

# 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,  
Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera  
*Fernando Luís Rodrigues Figueiredo Pereira*

Aprovado a: 05-11-2022

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

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO .....	4
3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO .....	5
3.1 Centro de Dia.....	5
3.2 Serviço de Apoio Domiciliário .....	6
4. RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO .....	7
5. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS .....	8
6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS.....	9
7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS.....	10
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

*Handwritten notes and signatures:*  
A  
Mário  
Paulo

*Handwritten signature and stamp:*  
Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera  
Construção N.º 501 924 246  
Rua Fonte do Vale n.º 3  
2110-051 Arícera Alentejo  
+351 254 858 256



## 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 da prestação de cuidados e serviços nas Respostas Sociais de que dispõe, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

Um dos motes de trabalho da instituição é a constante procura de articulação entre as duas respostas sociais que desenvolve, o que permite a todos os atores sociais encontrarem-se, construírem e participarem nas atividades propostas pela equipa técnica.

A nossa Instituição, com os poucos recursos que tem ao seu dispor, pretende com as suas intervenções assegurar as necessidades dos nossos Clientes. Cada Cliente é visto como um ser holístico, isto é compreendido na sua totalidade e globalidade, por este motivo as atividades trabalham em conjunto os fatores psicossociais e motores. Existem neste Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) para 2023, atividades, que embora lúdicas, comportam em si uma componente de formação intelectual, de desenvolvimento mental e de manutenção das suas capacidades físicas.

Na planificação das atividades, os gostos, interesses e expectativas dos nossos Clientes, são a base para a definição das ações, que vão ao encontro do conceito *“ageing in place”*.

O PADP que apresentamos para o ano de 2023, tem em conta a missão, a visão, os valores e a política de qualidade da ASDRA, no sentido de continuar a proporcionar uma melhoria da qualidade de vida e bem-estar, no meio ambiente dos Clientes, tendo assim, como principais objetivos: desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; e, proporcionar uma vida mais ativa, valorizando as capacidades, competências, saberes e cultura dos Clientes, aumentando a sua autoestima e a sua autoconfiança. A concretização deste plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos os intervenientes desta instituição, Direção, Direção Técnica, Animadora Cultural, colaboradoras e a voluntária. Esta última com papel fundamental no apoio à organização das atividades, integrada na equipa da ASDRA. Pretende transformar os Clientes em protagonistas, levando-os à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações. Na nossa Instituição existem Clientes, que ainda não estão na faixa etária dos idosos e assim, para estes projetamos atividades, que estarão de acordo com as suas necessidades e preferências. Serão apresentados diversos ateliers, esperando-se um elevado grau de participação, satisfação, partilha de conhecimentos, aumento da autoestima e confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e autonomia.



## 2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO

O envelhecimento é um fenómeno, cada vez mais presente na sociedade portuguesa. Portugal é um dos países que apresenta um maior índice de envelhecimento na Europa, tendo registado em 2020, um valor de 161,3% (Pordata, 2022) e no Município de Armamar foi de 308%.

Atualmente, 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. De acordo com WHOQOL Group - OMS (2002) a qualidade de vida é vista como "a perceção do indivíduo da sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações".

O trabalho com a população envelhecida necessita, também, de novos métodos e conceções de maneira que não se confine, apenas, ao seu bem-estar, mas sim, a todo o desenvolvimento social, trabalhando na sua totalidade e proporcionando alterações satisfatórias em todas as suas dimensões, no âmbito da promoção e inclusão social, dos seus direitos e dignidade humana.

A OMS define um estilo de vida ativo "como uma das principais formas de prevenir doenças, manter o funcionamento cognitivo e providenciar a integração na sociedade", assim, é de inteira importância, preservar a saúde e autonomia à medida que se envelhece, não esquecendo as questões do bem-estar e qualidade de vida, que combatam o isolamento e a solidão, que se deve considerar, como forma de minimizar os impactos dos problemas associados ao envelhecimento, o ser idoso não pode ser definido só pelo plano cronológico.

A nossa instituição contribui para que os nossos Clientes, permaneçam num ambiente comunitário integrador e acessível à igualdade de oportunidades, quer de saúde, participação e segurança, de modo a que melhorarem a qualidade de vida e a dignidade humana à medida que envelhecem, prevenindo e/ou evitando e/ou retardando a sua institucionalização, proporcionando a continuidade da vida no seu meio ambiente.

O conceito *ageing in place* faz-nos todo o sentido neste PADP, visto que desenvolvemos as nossas atividades, cuidados e serviços neste âmbito, onde as pessoas envelhecem e permanecem nos seus próprios domicílios e na sua comunidade. Reflete uma alteração nas práticas de apoio aos idosos e a outros grupos vulneráveis, uma vez que é considerado prioritária a vontade dos idosos em permanecer no seu ambiente familiar e comunitário, o maior tempo possível e de modo independente e funcional, com saúde e apoio social (Fonseca, 2020).

A ASDRA desenvolve as suas boas práticas neste sentido, para o desenvolvimento de um ambiente favorável à implementação do *ageing in place*, apoiando os nossos Clientes e familiares com serviços facilitadores de melhores ambientes sociais e de saúde, para o qual contribuem as atividades aqui descritas.



