cliente homem, 55-59 anos: 1 Cliente homem, 60-64 ano: 1 Cliente homem, 65-69 ano: 1 Cliente Mulher, 70-74 anos: 2 Clientes homens, 75-79 anos: 2 Clientes mulheres, 2 Cliente homem, 80- 84 anos: 3 mulheres e dos 85-89 anos: 4 Clientes homens e 1 Cliente Mulher). A média de idades dos nossos Clientes de SAD é de 74 anos de idade.

Alcino S. Fernandes

Género - SAD

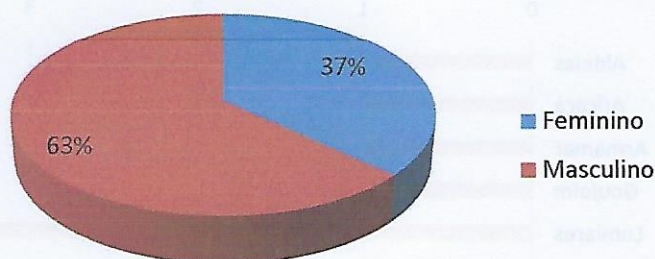


Gráfico 7: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Género

Idades - SAD

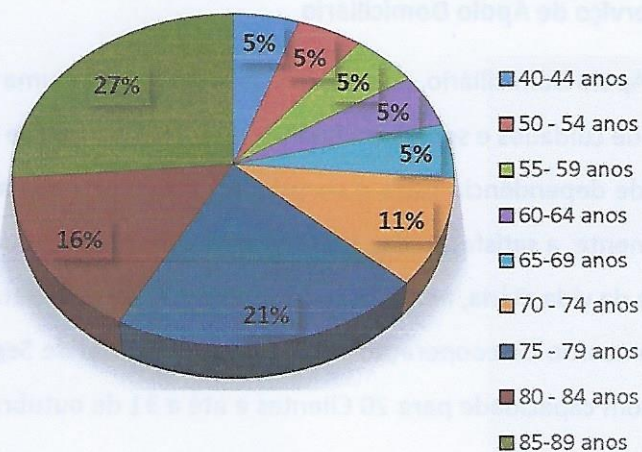


Gráfico 8: Distribuição em percentagem dos Clientes de SAD por Idades

Relativamente ao grau de dependência, existe 2 Clientes com Dependência Total (2 mulheres), 1 Cliente com Dependência Moderada (1 homem), 4 Clientes com Dependência Leve (4 homens) e os restantes 12 Clientes são Independentes (5 mulheres e 7 homens).

Alcino
S.
Quedon

Grau de Dependência - SAD

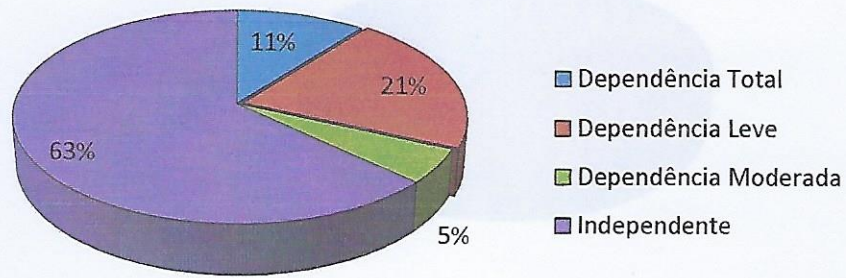


Gráfico 9: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Grau de Dependência

De acordo com as habilitações literárias com menos do 1º Ciclo temos 10 Clientes, 5 dos Clientes são Analfabetos (3 mulheres e 7 homens), 7 Clientes possuem o 1º ciclo (2 mulheres e 5 homens), 1 Cliente mulher com o secundário e 1 Cliente mulher com o ensino superior.

Habilitações Literárias - SAD

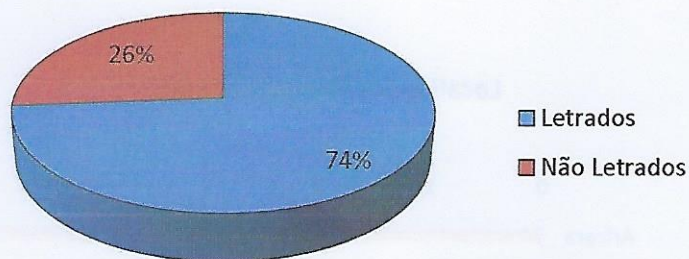


Gráfico 10: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Habilitações Literárias

Seguidamente apresentamos os dados que dizem respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados. Num total de 18 Clientes, 7 vivem sozinhos, dos quais 1 é mulher e 6 são homens e os restantes 12 Clientes vivem em agregado, dos quais 6 são mulheres e 6 são homens.

