

Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)



Não Vive a Terceira Idade...

Viva Conosco, a Segunda Juventude!

A Direção,

Aprovado a: 02-11-2021

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO.....	4
3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO	7
3.1 Centro de Dia	7
3.2 Serviço de Apoio Domiciliário	8
4. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS	9
5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS	10
6. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS.....	11
7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS.....	20
8. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL	23
9. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	24
10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	25
11. VALIDAÇÃO DO PADP.....	25
12. ANEXOS	26

1. INTRODUÇÃO

No Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) delinea-se a definição de estratégias, discriminam-se os objetivos a atingir, a programação de ações e a afetação de recursos.

Este PADP, ancorado na missão e atribuições da Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera, bem como, nas competências da Equipa Técnica e de Colaboradores, elenca concisamente o conjunto de atividades planeadas para 2022. É importante referir, que foi dada relevância aos diagnósticos feitos nas Fichas de Avaliação Diagnósticas e Respetivas Escalas de Avaliação, bem como, aos Planos Individuais dos Clientes traçados, com e para os clientes. Considerados os recursos humanos e financeiros de que se disporá, indicam-se neste documento as opções estratégicas prioritárias, os objetivos operacionais, gerais e específicos, bem como metas e os indicadores das atividades a desenvolver e ainda a descrição de outras medidas e iniciativas a desenvolver ou a concluir ao longo do próximo ano.

Este Plano pretende que as suas atividades sejam realizadas ao gosto dos clientes, mas não nos devemos descorar, da pandemia da COVID-19, que ainda manifesta o seu contágio. Neste sentido, algumas das atividades planeadas, poderão sofrer alterações na sua génese de conceção, a quando a sua realização.

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, e/ou pessoas com limitações, através dos serviços e Respostas Sociais de que dispõe, o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário. O mote de trabalho da instituição é a constante procura de articulação entre as Respostas Sociais, o que permite a todos os atores sociais encontrarem-se, construírem e participarem nas atividades propostas e co construídas ou não pela equipa técnica.

Este Plano de Desenvolvimento Pessoal (PADP) para 2022 pretende ser, mais uma vez, uma base orientadora e simplificadora das nossas ações para e com os nossos Clientes. O trabalho aqui proposto é norteado, para uma finalidade e com objetivos e rege-se por planos, cronogramas e planificações.

A planificação anual das atividades socioculturais para o Centro de Dia, visa a concretização de objetivos inerentes à existência desta resposta social, que passam pela ocupação dos clientes e respetivo envolvimento nas atividades, para que possam sentir prazer na sua realização, o que, por sua vez, vai motivar à participação e consciencialização de que são úteis e de que o seu

contributo é importante para o desenvolvimento das mesmas. O mesmo aplicamos à resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário.

O Plano de Atividades e Desenvolvimento Pessoal (PADP), que patenteamos para o ano de 2022, 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.

Fundamentamos os objetivos e atividades abaixo descritos e propostos com tema: "*Viver o Envelhecimento como a Segunda Juventude*", tendo por base, a vida ativa na sociedade e manter-se no seu meio de vida.

Pretendemos continuar com a avaliação contínua e diária, realizada no final de cada atividade, sendo um método que prevê o contacto direto com os Clientes, durante as execuções destas. 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.

2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO

No que respeita aos motivos da contratualização dos serviços das nossas respostas sociais, apontamos aspetos como viuvez, solidão, a falta de retaguarda familiar, a perda de competências pessoais e conflitos familiares, ou seja, os familiares não tendo condições económicas, sociais ou habitacionais para acolher os idosos durante o dia, procuram uma resposta que considerem adequada ao acompanhamento da pessoa em questão. Ainda relacionado com o aspeto anterior, muitos dos nossos clientes frequentam as nossas respostas sociais, por vontade própria. O estado de saúde, em que se encontram, é outro dos aspetos predominante na integração na nossa instituição. Verificamos alguns casos de maior dependência e limitações físicas, casos de AVC, demências (nomeadamente senilidade e Alzheimer), doença de Parkinson e outras perturbações.