A implementação de meios e contextos benéficos e condescendentes do envelhecimento é uma ação imprescindível, para a promoção do bem-estar dos idosos, para que possam continuar a ser, pelo maior tempo possível, autónomos e socialmente participativos.

Envelhecer no nosso meio ambiente, no nosso domicílio, com a nossa família e no seio da nossa comunidade, não deve ser um recurso, mas sim, a primeira opção, pelas vantagens do bem-estar emocional e de inclusão social que estão associadas.

Tentamos desenvolver atividades no âmbito global do ser humano, sendo este, biopsicossocial para que todo um contexto permita a preservação dos significados de vida, incluindo uma identidade social, daí quando nos referimos a *Place* não implica apenas a um lugar físico de habitação, mas sim a “O lugar que reflete uma extensão da identidade pessoal, permitindo a preservação da integridade do eu e promovendo um sentido de continuidade entre as diferentes etapas do ciclo de vida” (Lecovich, 2014, citado por Fonseca, 2018, p.18).

No entanto quando nos referimos ao conceito, *ageing in place*, na sua globalidade, identificamos várias dimensões relacionadas: uma dimensão física, a residência, a aldeia, o bairro, a cidade onde se vive; uma dimensão social, que envolve os contatos interpessoais e relacionamentos; uma dimensão psicológica e emocional, que está diretamente ligada ao sentimento de pertença e ligação a um lugar; e uma dimensão cultural, conexa aos valores, e às crenças e significados que os indivíduos atribuem a um determinado sítio.

Os nossos objetivos no que respeita a este PADP tentam apoiar este conceito amplo, com a promoção de relações interpessoais, que promovam o equilíbrio sócio emocional e consequentemente a socialização, permitindo a participação ativa na sociedade, em que estão inseridos. Da mesma forma, aumentar e desenvolver competências que proporcionem ambientes facilitadores de saúde, através das atividades que estimulem a funcionalidade e independência. Pretendemos com esta planificação, implementar atividades, que contribuam para a diminuição de uma visão assistencialista sobre o envelhecimento e adotar uma harmonia integradora de valorização da participação das pessoas idosas na comunidade.

### 3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

#### 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 15 Clientes, com capacidade para 20 Clientes e apoiando, atualmente, 20 Clientes.



Do Total de 20 Clientes em Centro de Dia, até ao fim do mês de outubro de 2022, era assim a sua distribuição: Género - 11 mulheres e 9 homens, com idades compreendidas entre os 59 e os 94 anos. A média de idades, dos nossos Clientes, em Centro de Dia é de 78 anos de idade.

Relativamente ao grau de dependência, existem 10 Clientes com Dependência Leve e 10 Clientes são Independentes.

De acordo com as habilitações literárias: 7 clientes são analfabetos, 6 Clientes têm <4º ano escolaridade e 7 Clientes possuem o 1º ciclo de escolaridade.

No que respeita à vivência dos Clientes, num total de 20 Clientes, 10 vivem sozinhos e os restantes 10 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 2022 eram apoiados 16 Clientes.

Do Total de 16 Clientes em Serviço de Apoio Domiciliário, até ao fim do mês de outubro de 2022, era assim a sua distribuição: Género - 6 mulheres e 10 homens, com idades compreendidas entre os 44 e 101 anos. A média de idades dos nossos Clientes de SAD é de 75 anos de idade.

Relativamente ao grau de dependência, existe 3 Cliente com Dependência Grave, 5 Clientes com Dependência Leve e os restantes 8 Clientes são Independentes.

De acordo com as habilitações literárias: 4 clientes são analfabetos, 4 Clientes têm <4º ano escolaridade, 7 Clientes possuem o 1º ciclo de escolaridade e 1 Cliente tem o secundário.

Por fim, apresentamos os dados, que dizem respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados, temos assim, num total de 16 Clientes, 10 vivem sozinhos e os restantes 6 Clientes vivem em agregado.

Como referido no início deste PADP, todas as atividades aqui descritas e planeadas, para o ano de 2023, têm em conta a disponibilidade de recursos estruturais, materiais e financeiros da instituição, e os gostos e interesses dos nossos clientes. 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 SAD.



*Alvaro*  
*Alvaro*  
*Alvaro*

Segue-se o resultado do levantamento, junto de todos os clientes, das atividades que gostariam de continuar a realizar e/ou atividades novas, que têm interesse em que venham a ser implementadas na ASDRA.