Handwritten signatures and initials:
 António
 J.
 Soares

Com Quem vive - SAD

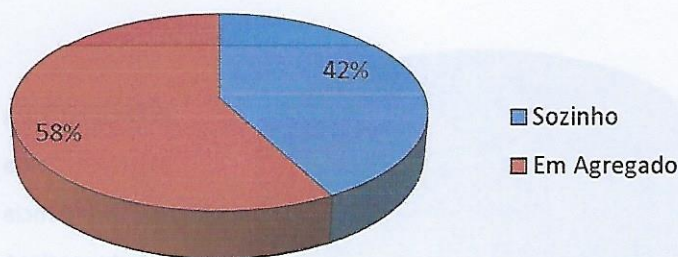


Gráfico 11: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD com quem vive

Por fim, achamos relevante incluir a abrangência dos nossos serviços a nível territorial, tal como referimos para os Clientes de Centro de Dia.

Seguem-se os dados, que ilustram as Localidades em que a ASDRA presta cuidados e serviços de SAD.

Arícera 5 Cliente, em Armamar 1 Cliente, em Fontelo 2 Clientes, em Goujoim 1 Cliente, em Lumiares 1 Cliente, em São Martinho das Chãs 2 Clientes, em Santiago 3 Clientes, em S. Romão 1 Cliente, em Vila Seca 1 Cliente, em S. Cosmado 1 Cliente e fora do Concelho de Armamar, no Concelho de Salzedas na Localidade do Padrão 1 Cliente.

Localidades abrangidas - SAD

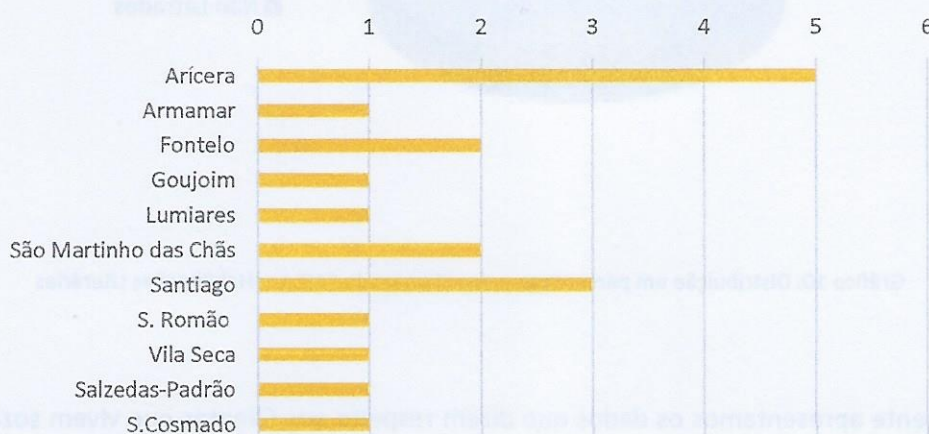


Gráfico 12: Distribuição dos Clientes SAD por Localidades

4. 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
f.
Alfaro

5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Áreas	Atelier	Objetivos Gerais
Lúdico-Recreativo	Atelier "Moviment'Arte"	<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 e da música; • Estimular novas aprendizagens; • Recordar vivências, costumes e tradições.
Física/ Motora	Atelier "Corpo em Movimento"	<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 entreaajuda; • Desenvolver potencialidades competitivas; • Combater o isolamento institucional; • Aumentar a autoestima.
Cognitiva / Formativo	Atelier "Mente em Movimento"	<ul style="list-style-type: none"> • Fornecer (in) formação sobre saúde, segurança e/ou outras temáticas; • Aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva, e, a reabilitação das funções executivas; • Contribuir para o enriquecimento cultural e das novas tecnologias do Cliente; • Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.
Culinária	Atelier "Culinária em Movimento"	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar para uma alimentação saudável. • Partilhar conhecimentos de receitas, estimulando a motricidade fina. • Exercitar a memória, aumentando a socialização e diminuindo sintomas de stresse, revivendo boas lembranças.

6. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Data	Tema do Dia comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Recursos a envolver		
				Materiais	Humanos	Financeiros
6 de janeiro (quarta-feira)	Dia de Reis	Sensibilizar para a importância de optarmos por uma alimentação saudável, relembrando tradições.	Confeção de um bolo-rei.	Ingredientes para a confeção do bolo-rei	Animadora Cultural	+/- 30€
15 de fevereiro (segunda-feira)	Dia da Amizade/dos Namorados	Partilhar sentimentos e emoções positivas entre Clientes, revivendo este dia e tradições.	Elaborar uma carta ou uma pequena lembrança alusiva a este tema, para entregar a um Cliente/colega à escolha, de forma a fomentar as relações entre os mesmos, contribuindo para a aproximação entre eles, nesta fase de pandemia.	Cartolina vermelha, papel às cores e canetas brilhantes	Animadora Cultural	+/- 20€
12 de fevereiro (sexta-feira)	Desfile de Carnaval e/ou Concurso interno "A melhor máscara"	Estimular e apelar à imaginação criatividade de cada Cliente, através da escolha do disfarce e máscara a usar no desfile, se este ocorrer, e as relações interpessoais com o	Elaboração de disfarces de carnaval com o apoio à reciclagem, para participação no desfile de Carnaval na Vila de Armamar, se este se realizar. Em alternativa,	(a definir)	Equipa ASDRA	+/- 300€

Handwritten signatures and initials at the top left of the page.

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal para 2021

		contacto com a comunidade.	dedicamos o dia ao concurso interno "A melhor máscara".				
15 de março (segunda-feira)	Dia Mundial dos Direitos do Consumidor	Contribuir para boas-práticas organizacionais e sensibilizar os Clientes para os seus direitos como consumidores e a comunidade, em geral, para a importância desta temática.	Organização e realização de uma ação de (in) formação. Esta atividade realizar-se-á em pequenos grupos, e em salas distintas cumprindo com o distanciamento social e, dando o determinado tempo para desinfeção da sala.	Animadora Cultural	0€		
22 de março (segunda-feira)	Dia Mundial da Água	Alertar os Clientes para a urgente necessidade de preservação e poupança deste recurso natural tão valioso.	Organização e realização de uma palestra com o tema "Desperdícios de Água", de forma a mostrar aos Clientes um pouco da realidade vivida acerca desta temática nos últimos anos e as consequências que futuramente acarretarão.	Animadora Cultural	0€		
19 de março (sexta-feira)	Dia do Pai	Reforçar a figura parental, com a sua comemoração e entrega de uma lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.	Elaboração e entrega de uma lembrança para os homens pais. Animar seguidamente, com um momento de poesia.	Animadora Cultural	+/-20€	(a defenir)	

Handwritten signature at the top right of the page.

26 de março (sexta-feira)	Comunhão Pascal		Celebração da eucaristia no Centro de Dia pelo Sr. Padre da freguesia. Confissões.		Sr. Padre da Freguesia e equipa ASDRA	0€
1 de abril (quinta-feira)	Lembrança Pascal	Fomentar a prática religiosa. Proporcionar momentos de reflexão e partilha.	Entrega de uma lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.	Ovos de chocolate, amêndoas	Animadora Cultural, Ajudantes De ação Direta	+/- 30€
5 de abril (segunda-feira)	Visita Pascal		Visita Pascal ao Centro de Dia.		Sr. Padre da Freguesia e equipa ASDRA	0€
14 de abril (quarta-feira)	Dia Internacional do Café	Proporcionar tempo de qualidade com os Clientes, promover o diálogo e desenvolver competências sociais.	Proporcionar "Conversas de café", um momento de diálogo e partilha.		Animadora Cultural	0€
30 de abril (sexta-feira)	Dia da Mãe	Reforçar a figura maternal com a entrega de uma lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.	Elaboração e entrega de uma lembrança para as mulheres mães, construção de poemas alusivos a este dia.		Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta	+/- 20€
5 de maio (quarta-feira)	Dia Internacional da Higiene das Mãos	Sensibilizar para a importância da higienização correta e frequente das mãos, promovendo a autoestima do Cliente.	Integração em atividades pedagógicas e fomentar hábitos de higiene saudáveis, através da realização de um vídeo onde cada Cliente efetue um passo na lavagem		Animadora Cultural	0€

Handwritten signatures and initials at the top left of the page.