Assim, para a concretização do nosso tema "*Viver o Envelhecimento como a Segunda Juventude*", torna-se importante, que as atividades se desenvolvam em torno de: promoção da Saúde, formação, atividades ocupacionais e de convívio e lazer. A planificação dessas atividades pressupõe a ocupação do cliente e o seu envolvimento nas mesmas, para que possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se, que pode dar o

seu contributo, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos. As atividades a serem proporcionadas, também, visam facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade desenvolvendo, conseqüentemente, a sua autonomia pessoal.

A abordagem do envelhecimento, enquanto problema social, tem vindo a ser alvo de vários estudos académicos. As nossas sociedades "grisalhas", com um número cada vez maior de pessoas idosas e cada vez menor de pessoas jovens, exigem que as pessoas permaneçam saudáveis e ativas, por mais tempo. O preconceito contra as pessoas idosas prevalece, de forma bastante flagrante, nas nossas sociedades, surgindo diariamente. Assim, o nosso trabalho assume extrema relevância, na medida em que a velhice faz parte da organização social e tem implicações no preenchimento de papéis sociais dos indivíduos.

As representações de uma velhice bem-sucedida, ainda se enquadram nas atividades próprias da terceira idade, em que o envelhecimento é vivido coletivamente. Porém, a inserção na comunidade, pode ser conseguida de diversas formas, em locais onde o idoso se sinta à vontade, onde se possa expor sem se retrair. Certo é, que a individualidade do sujeito deve ser contemplada na mesma medida pois, desta forma, possibilita ao indivíduo, antes de tudo, estabelecer uma perceção de si como ser único e inigualável. Desta forma, continuamos a atividade de comemoração, individual, dos aniversários.

Para que os nossos clientes usufruam deste envelhecimento, bem sucessivo, para além da prestação dos nossos serviços, a animação sociocultural é relevante neste processo. Apenas há algumas décadas, que se estuda e encara a animação sociocultural, que segundo Jacob (2008) como uma via relevante, para o aperfeiçoamento da qualidade de vida dos cidadãos e como uma ferramenta privilegiada para a mudança social. A definição do conceito, continua ampla e nada consensual, sendo vista de distintas maneiras conforme a área de intervenção ou o público-alvo.

Desde as suas proveniências, que a animação sociocultural arriscou associar-se a noções como: criatividade, emancipação, solidariedade, participação... Assim, aparece como um referente de mudanças possíveis e necessárias na sociedade, com fronteiras expostas e bem delimitadas (Gómez, 1997). Para Viché, a animação sociocultural, pode ser vista como uma intervenção dialética dos indivíduos e dos grupos com o seu meio e sobre si mesmo, contribuindo para uma melhoria na qualidade de vida (Jacob, 2008).

É crucial que se comece, desde bem cedo, a pensar, refletir e educar para a velhice. Deve-se consciencializar as gerações mais novas, para olharem o envelhecimento de forma positiva, compreendendo as pessoas mais velhas, valorizar as suas experiências, a sua cultura e,

principalmente, a sua utilidade social. Desta forma, a animação sociocultural surgiu com o principal objetivo de desenvolver atitudes de participação ativa dos sujeitos, no processo próprio de desenvolvimento social e cultural. Mesmo assim, a animação sociocultural não consegue responder às necessidades de todos os idosos/clientes, embora seja um eficaz meio, vital para a convivência e participação. Assim, segundo Osório (1997), a prática da animação sociocultural tem a missão de criar uma nova imagem cultural, alternativa à visão negativa do envelhecimento. O autor defende que as principais funções da animação sociocultural, na terceira idade são: estimular os processos de desenvolvimento social e cultural, gerar processos de participação, criar espaços para a comunicação, entre os indivíduos e incentivar os idosos a serem autores do seu próprio desenvolvimento.

