

Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)



Não Vive a Terceira Idade...

Viva Connosco, a Segunda Juventude!

Aprovado pela Direção a: 31-10-2023

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO	4
3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO	6
3.1 Centro de Dia.....	6
3.2 Serviço de Apoio Domiciliário	8
4. RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO	11
5. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS	12
6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS.....	13
7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS.....	14
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. APROVAÇÃO DO PADP	28
13. ANEXOS	29

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Distribuição dos clientes de centro de dia por género.....	6
Gráfico 2 - Distribuição dos clientes de centro de dia por idades	6
Gráfico 3 - Distribuição dos clientes de centro de dia por grau de dependência.....	7
Gráfico 4 - Distribuição dos clientes de centro de dia por habilitações literárias	7
Gráfico 5 - Distribuição dos clientes de centro de dia se residem sozinhos ou em agregado	7
Gráfico 6 - Distribuição dos clientes de SAD por género	8
Gráfico 7 - Distribuição dos clientes de SAD por idades	8
Gráfico 8 - Distribuição dos clientes de SAD por grau de dependência.....	9
Gráfico 9 - Distribuição dos clientes de SAD por habilitações literárias	9
Gráfico 10- Distribuição dos clientes de SAD se residem sozinhos ou em agregado.....	10

1. INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP), para o ano de 2024, tem como principal função, corresponder a um instrumento de gestão e de orientação das atividades direcionadas aos clientes da Associação Social Desportiva e Recreativa de Arícera (ASDRA).

Partindo do pressuposto que os nossos clientes constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições socioeconómicas, de saúde e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais, de forma autónoma e não esquecendo a salvaguarda dos seus direitos e a afirmação da sua imagem positiva na comunidade onde se inserem, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, a participação social tendo presente por outro lado o que são as suas reais necessidades ao nível biopsicossocial e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis.

Este plano, elaborado pela equipa técnica da instituição, pretende dinamizar atividades que se enquadrem nas necessidades específicas dos clientes, tendo por base um conjunto de objetivos que vão ao encontro dos seus planos individuais. O seu principal objetivo é o de definir as atividades de animação e ocupação, proporcionando-lhes uma maior qualidade de vida, através da dinamização de momentos ocupacionais, lúdicos, criativos e comunicacionais, centrando-se sempre nos interesses, valores e saberes de cada um.

A Técnica de animação e outros intervenientes irão trabalhar com os clientes, para que estes ocupem o seu tempo livre de uma forma satisfatória e bem-disposta.

Pretende-se dar continuidade ao desenvolvimento de atividades que visam proporcionar aos Clientes, formas mais apelativas, de estimulação cognitiva e física, contribuir para a melhoria da sua autoestima, promover a saúde e o bem-estar, desenvolver a autonomia pessoal de modo a prevenir o sedentarismo, o isolamento e a solidão, promovendo desta forma o convívio e a permanência na comunidade, retardando e/ou evitando, assim, a institucionalização.

Para uma maior organização das atividades, estas encontram-se divididas em diferentes áreas: área cognitiva/formativa, área física-motora e a área lúdico-recreativa/comemorativa.

Os nossos clientes de ambas as respostas sociais, tem características diferentes, e é nesta disparidade de: interesses, gosto e características que temos o desafio de elaborar um PADP que respeite a individualidade de cada um, sendo certo que pretendemos com isso promover o envelhecimento ativo e saudável, potenciar capacidades físicas e cognitivas, promover a interação com os outros, proporcionando momentos de lazer e convívio reforçando os laços afetivos. Os benefícios dos convívios com outros clientes, de outras instituições ou outro tipo de população e até com outras faixas etárias são inúmeros e considerados neste plano.

2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO

A ASDRA, tem em funcionamento as respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), este plano foi idealizado para o número total de clientes da capacidade das duas respostas sociais, pretendendo-se que haja uma envolvimento entre os clientes de ambas.