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal para 2021

			correta das mãos, posteriormente, partilhar o vídeo com os Clientes, trabalhando, através de algumas questões, a memória.			
14 de maio (sexta-feira)	Dia Internacional da Família	Aproximar e fortalecer laços, proporcionar um dia diferente e rico em emoções positivas ao Cliente.	Organização e realização de um piquenique no exterior da instituição, cumprindo com todas as normas de segurança da DGS.	Lanche	Equipa ASDRA	+/- 100€
17 de maio (segunda-feira)	Dia Mundial da Hipertensão	Alertar os Clientes para os riscos de uma má alimentação. Fomentar práticas de alimentação saudável.	Realização de uma ação de sensibilização com a execução de um rastreio para avaliar/controlar os valores da tensão arterial.		Animadora Cultural	0€
De dia 1 a dia 31 de maio	"Mês de Nossa Senhora"	Promover a participação dos Clientes na vertente religiosa em momentos de oração.	Rezar o terço diariamente.		Animadora Cultural	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.		Equipa ASDRA	0€

Handwritten signatures and initials at the top left of the page.

<p>6 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). (No momento de pandemia que vivemos devido à COVID-19, não é possível a execução desta atividade, assim a mesma só se realizará, se houver uma melhoria da situação e permissão para a realização deste tipo de atividades, segundo a DGS).</p>	<p>Visita à cidade de Viana do Castelo e a uma fábrica de chocolate.</p>	<p>Viaturas e/ou autocarro, bilhetes de entrada e refeições</p>	<p>Equipa ASDRA e Direção</p>	<p>+/- 2000€</p>
<p>22 de junho (terça-feira)</p>	<p>"S. João com abraços é tão bom..."</p>	<p>Viver as tradições populares, desenvolvendo as capacidades dos Clientes e promover um convívio entre a comunidade institucional, se possível.</p>	<p>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) e entrega da lembrança</p>	<p>Ementa típica das festividades de São João</p>	<p>Equipa ASDRA e Direção</p>	<p>+/- 300€</p>

7 de julho (quarta-feira)	Dia Mundial do Chocolate	Partilhar conhecimento de receitas, proporcionar momentos de lazer, estimulando a motricidade fina.	anteriormente elaborada pelos Clientes. Confeção de brigadeiros.	Ingredientes necessários	Animadora Cultural	+/- 20€
24 de julho (sábado)	Dia do sócio	Dinamizar um convívio associativo entre os sócios, os Clientes e comunidade envolvente da ASDRA. (esta atividade só se realizará se for permitido, devido à situação pandémica em que estamos a viver).	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€
26 de julho (segunda-feira)	Dia Mundial dos Avós	Valorizar o papel dos avós, partilhar conhecimento de receitas e sentimentos/emoções, proporcionando momentos de lazer e de boas recordações/lembranças.	Organização e realização do Festival dos doces e salgados, dando a oportunidade de saborear as receitas das nossas avós. De seguida, entrega da lembrança anteriormente realizada pelos Clientes.	Ingredientes necessários, para a confeção dos doces e salgados (a definir)	Animadora Cultural e restante Equipa ASDRA (se necessário)	+/- 70€
30 de julho (sexta-feira)	Dia Internacional do Amigo	Promover um convívio, cumprindo com todas as normas de segurança da DGS, que estimule a motricidade e o raciocínio,	Realização de um torneio interno de Boccia.		Animadora Cultural	0€

<p>19 de agosto (quinta-feira)</p>	<p>Dia Mundial da Fotografia</p>	<p>proporcionando um espírito de equipa e de competitividade entre os participantes. Desenvolver as capacidades artísticas dos Clientes, promovendo a autoestima e o bem-estar.</p>	<p>Sessão fotográfica utilizando adereços.</p>	<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>
<p>21 de setembro (terça-feira)</p>	<p>Dia Mundial da Doença de Alzheimer</p>	<p>Sensibilizar os Clientes para a doença. Alertar para a importância do diagnóstico precoce da mesma.</p>	<p>Realização de uma ação de sensibilização sobre a Doença de Alzheimer, dando a conhecer aos Clientes os sintomas. Sessão de jogos cognitivos.</p>	<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>
<p>1 de outubro (sexta-feira)</p>	<p>Dia Internacional do idoso e Dia Mundial do Sorriso</p>	<p>Promover um momento de lazer e partilha entre os Clientes.</p>	<p>Tarde comemorativa com a realização de um circuito de jogos com um momento final fotográfico do melhor sorriso, relembrando os benefícios de sorrir, desafiando os Clientes a sorrirem para todos os presentes. Lanche-convívio, respeitando todas as normas de segurança da DGS.</p>	<p>Lanche Equipa ASDRA</p>	<p>+/- 70€</p>