Neste sentido, deve-se estimular o idoso a executar as suas atividades da vida diária, reinserindo-o no meio social e restaurando laços com a comunidade, através de partilha de experiências. Pretendemos, que assim continue a ser, com as atividades do nosso Centro de Dia. Assim sendo, a animação sociocultural, também tem um papel importante na resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário, pois no domicílio deve ter-se como estratégia fundamental superar as limitações apresentadas, de maneira a não desqualificar os idosos e relegá-los para uma condição de cidadania menor. Quer, portanto, dizer neste ramo da animação sociocultural, importa ter em atenção a mobilidade, o isolamento, a perda da autoestima, a separação ou ausência da família, a desmotivação, a resignação, a ociosidade e a dependência televisiva.

No entender de Luís Jacob (2008), a animação nos nossos dias está no centro das prioridades de todas as estruturas de acolhimento de pessoas idosas, que tomaram consciência da sua importância, enquanto elemento determinante da qualidade de vida. Neste sentido, a nossa Equipa Técnica, também considera a animação como processo integrante no projeto de vida dos nossos clientes, preservando a autonomia e funcionalidades destes.

Em suma, a animação sociocultural na velhice, e nas nossas respostas sociais, vai para além da dimensão ocupacional, relacionada com atividades manuais ou de *bricolage* para anular a monotonia. Tem objetivos precisos, tem significado e sentido para a vida do indivíduo no Centro de Dia, como diz Jacob (2008), criando um clima, um dinamismo no seio da instituição visando o melhoramento da qualidade de vida das pessoas, que frequentam a resposta social, facilitando a sua adaptação a uma vida comunitária. Para complementar, a ideia anterior, a autora Constança Paúl (2005), diz-nos que há um convincente conjunto de investigações, que mostram que o apoio social é um determinante chave do envelhecimento bem-sucedido, e que deve estar em articulação com a animação sociocultural.

Concluiu-se, portanto, que as nossas respostas sociais, com a inclusão da Animação Sociocultural, assumem-se como: *“uma estratégia não para dar anos à vida, mas sim, para dar mais vida aos anos”* (Lopes, 2008).

3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

Ao pensarmos um plano anual, conhecendo as dificuldades que se apresentam, não podemos deixar de ser ambiciosos, mas ao mesmo tempo cautelosos nas ações que queremos concretizar, no bem que queremos proporcionar, otimizando todos os recursos disponíveis e colocando empenho e determinação na superação de possíveis obstáculos, para responder aos novos desafios. Este PADP tem subjacente a intenção de, a partir dele, se viabilizarem intervenções, que se constituem como contributos determinantes, para proporcionar aos nossos clientes, de ambas as repostas sociais, mais confiança, satisfação e qualidade de vida.

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.

As nossas planificações tiveram em conta, a manifestação das necessidades e gostos e interesses dos nossos clientes em mapa de frequência, quer de Centro de Dia, quer do Serviço de Apoio Domiciliário, os dados que apresentam os subcapítulos seguintes, são referentes a 31 de outubro de 2021.

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 novo acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Viseu, desde 02-06-2021 para 15 Clientes, com capacidade para 20 Clientes e apoiando, atualmente, 16 Clientes.

Do Total de 16 Clientes em Centro de Dia, até ao fim do mês de outubro de 2021, era assim a sua distribuição: Género - 7 mulheres e 9 homens, com idades compreendidas entre os 59 e os 93 anos. A média de idades, dos nossos Clientes, em Centro de Dia é de 84 anos de idade.

Relativamente ao grau de dependência, existem 8 Clientes com Dependência Leve e 8 Clientes são Independentes.

De acordo com as habilitações literárias: 4 clientes são analfabetos, 6 Clientes têm <4º ano escolaridade e 6 Clientes possuem o 1º ciclo de escolaridade.

No que respeita à vivência dos Clientes, num total de 16 Clientes, 9 vivem sozinhos e os restantes 7 Clientes vivem em agregado.

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 2021 eram apoiados 13 Clientes.

Do Total de 13 Clientes em Serviço de Apoio Domiciliário, até ao fim do mês de outubro de 2021, era assim a sua distribuição: Género - 4 mulheres e 9 homens, com idades compreendidas entre os 44 e 94 anos. A média de idades dos nossos Clientes de SAD é de 73 anos de idade.