O fenómeno do envelhecimento deve ser entendido como um processo normal e dinâmico que se caracteriza por um conjunto de processos que o organismo vai sofrendo com o avançar da idade provocando modificações biológicas, psicológicas e sociais (Carvalho, 2012), afetando todos os indivíduos, sendo por isso universal. A velhice, por sua vez, constitui a última fase da vida, devendo ser aceite com naturalidade, caracterizada por um conjunto complexo de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais específicos em cada indivíduo. Torna-se fundamental refletir sobre as questões em torno do envelhecimento, da velhice e, sobretudo, do bem-estar dos idosos. Nos nossos dias, face ao aumento progressivo do envelhecimento da população, o envelhecimento é um processo natural que deve ser aceite com naturalidade dado a velhice ser mais uma etapa da vida (Paúl, 2005). Os conceitos de envelhecimento e velhice significam realidades diferentes, mas muitas vezes são tomados por sinónimos.

Se refletirmos que envelhecer é um processo que devemos aceitar naturalmente, envelhecer com qualidade de vida é uma questão de aceitação do processo e adaptação ao mesmo, de aprendizagem, de preparação, dado que as experiências naturais e culturais que vivenciamos determinam significativamente a forma como envelhecemos (Antunes, 2015).

Tendo em consideração que a socialização é, hoje, comumente entendida como um processo a realizar ao longo da vida, devem ser criadas oportunidades para que as pessoas adultas e idosas possam continuar o seu processo de aprendizagem e desenvolvimento.

No interior do nosso País, em particular a nossa realidade social, que é o meio rural, as populações encontram-se isoladas e a maioria dos idosos a residirem sozinhos. A rede de vizinhança que era um suporte informal, começa a ser inexistente. O papel da nossa instituição, também é da integração, quer como meio de consciencialização das pessoas para o seu próprio processo de envelhecimento, sensibilizando para a adoção de estilos de vida saudáveis e motivando para a participação ativa no contexto onde estão inseridos, quer como meio promotor de instrumentos que favorece uma melhor adaptação a esta nova fase da vida. Tendo em consideração esta finalidade, pretendemos com as nossas atividades estimular à motivação para a ação, a aprendizagem, a participação, a integração e envolvimento nos diversos contextos sociocomunitários.

A realização de um plano de atividades, quer semanais quer de carácter pontual (festejos em dias comemorativos) trazem uma panóplia de benefícios para os nossos clientes e para quem

lida diretamente com eles. É através das atividades de animação que pretendemos valorizar a formação que tiveram ao longo da vida; proporcionar uma vida mais harmoniosa, envolvendo ativamente o cliente na sua dinamização; e, valorizar as suas capacidades, competências, saberes e cultura, aumentando a sua autoestima e autoconfiança, através de: estimulação cognitiva; estimulação física e motora; atividades de expressão plástica e musical; atividades de desenvolvimento pessoal e social; atividades de lazer e entretenimento; visitas culturais ao exterior e sensibilização para a saúde.

A planificação das atividades que visam o convívio com outras pessoas e conseqüentemente manter-se ativo socialmente, tem como objetivo prevenir inúmeros problemas comuns aos nossos clientes, decorrentes da solidão e do sentimento de abandono. Consideramos que essa fase da vida, é marcada por inúmeras mudanças, entretanto, esse período não pode se estender de forma que prejudique a sua saúde. O relacionamento com outras pessoas, por exemplo no caso dos nossos clientes idosos, dará sentido à sua vida, além de ser um incentivo à vontade de continuar a viver.

As atividades frequentes durante o dia, promovem a sensação de bem-estar e utilidade, não precisam de estar ocupados o dia todo, pode variar a sua participação de acordo com a sua vontade, o seu interesse e as suas condições. O importante é não ficar o dia inteiro sem ter contato com outras pessoas. Outro fator importante, é ter um relacionamento saudável com os outros, é ter a mente ocupada e trabalhar o corpo. Por isso, é importante proporcionar tarefas de interação com outras pessoas. Quando a mente está ativa e direcionada às coisas boas, a saúde física também se beneficia com esse estilo de vida. Algumas atividades em grupo, como a hidroginástica, os jogos e os encontros entre instituições, permitem o contato com outras pessoas, as quais se encontram neste documento planeadas.