21 de outubro (quinta-feira)	Dia Internacional da Maçã	Sensibilizar para uma alimentação saudável.	Confeção de uma tarde de maçã sem adição de açúcares e gorduras. Realização de uma banca com espetadas de fruta, saboreando e dialogando sobre os benefícios do fruto escolhido, a maçã e da fruta em geral.	Ingredientes para a confeção (a definir)	Animadora Cultural	+/- 20€
5 de novembro (quinta-feira)	Dia Mundial do Cinema	Propiciar momentos de discussão e reflexão, expressão e partilha de sentimentos, e aquisição de conhecimento, contribuindo para um envelhecimento ativo.	Levar os Clientes que manifestarem interesse ao cinema, se assim for possível. Caso contrário, colocar um ambiente descontraído, parecido a uma sala de cinema, na nossa instituição, e reproduzir um filme animado em Português.	Custo de deslocação e bilhetes	Animadora Cultural	+/- 100€
11 de novembro (quinta-feira)	Dia de São Martinho - Magusto	Promover um momento de lazer e partilha entre os Clientes, valorizar saberes e competências e relembrar as tradições do S. Martinho.	Tarde comemorativa do S. Martinho com jogos tradicionais e um lanche-convívio.	Lanche e Castanhas	Animadora Cultural, Ajudante de Ação Direta	+/- 70€
15 de novembro (segunda-feira)	Dia Mundial da Diabetes	Deletar/controlar a propensão da doença como a diabetes. Sensibilizar os	Ação de sensibilização e rastreio.		Animadora Cultural	0€

		Cientes para a adoção de estilos de vida saudáveis.				
18 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.	Produtos alimentares	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.	*Bolos de aniversário	Equipa ASDRA	+/- 800€

*Os bolos de aniversário serão confeccionados no Atelier "Culinária em Movimento", perante a disponibilidade da cozinha.

Todas estas atividades acima expostas, estarão condicionadas à situação pandémica que estamos a viver, assim, poderão ocorrer alterações ou adaptações para que as mesmas sejam realizadas e os seus objetivos cumpridos.

É de referir, também, que, na tabela acima, estão mencionados apenas os materiais que são para aquisição, as atividades que envolvam material de desgaste ou outro já existente não estão referidos, logo, o espaço do material está em branco.

Será celebrado o dia comemorativo, em dia da semana mais próximo da data, quando este ocorrer num fim de semana e não houver possibilidade de o comemorar.

Handwritten signatures and initials at the top left of the page.

7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS

Lúdico-Recreativas					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	
Atelier “ Moviment’Arte”	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

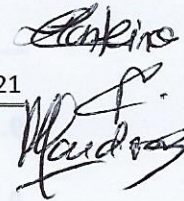
Atelieres	Dia da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	Financeiros
	Segunda, quartas, quinta e sextas-feiras de tarde	<p>Caminhadas e atividade física com que se pretende a estimulação de uma série de aspetos: Motricidade Global (envolve marcha, postura e coordenação de movimentos); Motricidade Fina (manipulação e preensão de objetos); Equilíbrio 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>		Animadora Cultural e prof. De Ginástica	+/- 450€
Atelier "Corpo em Movimento"	Quarta-feira e sexta-feira de tarde	<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. Fomentar a competitividade. Os torneios de Boccia, devido à situação pandémica atual, foram cancelados, e, apenas voltarão a serem realizados se a situação atual vivida se alterar e for permitido a sua realização.</p>	Viatura (valor de deslocação)	Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta	+/- 300€

Cognitiva/Formativa

Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materialis	Humanos	Financeiros
Atelier "Mente em Movimento"	Terça-feira e Quarta-feira e 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	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 e, segundo as normas de segurança implementadas pela DGS.		Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta	0€

Culinária

Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materialis	Humanos	Financeiros
Atelier "Culinária em Movimento"	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€



8. 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:

- O professor de atividade física vai acarretar custos, caso exista a mudança do cenário pandêmico atual, e este vier a continuar a prestar os serviços;
- Alguns materiais para os ateliers, ainda existem em *stock* e muitos são de reciclagem, contudo vai existir a necessidade de compra de material, principalmente, para o atelier de culinária e para as atividades lúdico-recreativas para a construção das lembranças;
- A participação no Torneio Interinstitucional acarreta despesas ao nível do transporte dos participantes e aquando a organização no nosso Concelho, caso haja mudança do cenário pandêmico da COVID-19.