Relativamente ao grau de dependência, existe 1 Cliente com Dependência Grave, 1 Cliente com Dependência Total, 4 Clientes com Dependência Leve e os restantes 7 Clientes são Independentes.

De acordo com as habilitações literárias: 3 clientes são analfabetos, 3 Clientes têm <4º ano escolaridade, 5 Clientes possuem o 1º ciclo de escolaridade, 1 Cliente tem o secundário e 1 cliente tem o ensino superior.

Por fim, apresentamos os dados, que dizem respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados, temos assim, num total de 13 Clientes, 7 vivem sozinhos e os restantes 6 Clientes vivem em agregado.

4. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Fontes
<p>1. Promover uma vida ativa através da atividade física e mental</p>	<p>1.1. Garantir a participação ativa dos Clientes no Atelier que desenvolve atividade física para manter ou aumentar a sua independência e autonomia.</p> <p>1.2. Garantir a participação dos Clientes nas atividades cognitivas/formativas para manter ou aumentar as suas capacidades cognitivas/mentais.</p>	<p>1.1.1. Taxa de participação no Atelier "Mexer com Animação"</p> <p>1.1.2. Manter ou aumentar o resultado da Escala de <i>Barthel</i></p>	<p>80%</p> <p>12 Clientes</p>	<p>Registo de Acompanhamento da Animação</p> <p>Escala de <i>Barthel</i></p>
<p>2. Desenvolver as competências sociais e lúdico-recreativas de forma a promover uma vida ativa e social.</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 das respostas sociais existentes com outras entidades, se possível.</p>	<p>1.2.1. Taxa de participação no Atelier "Animar a Mente"</p> <p>1.2.2. Manter ou aumentar o score da Escala de <i>Mini-Mental</i></p> <p>2.1.1. Taxa de participação no Atelier "Anim Arte"</p> <p>2.1.2. Taxa de participação nas atividades externas</p>	<p>60%</p> <p>10 Clientes</p>	<p>Registo de Acompanhamento da Animação</p> <p>Registo de Acompanhamento da Animação</p> <p><i>Mini-Mental</i></p>

5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Áreas	Atelieres	Objetivos Gerais
Lúdico-Recreativo	Atelier "Anim'Arte"	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo; • 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; • Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade, através das várias formas de expressão; • Promover o desenvolvimento afetivo e preservar a relação interpessoal. • Recordar vivências, costumes e tradições.
Física/ Motora	Atelier "Mexer com Animação"	<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 entreatajuda; • Desenvolver potencialidades competitivas; • Combater o isolamento institucional; • Maximizar o potencial motor; • Desenvolver a destreza física e motora; • Aumentar a autoestima.
Cognitiva / Formativo	Atelier "Animar a Mente"	<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 percetiva, e, a reabilitação das funções executivas; • Contribuir para o enriquecimento do Cliente a nível cultural e das novas tecnologias; • Prevenir a desorientação no tempo e no espaço; • Exercitar a memória, aumentando a socialização e diminuindo sintomas de <i>stress</i>, revivendo boas lembranças; • Valorizar as competências e saberes; • Prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento.

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 (quinta-feira)	Dia de Reis	Estimular a criatividade, concentração e motricidade fina, desenvolvendo a capacidade cognitiva; Proporcionar momentos de festa e convívio entre Clientes e Colaboradoras, de forma a vivenciar as tradições.	Trabalhos manuais alusivos ao dia de Reis, para decoração da Instituição; Cantar das janelas e lanche convívio entre clientes do CD e SAD.	Lanche	Animadora Cultural	+/- 20€
11 de janeiro (terça-feira)	Dia Internacional do Obrigado	Proporcionar aos Clientes a aprendizagem e conhecimento de outras línguas, de modo a desenvolver as capacidades intelectuais.	Dinâmica "aprender a agradecer em outras línguas".		Animadora Cultural	0€
21 de janeiro (sexta-feira)	Dia Mundial da Religião	Comemorar o Dia da Religião mediante o gosto e interesse dos Clientes, proporcionando uma deslocação ao exterior, de forma a enriquecer o conhecimento.	Visita ao Mosteiro de Salzedas.	Custo de deslocação	Animadora Cultural; Diretora Técnica; Ajudante de Ação Direta	+/- 15€