Ter um convívio social, contribui para o aumento da expectativa de vida, além de oferecer a oportunidade de ter uma velhice mais saudável e com mais longevidade, marcada por momentos alegres e com qualidade. Os nossos clientes adultos, aqueles que ainda não entraram nesta fase da vida, dão de igual forma valor a estas atividades e demonstram interesse em que se realizem. Neste sentido o nosso PADP para 2024 tem como tema central: *(Con)Viver: minimizar o isolamento e solidão no meio rural.*

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 2023, era assim a sua distribuição: Género - 14 mulheres e 6 homens, com idades compreendidas entre os 61 e os 95 anos. A média de idades, dos nossos Clientes, em Centro de Dia é de 81 anos de idade.

Género - Centro de Dia

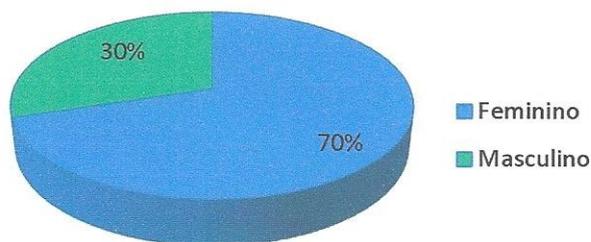


Gráfico 1 – Distribuição dos clientes de centro de dia por género

Idades - Centro de Dia

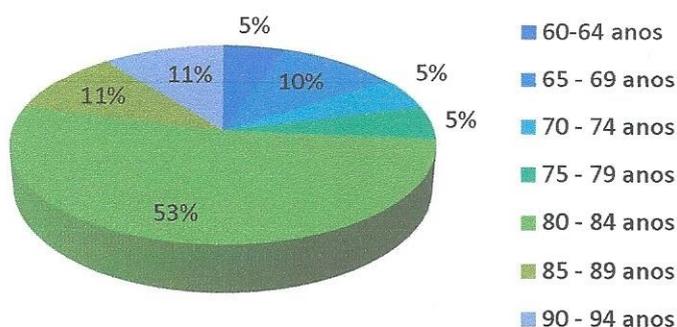


Gráfico 2 - Distribuição dos clientes de centro de dia por idades

Relativamente ao grau de dependência, existem 8 Clientes com Dependência Leve e 12 Clientes são Independentes.

Handwritten signatures and notes:
 Adriano
 M. Rodrigues
 M. Aires
 J. J.
 J. J.
 J. J.
 J. J.
 J. J.

Grau Dependência - Centro de Dia

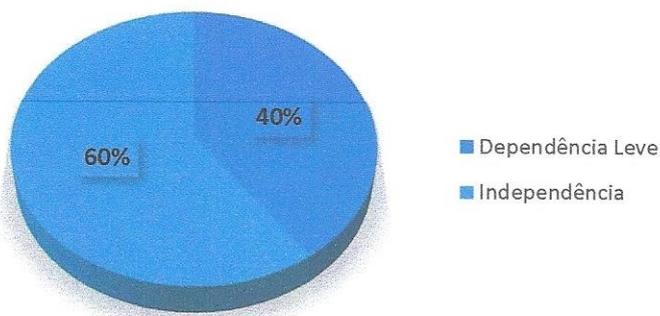


Gráfico 3 - Distribuição dos clientes de centro de dia por grau de dependência

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

Habilitações Literárias - Centro de Dia

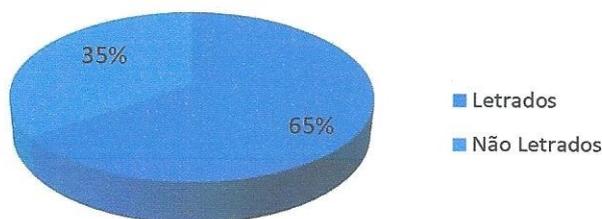


Gráfico 4 - Distribuição dos clientes de centro de dia por habilitações literárias

No que respeita à vivência dos Clientes, num total de 20 Clientes, 9 vivem sozinhos e os restantes 11 Clientes vivem em agregado.

Com Quem vive - Centro de Dia

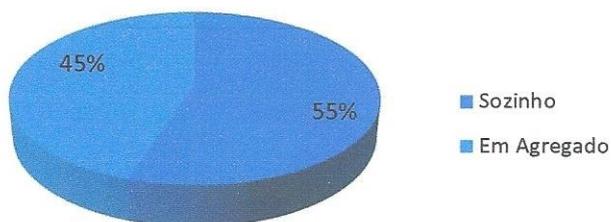


Gráfico 5 - Distribuição dos clientes de centro de dia se residem sozinhos ou em agregado

3.2 Serviço de Apoio Domiciliário

O 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 2023 eram apoiados 19 Clientes.