ORÇAMENTO GLOBAL DO PADP PARA 2021	
Atividades comemorativas	5970€
Atividades rotineiras	1790€
Total	7760€

Arçero
A.
W. de S.

9. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

A designação das metodologias do PADP são partes complementares deste documento.

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 dos 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.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Jacob, Levy. (2007). Coleção Idade do Saber “Animação com Idosos - Actividades”. Lisboa: Âmbar.

OMS. (2002) Saúde & Psicologia. O “Conceito” De “Velhice” . Consultado em 12 de maio de 2014. Disponível em: http://www.astrologosastrologia.com.pt/saude=psicologia_idosos/saude&psicologia=1=psi-idosos=conceito_de_velhice.htm

Pereira, D. & Lopes, M. (2009), Animação Sociocultural na Terceira Idade. 1ª Edição, Chaves: Intervenção.

Quaresma, M. (2004). Interrogar a dependência. In M. Quaresma (Coord.), O sentido das idades da vida: Interrogar a solidão e a dependência (pp.37-50). Lisboa: Cesdet Edições.

Ribeiro, O. & Paúl, M. (2011). Manual de Envelhecimento Activo. Lisboa: Lidel.

Teixeira, L. (2010). Solidão, depressão e qualidade de vida em idosos. Tese de Mestrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa. Disponível em: http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2608/1/ulfp037460_tm_tese.pdt

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

11. VALIDAÇÃO DO PADP

Técnicas Responsáveis	Diretora Técnica	Presidente da Direção
Dr.ª Catarina Monteiro Dr.ª Nicole Nóbrega	Dr.ª Catarina Monteiro	Dr. Artur Mergulhão
Assinatura: 	Assinatura: 	Assinatura: 
Data: <u>02 / 11 / 2020</u>	Data: <u>02 / 11 / 2020</u>	Data: <u>02 / 11 / 2020</u>

Alencar
W. F. F. F. F.

12. ANEXOS

11. VALIDAÇÃO

Técnicos Responsáveis	Outros Técnicos	Participantes do Projeto
Dr.ª Catarina Monteiro Dr.ª Nilceia Nogueira	Dr.ª Catarina Monteiro	Dr. Artur Albuquerque
<i>[Assinatura]</i>	<i>[Assinatura]</i>	<i>[Assinatura]</i>
08/11/2020	08/11/2020	08/11/2020



ASDRA.IMP01.PC04

Lista de Necessidades de Atividades Ocupacionais e Desenvolvimento Pessoal

Diagnóstico Síntese - Centro de Dia e SAD

Tipo de Atividades de Desenvolvimento	Clientes		Principais objetivos gerais de intervenção a alcançar nas atividades previstas no PI
	Necessidades / Expetativas / Interesses		
Lúdico-recreativas	Revelam 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 com um número mais reduzido de participantes, estimulando a imaginação e entreajuda, de acordo com as normas da DGS, para as atividades em grupo.
Físicas / Motoras	No que concerne à atividade física gostam de fazer os exercícios propostos pelos dinamizadores. Demonstram bastante interesse no jogo do <i>Boccia</i> e na participação em torneios, contudo no momento em que vivemos e pandemia devido à COVID-19, não será possível, até cenário contrário.		Promover atividades de motricidade, evitando o sedentarismo.
Cognitivas / Formativas	Evidenciam gosto pelos jogos e dinâmicas que envolvam a estimulação cognitiva, jogos de mesa tais como: dominó, cartas, sopa de letras e diferenças.		Estimular para manter as competências cognitivas e mentais dos clientes.
Culinária	Nestas atividades, são na maioria mulheres que se envolvem nas práticas culinárias, mas os restantes Clientes gostam de sinalizar as épocas festivas e aniversários festejando com comidas típicas dessa comemoração.		Proporcionar momentos de tradição e comemoração.