#### 4. RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO

Apresentamos os resultados do questionário diagnóstico aplicado aos nossos Clientes, de ambas as respostas sociais, para um levantamento mais exato, das suas necessidades, dos seus gostos e dos seus interesses para as atividades a desenvolver no ano de 2023. Foi dada a oportunidade de resposta, ao questionário, a todos os Clientes da instituição, no total de 36 Clientes. Participaram no estudo diagnóstico 28 Clientes. De Centro de Dia, participaram 17 Clientes, dos restantes, 2 recusaram responder e 1 Cliente sendo surda e muda não houve a possibilidade de aplicação corretamente. De SAD, participaram 11 Clientes, dos restantes, 3 recusaram responder e 2 Clientes sendo acamados, não houve a possibilidade da sua aplicação. As opções foram as seguintes: Trabalhos manuais e/ou Expressão Plástica; Atividades do Estímulo Cognitivo; Atividades Físicas (ginástica geriátrica, caminhadas, hidroginástica, jogos, etc.); Atividades que envolvam convívio, interação social e a música; Atividades no Exterior (torneios de jogos, passeios, atividades interinstitucionais, etc.); Atividades que envolvam culinária e Atividades comemorativas e festivas. Para complementar estas opções de resposta rápida, no final do questionário, existe um espaço para os clientes sugerirem novas atividades a realizar pela Equipa, contudo verificamos as seguintes sugestões: praia, croché, cinema/teatro e futebol. Perante o gráfico apresentado do número total de respostas, podemos verificar, que os clientes pretendem realizar todas as atividades propostas, exceto as atividades relacionadas com culinária, à qual 19 Clientes responderam não estarem interessados. As atividades preferidas dos clientes, vão ser tidas em conta para o ano 2023, como já é habitual, para que os mesmos sintam motivação pessoal, para uma participação ativa e voluntária, durante a vigência deste plano.





*Ateliere*  
*publinter*  
*Mary*

**5. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS**

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Fontes
<p>1. Facultar um ambiente facilitador do equilíbrio biopsicossocial e físico, valorizando as capacidades e competências dos Clientes.</p>	<p>1.1. Garantir a participação ativa dos Clientes nos Ateliere de estimulação física e cognitiva para manter ou aumentar as suas competências nos âmbitos da autoestima e da autoconfiança, proporcionando um bem-estar com SAÚDE.</p>	<p>1.1.1. Taxa de participação no Atelier "VidasEMovimento";</p> <p>1.1.2. Taxa de participação no Atelier "AltaMente";</p> <p>1.1.3. Resultado dos questionários de avaliação da autoestima e autoconfiança.</p>	<p>80%</p> <p>60%</p> <p>70% de respostas positivas</p>	<p>Registo de Acompanhamento da Animação</p> <p>Registo de Acompanhamento da Animação</p> <p>Questionários de avaliação da autoestima e autoconfiança</p>
<p>2. Proporcionar uma envolvimento de relações interpessoais, com a inserção num meio sociocultural.</p>	<p>2.1. Assegurar a participação dos Clientes nas atividades, que envolvam criatividade e execução de tarefas, para a elaboração de trabalhos manuais e de expressão plástica, tendo em conta os seus gostos e interesses.</p> <p>2.2. Incrementar a interação e a socialização entre os Clientes, das respostas sociais existentes e outras entidades, com a sua participação ativa, empregando os seus saberes culturais.</p>	<p>2.1.1. Taxa de participação no Atelier "ArtesEcontextos".</p> <p>2.2.1. Taxa de participação no Atelier "ArtesEcontextos".</p>	<p>60%</p> <p>80%</p>	<p>Registo de Acompanhamento da Animação</p> <p>Registo de Acompanhamento da Animação</p>





## 6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Áreas	Atelieres	Objetivos Gerais
Lúdico-Recreativo	Atelier "ArtesEcontextos"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar o isolamento e o sedentarismo, desenvolvendo o sentido crítico e exprimindo as suas preferências e razões das ações;</li> <li>• Promover o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais e iniciativa;</li> <li>• Desenvolver e estimular a motricidade fina, a precisão manual, a coordenação psicomotora e a imaginação e a criatividade, através das várias formas de expressão;</li> <li>• Proporcionar momentos de lazer e convívio, aumentando a socialização e minimizando o isolamento pessoal e social;</li> <li>• Auxiliar na integração dos clientes e criar um espírito de interajuda entre os mesmos;</li> <li>• Promover o desenvolvimento afetivo e preservar as relações interpessoais.</li> <li>• Contribuir para o enriquecimento do Cliente a nível cultural;</li> <li>• Reviver existências, costumes e tradições.</li> </ul>
Física/ Motora	Atelier "VidasEMovimento"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar as condições de bem-estar dos clientes, promovendo a sua saúde e desenvolvendo as suas capacidades físicas possibilitando-lhes uma maior qualidade de vida;</li> <li>• Aumento do autodomínio;</li> <li>• Melhoria da ocupação dos tempos livres;</li> <li>• Desenvolver as capacidades físicas, combatendo o sedentarismo e o stress;</li> <li>• Contribuir para a diminuição das consequências associadas ao envelhecimento, no âmbito da funcionalidade física e motora.</li> </ul>
Cognitiva / Formativo	Atelier "AltaMente"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facultar (in) formação sobre várias temáticas, principalmente a saúde;</li> <li>• Aumentar a atividade cerebral, retardando os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva;</li> <li>• Reabilitação das funções executivas;</li> <li>• Prevenir a desorientação no tempo, no espaço e na pessoa;</li> <li>• Exercitar a memória, a lógica, a linguagem, a atenção e concentração;</li> <li>• Valorizar as competências e saberes;</li> <li>• Prevenir o retardamento do processo de envelhecimento a nível cognitivo e mental.</li> </ul>