28 de janeiro (sexta-feira)	Dia Mundial do Puzzle	Desenvolver a motricidade fina, através da construção de puzzles de modo a exercitar a mente e a capacidade de enfrentar novos desafios.	Construção de puzzles.	Aquisição de puzzles	Animadora Cultural	+/- 20€
14 de fevereiro (segunda-feira)	Dia da Amizade/dos Namorados	Desenvolver a imaginação, criatividade e motricidade fina, através da elaboração de adereços alusivos a este dia, de modo a valorizar o amor, a amizade e o afeto na Terceira Idade e a partilhar sentimentos.	Decorar a instituição de acordo com o tema a celebrar, através da elaboração de adereços alusivos ao tema; Elaborar uma lembrança à escolha dos Clientes para oferecer a alguém presente.	Cola; EVA; Fitas de várias cores	Animadora Cultural	+/- 10€
25 de fevereiro (sexta-feira)	Desfile de Carnaval e/ou Concurso interno "A melhor máscara"	Estimular e apelar à imaginação criativa de cada Cliente, através da escolha do disfarce e máscara a usar no desfile, se este ocorrer, e as relações interpersonais 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, se este se realizar. Em alternativa, dedicamos o dia ao concurso interno "A melhor máscara".	(a definir)	Equipa ASDRA	+/- 300€
21 de março (segunda-feira)	Dia Mundial da Poesia	Desenvolver as capacidades intelectuais, incutindo o gosto pela leitura e partilha de conhecimentos.	Declamação de poemas.		Animadora Cultural	0€

<p>22 de março (terça-feira)</p>	<p>Dia Mundial da Água</p>	<p>Alertar os Clientes para a urgente necessidade de preservação e poupança deste recurso natural tão valioso.</p>	<p>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.</p>	<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>
<p>18 de março (sexta-feira)</p>	<p>Dia do Pai</p>	<p>Reforçar a figura parental, com a sua comemoração e entrega de uma lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.</p>	<p>Elaboração e entrega de uma lembrança para os homens pais. Animar seguidamente, com um momento de poesia.</p>	<p>Animadora Cultural</p>	<p>+/-20€</p>
<p>28 de março (segunda-feira)</p>	<p>Dia Mundial do Teatro</p>	<p>Promover a quebra de rotina dos clientes, desenvolvendo a imaginação, a criatividade, a concentração e o raciocínio.</p>	<p>Criar fantoches em miniatura.</p>	<p>Animadora Cultural</p>	<p>+/- 20€</p>
<p>6 de abril (quarta-feira)</p>	<p>Dia Mundial da Atividade Física</p>	<p>Promover o bem-estar dos Clientes, incutindo a prática de exercício físico regular no seu dia-a-dia.</p>	<p>Realização de um passeio no exterior da instituição; Execução das máquinas promotoras de exercício físico ao ar livre, na Vila de Armamar.</p>	<p>Animadora Cultural; Ajudante de Ação Direta</p>	<p>+/- 5€</p>

13 de abril (quarta-feira)	Dia do Beijo	Fortalecer os laços de amizade, promovendo a afetividade e a confiança.	Realização de uma sessão fotográfica alusiva ao tema; Publicação no <i>facebook</i> institucional.		Animadora Cultural	0€
15 de abril (sexta-feira)	Comunhão Pascal	Fomentar a prática religiosa. Proporcionar momentos de reflexão e partilha.	Celebração da eucaristia no Centro de Dia pelo Sr. Padre da freguesia. Confissões.		Sr. Padre da Freguesia e equipa ASDRA	0€
15 de abril (sexta-feira)	Lembrança Pascal		Entrega de uma lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.	Ovos de chocolate, amêndoas	Animadora Cultural, Ajudantes De ação Direta	+/- 30€
18 de abril (segunda-feira)	Visita Pascal		Visita Pascal ao Centro de Dia.		Sr. Padre da Freguesia e equipa ASDRA	0€
29 de abril (sexta-feira)	Dia Mundial da Dança	Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos Clientes, criando o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal.	Realização de várias sessões de dança.		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 ao dia.	(a defenir)	Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta	+/- 20€