Do Total de 19 Clientes em Serviço de Apoio Domiciliário, até ao fim do mês de outubro de 2023, era assim a sua distribuição: Género - 9 mulheres e 10 homens, com idades compreendidas entre os 46 e 102 anos. A média de idades dos nossos Clientes de SAD é de 76 anos de idade.

Género - SAD

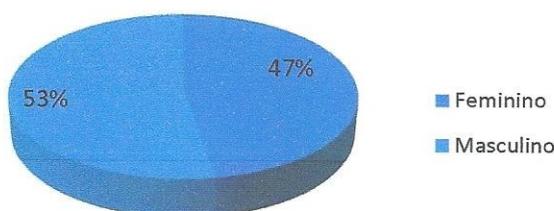


Gráfico 6 - Distribuição dos clientes de SAD por género

Idades - SAD

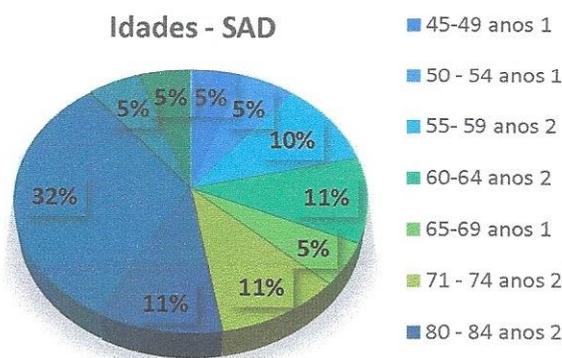


Gráfico 7 - Distribuição dos clientes de SAD por idades

Relativamente ao grau de dependência, existe 1 Cliente com Dependência Grave, 7 Clientes com Dependência Leve e os restantes 11 Clientes são Independentes.

Grau de Dependência - SAD

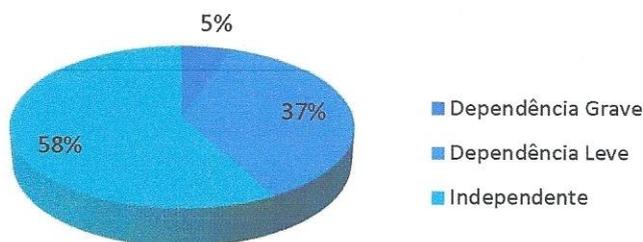


Gráfico 8 - Distribuição dos clientes de SAD por grau de dependência

De acordo com as habilitações literárias: 5 clientes são analfabetos, 4 Clientes têm <4º ano escolaridade e 10 Clientes possuem o 1º ciclo de escolaridade.

Habilitações Literárias - SAD

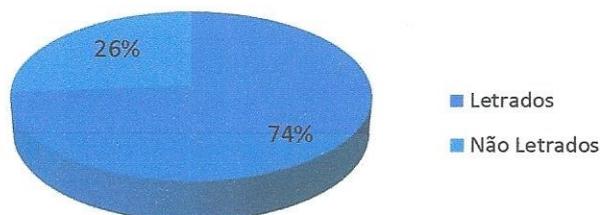


Gráfico 9 - Distribuição dos clientes de SAD por habilitações literárias

Por fim, apresentamos os dados, que dizem respeito aos Clientes que vivem sozinhos ou vivem acompanhados, temos assim, num total de 19 Clientes, 10 vivem sozinhos e os restantes 6 Clientes vivem em agregado.

*António
Nóbrega
Alfaiado
J. J.
I.
Ferreira
A Paula*

Com Quem vive - SAD

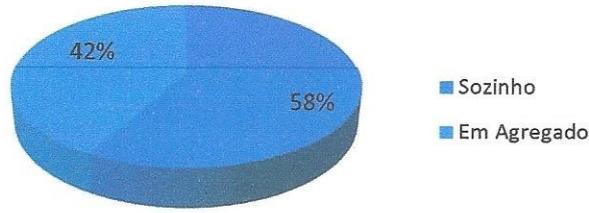


Gráfico 10- Distribuição dos clientes de SAD se residem sozinhos ou em agregado

Como referido no início deste PADP, todas as atividades aqui descritas e planeadas, para o ano de 2024, têm em conta a disponibilidade de recursos estruturais, materiais e financeiros da instituição, e os gostos e interesses dos nossos clientes.