## 7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Data	Tema do Dia comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Recursos a envolver		
				Materiais	Humanos	Financeiros
6 de janeiro (sexta-feira)	Dia de Reis	Estimular a criatividade, concentração e motricidade fina, desenvolvendo a capacidade cognitiva; Proporcionar momentos de festa e convívio entre os Clientes e Equipa ASDRA, 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	Equipa ASDRA	+/- 20€
11 de janeiro (quarta-feira)	Dia Internacional do Obrigado	Proporcionar aos Clientes um momento de agradecimento àqueles que lhes têm prestado apoio, sensibilizando para a importância da palavra "Obrigado".	Elaboração de um vídeo para publicação no facebook institucional como forma de agradecimento; Preparação de uma lembrança dos clientes para as colaboradoras da ASDRA.	(a definir - material para lembrança)	Animadora Cultural	+/- 30€
18 de janeiro (quarta-feira)	Dia Internacional do Riso	Promover momentos de bem-estar e descontração, desenvolvendo atitudes positivas.	Realizar uma seleção de vídeos engraçados ("Apanhados" ou "Não há crise") e reproduzi-los para os Clientes. De seguida,		Animadora Cultural	0€



*Handwritten signatures and notes at the top of the page.*

<p><b>23 de janeiro (segunda-feira)</b></p>	<p>Dia da Escrita à Mão</p>	<p>Desenvolver as capacidades intelectuais, incutindo o gosto pela escrita; Partilha de conhecimentos através de uma dinâmica de grupo.</p>	<p>Proporcionar aos Clientes vários exercícios de "Riso terapia".</p>		<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>
<p><b>13 de fevereiro (segunda-feira)</b></p>	<p>Dia Mundial da Rádio</p>	<p>Proporcionar momentos de descontração e socialização, através da realização de um momento bastante conhecido pelos Clientes e do gosto dos mesmos, intitulado como "discos pedidos", que ocorre na emissora de rádio, rádio club de Armamar, recordando experiências e histórias de vida.</p>	<p>Proporcionar aos Clientes os "Discos pedidos" na ASDRA.</p>		<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>
<p><b>14 de fevereiro (terça-feira)</b></p>	<p>Dia do Amor</p>	<p>Valorização das experiências através das emoções numa dinâmica de grupo.</p>	<p>Partilhar as experiências de namoro nos tempos de juventude; Elaboração e publicação (no facebook institucional) de um vídeo "como eu namorei..."</p>		<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>



*Handwritten signatures and initials:*  
 ALVARO  
 M. M. M.  
 P. C. C.

<p><b>17 de fevereiro (sexta-feira)</b></p>	<p>Celebrar o Carnaval</p>	<p>Estimular e apelar à imaginação criatividade de cada Cliente, através da escolha e elaboração do disfarce e máscara a usar no desfile de carnaval; Proporcionar o contacto com a comunidade, estimulando relações interpessoais.</p>	<p>Elaboração de disfarces de carnaval com o apoio à reciclagem, para participação no desfile de Carnaval na Vila de Armamar e /ou na nossa instituição e localidade.</p>	<p>(a definir)</p>	<p>Equipa ASDRA</p>	<p>+/- 300€</p>
<p><b>22 de fevereiro (quarta-feira)</b></p>	<p>Dia do Pensamento</p>	<p>Estimular o pensamento positivo e refletir sobre o nosso ser, partilhando ideias, emoções e sentimentos.</p>	<p>Dinâmica de grupo "Vamos pensar positivo". Sessão de <i>Mindfulness</i>.</p>		<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>
<p><b>3 de março (sexta-feira)</b></p>	<p>Dia Mundial da Oração</p>	<p>Aproximar as várias origens, culturas e tradições pela oração, melhorando o diálogo, a compreensão, o relacionamento e criando laços de amizade. Estimular para que aprendam com os exemplos de outros e se ajudem mutuamente, sem julgamentos e críticas.</p>	<p>Colocar e organizar um espaço adequado para a realização da oração individual e em grupo, realizando uma "pequeno retiro espiritual".</p>		<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>
<p><b>8 de março (sexta-feira)</b></p>	<p>Dia Internacional da Mulher</p>	<p>Refletir acerca do progresso a nível de direitos humanos, e honrar a coragem e</p>	<p>Realização de uma dinâmica de grupo que sobre a comemoração de</p>	<p>(a definir)</p>	<p>Animadora Cultural</p>	<p>30€</p>



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

			este dia. Elaboração de um vídeo com a partilha de testemunhos e histórias de vida das nossas Clientes, "Ser Mulher...". Elaboração de uma lembrança.				
17 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.	(a defenir)	Animadora Cultural, Diretora Técnica e Ajudantes de Ação Direta	+/- 20€	
20 de março (segunda-feira)	Dia Mundial da Saúde Oral	Sensibilizar os Clientes para algumas doenças que advêm da má higiene oral.	Ação de sensibilização para a importância de hábitos corretos de higiene oral. Oferta de um kit de higiene oral.		Animadora Cultural, Diretora Técnica e Médica Dentista	+/- 0€	
4 de abril (terça-feira)	Dia Mundial da Atividade Física e Dia Mundial da Saúde	Sensibilizar os Clientes para a importância de adotar hábitos de vida saudáveis, proporcionando um dia diferente, no exterior e em contacto com a natureza; Criar dinâmicas positivas relacionadas com a atividade física.	Dinamizar uma sessão de atividade física, acompanhada de jogos lúdicos, música e muita energia. De seguida organizar e proporcionar um pequeno lanche saudável (fruta, etc.).	Lanche	Equipa ASDRA	+/- 40€	