<p>16 de maio (segunda-feira)</p>	<p>Dia Internacional da Família</p>	<p>Aproximar e fortalecer laços, proporcionar um dia diferente e rico em emoções positivas ao Cliente.</p>	<p>Organização e realização de um piquenique no exterior da instituição com os familiares de referência dos nossos Clientes.</p>	<p>Lanche</p>	<p>Equipa ASDRA</p>	<p>+/- 200€</p>
<p>De dia 1 a dia 31 de maio</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>Concurso de quadras inerentes ao São João</p>	<p>Fomentar a estimulação cognitiva através da escrita e da linguagem.</p>	<p>Elaboração de quadras para concurso realizado na Biblioteca Municipal de Armamar e apresentado no dia de S. João.</p>		<p>Equipa ASDRA</p>	<p>0€</p>
<p>11 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</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>23 de junho (Quinta-feira)</p>	<p>"Festejar o São João"</p>	<p>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>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 anteriormente elaborada pelos Clientes.</p>	<p>Ementa típica das festividades de São João</p>	<p>Equipa ASDRA e Direção</p>	<p>+/- 300€</p>
<p>20 de julho (quarta-feira)</p>	<p>Dia do Amigo</p>	<p>Promover um convívio que estimule a motricidade e o raciocínio, proporcionando um espírito de equipa e de competitividade saudável entre os participantes.</p>	<p>Realização de um torneio interno de Boccia.</p>	<p>Realização de um torneio interno de Boccia.</p>	<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>	
<p>24 de julho (Domingo)</p>	<p>Dia do sócio da ASDRA</p>	<p>Dinamizar um convívio associativo entre os sócios, os Clientes e comunidade envolvente da ASDRA. (esta</p>	<p>Atividades com torneios de jogos de cartas e dominó aberto aos Clientes, sócios e toda a comunidade.</p>	<p>Lanche e animação</p>	<p>Equipa ASDRA, Direção, Grupo musical</p>	<p>+/- 1000€</p>	

26 de julho (Terça-feira)	Dia Mundial dos Avós	atividade só se realizará se for permitido, devido à situação pandémica em que estamos a viver). Proporcionar aos idosos o conhecimento de um espaço cultural, de modo a promover a socialização, o reforço dos laços afetivos e o contato com a natureza.	Convívio com um lanche e animação musical.	Custos de deslocação e piquenique	Equipa ASDRA	+/- 120€
19 de agosto (sexta-feira)	Dia Mundial da Fotografia	Desenvolver as capacidades artísticas dos Clientes, promovendo a autoestima e o bem-estar.	Realização de uma sessão fotográfica.	Adereços	Animadora Cultural	+/- 15€
29 de setembro (quinta-feira)	Dia Mundial do Coração	Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento, sensibilizando os Clientes para a aquisição de hábitos saudáveis no dia-a-dia, relembrando o Dia Mundial do Coração.	Realização de um circuito de jogos, envolvendo o exercício físico.		Animadora Cultural	0€
30 de setembro (sexta-feira)	Dia Internacional do idoso e Dia Mundial da Música	Promover um momento de lazer e partilha entre os Clientes.	Visita à capela da Nossa Senhora da Saúde com passagem na barragem de Lumiares; Lanche-convívio na zona de lazer da mesma localidade e, de seguida, um momento de animação.	Custo de deslocação e Lanche	Equipa ASDRA	+/- 70€

17 de outubro (segunda-feira)	Dia Mundial da Alimentação	Desenvolver a imaginação, criatividade e motricidade fina, através da elaboração da roda dos alimentos, de forma a sensibilizar os Clientes para uma alimentação mais saudável e equilibrada.	Construção da roda dos alimentos.	Animadora Cultural	0€
21 de outubro (sexta-feira)	Dia Internacional da Maçã	Reviver experiências de vida, valorizando o conhecimento da recolha e armazenamento do fruto mais abundante da nossa região.	Participação na colheita e armazenamento da maçã.	Animadora; Diretora Técnica; Ajudante de Ação Direta	+/- 10€
31 de outubro (segunda-feira)	Dia das Bruxas – Halloween	Desenvolver e estimular as capacidades artísticas do Clientes, relembrando hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural.	Realização de um baile de máscaras.	Animadora Cultural	0€
11 de novembro (sexta-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.	Animadora Cultural, Ajudante de Ação Direta	+/- 70€

14 de novembro (segunda-feira)	Dia Mundial da Diabetes	Conscientizar os Clientes sobre a doença e divulgar as ferramentas para a prevenção da diabetes.	Realização de uma caminhada pela Diabetes.	Animadora Cultural	0€
5 de dezembro (segunda-feira)	Dia da Bolacha	Partilhar sentimentos e emoções positivas entre Clientes, fortalecendo relações.	Realização de uma dinâmica de grupo "Dar a bolacha ao amigo/colega".	Animadora Cultural	+/- 10€
16 de dezembro (sexta-feira)	Festa e jantar de Natal	Promover o convívio entre a instituição, Clientes e familiares.	Apresentação das atividades pelos Clientes sobre a época natalícia. Jantar convívio com produtos típicos natalícios.	Equipa ASDRA	+/- 1000€
Datas de Aniversário	Dia de Aniversários dos Clientes e Colaboradoras	Comemorar os aniversários dos clientes e Colaboradoras, de forma personalizada, cantando os parabéns e oferecendo o bolo.	Comemoração do aniversário de cada Cliente e Colaboradora à hora do lanche.	Equipa ASDRA	+/- 800€

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.

7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS

Lúdico-Recreativas					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	
Atelier "Anim'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.	Como: Tintas, cartolinas, feltro, cola branca, cola quente, fitas decorativas, EVA, feltro, agramos	Animadora Cultural, Diretora Técnica, Ajudantes de Ação Direta	+/- 200€

Física / Motora				
Atelieres	Dia da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver	
			Materiais	Humanos
	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>	Material de ginástica	Animadora Cultural +/- 70€
Atelier “Mexer com Animação”	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, ficam cancelados, e, apenas voltarão a serem realizados se a situação atual vivida se alterar e for permitido a sua realização.</p>		Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta 0€

Cognitiva/Formativa					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier "Animar a Mente"	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.		Animadora Cultural, Diretora Técnica	0€
	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.	Jogos cognitivos	Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta	+/- 80€

Handwritten signature and initials:
 António
 W. E.

8. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

O presente PADP tem como principal objetivo, a programação estratégica da intervenção a desenvolver durante o ano 2022, tendo em consideração, a avaliação dos resultados obtidos no relatório correspondente ao ano transato e os interesses/ necessidades atuais dos clientes. Importa referir, que dada a especificidade da população-alvo das nossas Respostas Sociais, bem como todas as adversidades externas à Instituição, que poderão surgir, o presente PADP poderá estar sujeito a alterações consideradas pertinentes pela Equipa Técnica.

Salientar, que no que respeita às 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:

- Alguns materiais para os ateliers, ainda existem em *stock* e muitos são de reciclagem, porém existirá a necessidade de aquisição de novo material, para a realização de algumas atividades planeadas, que assim o requerem;
- Aquando regularizada a situação pandémica, que se vivencia, poderão dar-se início ao torneio institucional de Boccia. Este acarreta custos ao nível da deslocação, contudo não estão previstos nem expostos no presente plano, uma vez que não existe previsão de iniciação dos jogos interinstitucionais.

ORÇAMENTO GLOBAL DO PADP PARA 2022	
Atividades comemorativas	6055 €
Atividades rotineiras	350 €
Total	6405 €

9. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

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 edital da freguesia.