5 de abril (quarta-feira)	Comunhão Pascal		Celebração da eucaristia no Centro de Dia pelo Sr. Padre da freguesia. Confissões.		Sr. Padre da Freguesia e equipa ASDRA	0€
5 de abril (quarta-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, Diretora Técnica e Ajudantes De ação Direta	+/- 30€
10 de abril (segunda-feira)	Visita Pascal		Visita Pascal ao Centro de Dia.		Sr. Padre da Freguesia e equipa ASDRA	0€
14 de abril (sexta-feira)	Dia Mundial da Arte	Valorizar talentos, competências e habilidades, de forma a aumentar a autoestima e a autoconfiança.	Dinâmica de talentos.		Animadora Cultural	0€
24 de abril (segunda-feira)	Dia da Liberdade - 25 de Abril	Relembrar a importância que este dia comemorativo teve para o país; Troca de experiências, conhecimentos e sentimentos.	Elaboração de um quadro decorativo e expressivo alusivo ao tema.	Tela e tintas	Animadora Cultural	15€
28 de abril (sexta-feira)	Dia Mundial da Dança	Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos Clientes, através da dança, do	Realização de várias sessões de dança e movimentação corporal.		Animadora Cultural	0€



*Arturo*  
*M. B. B.*  
*M. B. B.*

		movimento e da expressão corporal.					
<b>5 de maio (sexta-feira)</b>	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 definir)	Animadora Cultural, Diretora Técnica e Ajudantes de Ação Direta	+/- 20€	
<b>15 de maio (segunda-feira)</b>	Dia Internacional da Família	Fortalecer laços relacionais e emocionais, através do convívio entre o cliente e seus familiares, construindo uma recordação deste dia.	Realização de uma sessão fotográfica com os familiares.	Adereços para organização de um cenário alusivo	Animadora Cultural	+/- 20€	
<b>17 de maio (quarta-feira)</b>	Dia Mundial da Hipertensão	Alertar os clientes para os riscos associados à hipertensão e possíveis consequências; sensibilizar os clientes para hábitos de vida saudável, tendo em conta a alimentação e a prática do exercício físico.	Realização de uma ação de sensibilização e rastreio.		Animadora Cultural	0€	

*Homenagem*  
*M. B. B.*  
*M. B. B.*



*Handwritten signatures and initials:*  
 [Signature]  
 [Signature]  
 [Signature]

<p><b>De dia 1 a dia 31 de maio</b></p>	<p>"Mês de Nossa Senhora"</p>	<p>Promover a participação dos Clientes, interessados, na vertente religiosa em momentos de oração.</p>	<p>Rezar o terço.</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><b>9 de junho (sexta-feira)</b></p>	<p>Dia de Portugal</p>	<p>Relembrar a importância que este dia tem para o nosso país, desenvolvendo as capacidades lúdico-recreativas dos Clientes.</p>	<p>Dinâmica de grupo "Quem foi Camões"; Elaboração da bandeira de Portugal.</p>	<p>Papel crepom, cartolina</p>	<p>Animadora Cultural</p>	<p>+/- 20€</p>
<p><b>17 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>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>Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais, Diretora Técnica e Direção</p>	<p>+/- 2000€</p>



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

<p><b>21 de junho (quarta-feira)</b></p>	<p>Dia Internacional do Yoga</p>	<p>Fortalecer os músculos, aliviar as dores pelo corpo, melhorar o equilíbrio, flexibilidade e atenção, controlando a pressão, os batimentos cardíacos e a respiração, com o intuito de proporcionar qualidade de vida e bem-estar aos Clientes.</p>	<p>Realização de uma sessão de yoga.</p>	<p>Custo de sessão</p>	<p>Professora de yoga e Animadora Cultural</p>	<p>+/- 20€</p>
<p><b>23 de junho (sexta-feira)</b></p>	<p>"Festejar o São João"</p>	<p>Viver as tradições populares e promover um convívio entre a comunidade institucional.</p>	<p>Almoço tradicional e entrega da lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.</p>	<p>Lembrança de São João</p>	<p>Equipa ASDRA</p>	<p>+/- 30€</p>
<p><b>10 de julho (segunda-feira)</b></p>	<p>Dia Mundial da Pizza</p>	<p>Promover a ligação entre os Clientes e colaboradoras proporcionando um momento de lazer e descontração, estimulando as papilas gustativas.</p>	<p>Confeção de um rodízio de pizza. Realização de um piquenique no exterior da instituição.</p>	<p>Ingredientes para confeção</p>	<p>Equipa ASDRA</p>	<p>+/- 30€</p>
<p><b>24 de julho (Segunda-feira)</b></p>	<p>Dia do sócio da ASDRA</p>	<p>Dinamizar um convívio associativo entre os sócios, os Clientes e comunidade envolvente da ASDRA.</p>	<p>Atividades com torneios de jogos de cartas e dominó aberto aos Clientes, sócios e toda a comunidade. Convívio com um lanche e animação musical.</p>	<p>Lanche e animação</p>	<p>Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais, Diretora</p>	<p>+/- 1000€</p>



*Arturo*  
*Miranda*  
*Waldemar*

						Técnica e Direção, Grupo musical	
<b>26 de julho (quarta-feira)</b>	Dia Mundial dos Avós	Reforçar os laços afetivos entre avós e netos, com a realização de um passeio a um espaço verde.	Realização de um passeio ao parque ribeirinho de Tarouca, com piquenique.	Custos de deslocação e piquenique	Equipa ASDRA	+/- 120€	
<b>24 de agosto (quinta-feira)</b>	Dia Internacional da Música Estranha e Dia do Artista	Estimular cognitivamente os Clientes para a audição de música de estilos diferentes de modo a proporcionar-lhes sensações e emoções distintas, saindo da sua zona de conforto.	Desafiar os Clientes a ouvirem estilos musicais que habitualmente não ouvem, e representá-la numa dinâmica de grupo.		Animadora Cultural	0€	
<b>8 de setembro (sexta-feira)</b>	Dia Mundial da Fisioterapia	Alertar os Clientes sobre os benefícios da fisioterapia para um bem-estar físico, mental e emocional.	Ação de sensibilização acerca dos benefícios físicos e mentais da fisioterapia. Dica de exercícios fáceis de realizar pelos nossos Clientes, autonomamente, para um bem-estar geral.	Honorário da Técnica de fisioterapia	Fisioterapeuta e Animadora Cultural	+/-20€	
<b>21 de setembro (quinta-feira)</b>	Dia Internacional da Paz	Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos Clientes, proporcionando um momento de reflexão.	Elaboração da Pomba da Paz, do Moinho de Vento da Paz e do Lírio da Paz.		Animadora Cultural	0€	



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

<b>25 de setembro (segunda-feira)</b>	Dia Mundial do Sonho	Refletir sobre os nossos sonhos e em como os podemos atingir, incentivando os Clientes a partilharem ideias e desejos.	Dinâmica "A árvore dos sonhos".		Animadora Cultural e Diretora Técnica	0€
<b>2 de outubro (segunda-feira)</b>	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€
<b>4 de outubro (quarta-feira)</b>	Dia Mundial do Animal	Dar a conhecer aos Clientes várias espécies de animais existentes na quinta pedagógica do nosso concelho, proporcionando um momento de descontração, lazer e conhecimento.	Visita a uma quinta pedagógica existente no nosso concelho.	Custo de deslocação	Equipa ASDRA	+/- 20€
<b>10 de outubro (terça-feira)</b>	Dia Mundial da Saúde Mental	Alertar os Clientes para a importância de cuidarmos da nossa saúde mental, facultando um momento de reflexão sobre algumas atitudes que podem auxiliar na manutenção da mesma.	Ação de sensibilização "Não há saúde sem saúde mental!" e, de seguida, realização de jogos e exercícios cognitivos e mentais.		Animadora Cultural	0€



13 de outubro (sexta-feira)	Dia Mundial do Ovo	Trabalhar as questões relacionadas com a responsabilidade das suas ações e também valores como igualdade de género, respeito, responsabilidade e cuidados.	Dinâmica do ovo.	Ovos	Animadora Cultural	+/- 10€
20 de outubro (sexta-feira)	Dia Internacional da Maçã	Reviver experiências de vida, valorizando o conhecimento da recolha e armazenamento da maçã, fruto mais abundante da nossa região.	Participação na colheita e armazenamento da maçã.	Custo de deslocação	Animadora; Diretora Técnica; Ajudante de Ação Direta	+/- 10€
27 de outubro (sexta-feira)	Dia Mundial da Terceira Idade	Promover um momento de lazer e partilha, através de um encontro interinstitucional, valorizando saberes e competências.	Tarde comemorativa com o desenvolvimento de vários jogos tradicionais e a realização de um lanche-convívio interinstitucional.	Lanche e custo de deslocação	Equipa ASDRA e outras instituições	+/- 40€
10 de novembro (sexta-feira)	Dia de São Martinho – Magusto	Realizar um lanche de S. Martinho, de modo a dar continuidade à vivência dos dias comemorativos.	Realização de jogos tradicionais e um lanche-convívio.	Lanche e Castanhas	Equipa ASDRA	+/- 70€
17 de novembro (sexta-feira)	Dia Mundial da Criatividade	Desenvolver a criatividade e a imaginação, através da elaboração de trabalhos de expressão plástica.	Realização de pinturas simétricas/pinturas espelhadas.	Tintas	Animadora Cultural	+/- 15€