Este PADP terá três momentos de monitorização: semanal, mensal e semestral: Semanalmente, a planificação é avaliada em termos de execução. No que se refere à monitorização mensal, é registado o grau de participação dos clientes nas atividades realizadas, em cada atelier, verificada a execução das atividades programadas, através de um impresso próprio, bem como, avaliação do cumprimento dos objetivos. Relativamente à monitorização semestral, é realizada uma reunião com a equipa técnica, a fim de se verificar o cumprimento dos objetivos determinados no PADP e das atividades planeadas. Se necessário, é realizado um ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar para o próximo semestre. Por fim, na Avaliação anual, através de uma análise geral, onde se verifica o nível de aplicabilidade/concretização dos objetivos, estratégias e grau de cumprimento, a existência de pontos menos positivos no PADP. Desta avaliação sairá o grau de cumprimento do PADP tendo em linha de conta, quer a execução das atividades, quer o cumprimento dos objetivos. Nesta mesma avaliação, a equipa técnica delinea as linhas gerais do PADP do próximo ano/período.

ORÇAMENTO GERAL DO PADP PARA 2022	
3 220 €	Atividades comemorativas
3 320 €	Atividades rotineiras
6 540 €	Total

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Gómez, J. A. C. (1997). *Paradigmas Teóricos na Animação Sociocultural*. In TRILLA, Jaume (coord.). *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget.

Paúl, C. (2005). *A construção de um modelo de envelhecimento humano*. In: Constança Paúl e António da Fonseca (Org.). *Envelhecer em Portugal, Psicologia Saúde e Prestação de Cuidados*. Lisboa: Climepsi

Luís. (2008). *Animação de Idosos*. Porto: Âmbar

Osório, L. C. (1997). *Como trabalhamos com grupos*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Lopes, M. de S. (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. (2ª Edição) Chaves: Editora Intervenção

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 / 2021</u>	Data: <u>02 / 11 / 2021</u>	Data: <u>02 / 11 / 2021</u>

Handwritten signature and initials:
 [Signature]
 [Initials]

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Gómez, J. A. C. (1997). Paradigmas Teóricos no Análisis Sociocultural. In TRILLA, Jaume (coord.), Análisis Sociocultural - Teoría, Programas e Análisis. Lisboa: Instituto Piaget.

Paul, C. (2002). A construção de um modelo de envolvimento humano. In: Constança Paúl e António da Fonseca (Org.), *Envelhecimento em Portugal, Psicologia Saúde e Prestação de Cuidados*. Lisboa: Climepsi.


Paul, C. (2008). Análisis de Idosos. Porto: Ámbros.

Gómez, J. C. (1997). Como trabalhar com grupos. Porto Alegre: Artes Médicas.

12. ANEXOS

11. VALIDAÇÃO DO PAGER

Assinatura	Assinatura	Assinatura
Dr.ª Catarina Moreira Dr.ª Nicole Moreira	Dr.ª Catarina Moreira	Dr. Artur Morgulhão
<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>
DATA: 08 / 11 / 2022	DATA: 08 / 11 / 2022	DATA: 08 / 11 / 2022



ASDRA.IMP01.FC04

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 / Expectativas / 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 e convívio, estimulando a imaginação e entreajuda evitando o isolamento. Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.
Físicas / Motoras	No que concerne à atividade física manifestam interesse em executar os exercícios propostos pela dinamizadora, de forma a manterem-se ativos. Demonstram bastante interesse no jogo do <i>Boccia</i> e na participação em torneios, contudo a realização destes encontra-se incerta devido à situação pandémica que ainda vivenciamos. Quando regularização desta situação, existe a possibilidade de retomar o torneio interinstitucional de <i>Boccia</i> e respetivos jogos.		Promover atividades que envolvam exercício físico para manter ou aumentar a independência e autonomia dos Clientes, evitando o sedentarismo e proporcionando uma vida ativa.
Cognitivas / Formativas	Evidenciam gosto pelos jogos de mesa e dinâmicas que envolvam a estimulação cognitiva, de forma a não perderem as suas capacidades cognitivas e mentais, manifestando preocupação.		Estimular para manter as competências cognitivas e mentais dos clientes. Contribuir para o enriquecimento cultural. Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.