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

<p><b>20 de novembro (segunda-feira)</b></p>	<p>Dia Internacional do Homem</p>	<p>Valorização do papel do homem na família e na sociedade.</p>	<p>Elaboração de um cartão com uma mensagem positiva para entrega aos nossos Clientes homens.</p>	<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>
<p><b>21 de novembro (terça-feira)</b></p>	<p>Dia Mundial do Olá</p>	<p>Promover um momento de interação entre os clientes e o Técnico, demonstrando que a comunicação é o meio mais correto, para o desenvolvimento de relações interpessoais e sociais e resolução de conflitos.</p>	<p>Visualização um vídeo "noticiário histórico" que explica um pouco da história da comemoração deste dia e, de seguida, dizer um "Olá" a 10 pessoas diferentes.</p>	<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>
<p><b>5 de dezembro (terça-feira)</b></p>	<p>Dia Internacional do Voluntariado</p>	<p>Incentivar e valorizar o serviço voluntário. Estimular o espírito de partilha e entreatajuda.</p>	<p>Elaboração de um vídeo para publicação nas redes sociais, onde se apela a ação de voluntariado e/ou donativo à nossa IPSS.</p>	<p>Animadora Cultural e Diretora Técnica</p>	<p>0€</p>
<p><b>15 de dezembro (sexta-feira)</b></p>	<p>Festa e jantar de Natal</p>	<p>Promover o convívio entre a Direção, Colaboradores, Clientes e familiares.</p>	<p>Apresentação das atividades sobre a época natalícia, pelos Clientes. Jantar convívio com produtos típicos natalícios.</p>	<p>Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais, Diretora Técnica, Direção.</p>	<p>+/- 1270€</p>



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

Datas de Aniversário	Dia de Aniversários dos Clientes e Colaboradoras	Valorizar cada cliente e colaboradora como um indivíduo importante para a nossa Associação e nossa sociedade, proporcionando-lhes momentos de alegria, descontração e convívio.	Comemoração do aniversário de cada Cliente e Colaboradora à hora do lanche.	Bolos de aniversário	Equipa ASDRA +/- 800€
----------------------	--	---	---	----------------------	--------------------------

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.

Sempre que ocorra um dia comemorativo num fim-de-semana e/ou feriado, e que não haja possibilidade de o comemorar, este será celebrado em dia da semana mais próximo da data.

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



*[Handwritten signatures and notes]*

**8. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS**

Lúdico-Recreativas				
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver	
			Materialis	Humanos
<p><b>Atelier</b> <b>"ArtesEcontextos"</b></p>	<p>Terças-feiras de tarde, quintas-feiras e sexta-feira de manhã</p>	<p>As atividades desenvolvidas neste Atelier visam, através da utilização de materiais recicláveis e de desgaste, a elaboração de pequenas lembranças e trabalhos alusivos a datas e comemorações, e, a proporcionar atividades de convívio e lazer.</p>	<p>Como: Tintas, cartolinas, feltro, cola branca, cola quente, fitas decorativas, EVA, agrafos (entre outros)</p>	<p>Equipa ASDRA</p>
				<p>+/- 250€</p>

*[Handwritten signatures and notes]*



*Handwritten signatures and initials:*  
 António  
 N. Barros  
 M. Barros

Física / Motora				
Atelieres	Dia da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver	
			Materiais	Humanos
Atelier "VidasEMoviment o"	Segundas e quintas-feiras de tarde	<b>Caminhadas e atividade física</b> com o objetivo de estimular: a Motricidade Global (envolvência de marcha, postura e coordenação de movimentos); a Motricidade Fina (manipulação e preensão de objetos); o Equilíbrio estático e dinâmico; a Consciencialização corporal (noção de corpo no Eu e no Outro); a Estimulação sensorial (atividades que estimulem a criatividade, a interação, a expressão e linguagem corporal).  <b>Nota:</b> As caminhadas serão realizadas apenas no período de bom tempo. Quando não for possível a sua realização, efetuar-se-á a atividade da pedaleira.	Material de Atividade física	Equipa ASDRA  0€
	Quartas-feiras de manhã quizenalmente	<b>Hidroginástica:</b> Realização de exercícios que promovam a flexibilidade, o relaxamento e a coordenação motora nas piscinas municipais cobertas.	Viatura (valor de deslocação)	Parceria da Câmara Municipal de Armamar: Técnicos Superiores de Desporto; Equipa ASDRA.  +/- 120€
	Quartas-feiras de manhã quizenalmente	<b>Jogo do Boccia:</b> 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	Jogo do Boccia	Equipa ASDRA  0€



*Alfênia*  
*Alfênia*  
*Alfênia*

	e sextas-feiras de tarde	movimentação articular e muscular, possibilitando-lhes uma maior qualidade de vida. Fomentar a competitividade.			
Cognitiva/Formativa					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Humanos	Financeiros	Materialiais
Atelier "AltaMente"	Terças-feiras de manhã e Quartas-feiras e de tarde	Dinamizar ações de (in) formação e sensibilização em várias temáticas, nomeadamente na área da saúde. Despertar no grupo relações de interajuda e partilha de saberes, bem como, aquisição de novos. Desenvolver dinâmicas e atividades que envolvam diversos exercícios de estimulação cognitiva e funcional.	Animadora Cultural, Diretora Técnica	0€	
	Segundas-feiras de manhã E sempre que os clientes demonstrarem interesse	<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.	Jogos cognitivos, jogos de mesa	Equipa ASDRA	+/- 80€



## 9. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Todo o trabalho orientado para um fim e com objetivos se rege por planos, cronogramas e planificações e o respetivo custo que acarretam para a entidade executora, na nossa instituição não é diferente. Este PADP para 2023 pretende ser, mais uma vez, uma base orientadora e simplificadora das nossas ações para e com os nossos Clientes.

O presente PADP é a programação estratégica da intervenção a desenvolver durante o ano 2023, por parte da animação sociocultural e da equipa técnica, no âmbito da intervenção pessoal, 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 seguida de uma revisão orçamental.

Quanto 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.

ORÇAMENTO GLOBAL DO PADP PARA 2023	
Atividades comemorativas	6120 €
Atividades rotineiras	400 €
<b>Total</b>	<b>6520 €</b>



## 10. 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.



**11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

FONSECA, A. (2020). *Ageing in Place*, Envelhecimento em Casa e na Comunidade em Portugal.

Centro de Investigação para o Desenvolvimento Humano (CEDH), Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica Portuguesa.

FONSECA, A. (2018). *Boas Práticas de Ageing in Place*. Divulgar para valorizar. Fundação Calouste

Gulbenkian / Faculdade de Educação e Psicologia — Universidade Católica Portuguesa.

OMS. (2002) Saúde & Psicologia. O “Conceito” De “Velhice”.

[http://www.astrologosastrologia.com.pt/saude=psicologia\\_idosos/saude&psicologia=1=psi-idosos=conceito\\_de\\_velhice.htm](http://www.astrologosastrologia.com.pt/saude=psicologia_idosos/saude&psicologia=1=psi-idosos=conceito_de_velhice.htm)

**12. 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>05 / 11 / 2022</u>	Data: <u>05 / 11 / 2022</u>	Data: <u>05 / 11 / 2022</u>



*Handwritten notes:*  
Vale  
Cristina  
Fátima

*Handwritten signature:*  
Arline  
M. Braga  
Ferreira

Questionário de Avaliação Diagnóstica: Atividades para o PADP de 2023

O objetivo de aplicar este questionário consiste em perceber os pontos a melhorar das  
Crianças, independentemente da situação de saúde, em situações escolares, fora das atividades a seguir  
previstas:  
Este questionário pretende ser utilizado no âmbito da avaliação  
Institucional de avaliação de saúde e bem-estar, de modo a ser possível  
a partir da observação e relatos das crianças, obter informações sobre os pontos de  
melhoria.

13. ANEXOS

Item	Sim	Não	Comentários
1. Conheço o meu nome completo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2. Conheço o meu endereço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3. Conheço o meu telefone.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4. Conheço o meu nome de família.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5. Conheço o meu nome de sobrenome.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6. Conheço o meu nome de apelido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7. Conheço o meu nome de sobrenome.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8. Conheço o meu nome de família.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9. Conheço o meu nome de sobrenome.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10. Conheço o meu nome de apelido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Assinatura do responsável pelo preenchimento do questionário:



Questionário de Avaliação Diagnóstica: Atividades para o PADP de 2023

*Handwritten signatures:*  
 W. Cardoso  
 M. Garcia  
 M. Ribeiro



ASSOCIAÇÃO SOCIAL, DESPORTIVA E RECREATIVA DE ARICERA  
 Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

VERSÃO: 0001.1.00.01

**Questionário de Avaliação Diagnóstica para o PADP de 2023 - 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 ou gostaria de realizar? Parâmetros de avaliação:



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

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

Pretendo desenvolver atividades que envolvam trabalhos manuais, e/ou expressão plástica.	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Para mim é importante a realização de atividades que envolvam convívio, interação social e a música (como canto e dança).	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Dou valor e gosto de realizar atividades físicas (como: ginástica geriátrica, caminhadas, hidroginástica, pedaleira, entre outros).	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
O jogo do <u>Googig</u> desperta-me interesse e entusiasmo, treinando o meu espírito de equipa e de competitividade saudável.	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Gostaria de realizar atividades de culinária, recordando receitas tradicionais.	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Pretendo participar em atividades comemorativas e festas?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Sei que é importante realizar atividades de estímulo cognitivo para que não perca as capacidades a este nível.	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Os jogos de mesa são dos meus preferidos a executar.	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Gosto de participar em atividades no exterior (torneios de jogos, passeios, atividades interinstitucionais, etc.).	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

Sugestões de atividades que gostaria de realizar:

Muito Obrigada!





ASDRA.IMF01.PC01

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 execução de trabalhos manuais e de expressão plástica, em especial para a elaboração de pequenas lembranças e decorações alusivas a temáticas de cada mês. Solicitam e mencionam interesse em atividades que envolvam música e dança.		Promover momentos de lazer e convívio, estimulando a imaginação e entreajuda evitando o isolamento. Contribuir para o enriquecimento cultural. 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 e a aumentar a sua autoconfiança e autoestima. Demonstram bastante interesse no jogo do <i>Boccia</i> , na execução de caminhadas e a pedaleira e na participação de aulas de hidroginástica.		Promover atividades que envolvam exercício físico para manter ou aumentar as capacidades e competências dos Clientes, assim como a sua autoestima e autoconfiança, evitando o sedentarismo e proporcionando uma vida mais ativa e saudável.
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, aumentando a sua autoestima e autoconfiança. Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.