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.

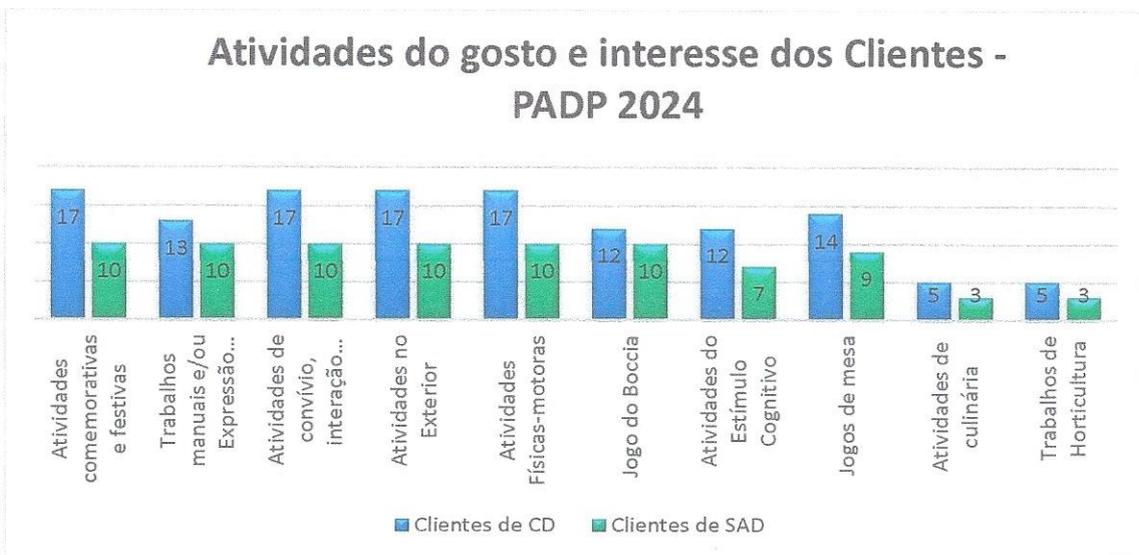
4. RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO

Para um levantamento mais exato das necessidades, gostos e interesses dos nossos Clientes, tendo em conta as atividades a desenvolver no ano de 2024, apresentamos, aos mesmos, um questionário diagnóstico dando a oportunidade de resposta a todos os Clientes da instituição, no total de 39 Clientes (20 Clientes de CD e 19 Clientes de SAD). Participaram neste estudo diagnóstico 17 Clientes de Centro de Dia, 3 recusaram responder, e 10 Clientes da resposta social de SAD, havendo recusa de resposta de 9 Clientes.

O questionário foi composto por 10 questões/afirmações, onde teriam de responder afirmativamente (cara contente) ou descontente/negação (cara triste). As opções foram as seguintes: Atividades comemorativas e festivas; Trabalhos manuais e/ou Expressão Plástica; Atividades que envolvam convívio, interação social e a música; Atividades que envolvem o Exterior; Atividades Físico-motoras; Jogo do *Boccia*; Atividades do Estímulo Cognitivo; jogos de mesa; Atividades de culinária; e trabalhos de Horticultura.

Para complementar estas opções de resposta rápida, no final do questionário, colocamos um espaço para os clientes mencionarem outras atividades além das referidas, a realizar pela Equipa, contudo não verificamos sugestões.

Abaixo, apresentamos o gráfico com os resultados obtidos, podendo verificar que os clientes pretendem realizar todas as atividades propostas, exceto as atividades relacionadas com a culinária e os trabalhos de horticultura, as quais com um baixo número de interessados. Contudo, as atividades da preferência dos clientes, vão ser tidas em conta para o ano 2024, como já é habitual, para que os mesmos sintam motivação pessoal e adotem uma participação ativa e voluntária, durante a vigência deste plano.



5. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Fontes
<p>1. Promover a sensação de bem-estar e utilidade nos clientes, trabalhando a mente e o corpo com vista à SAÚDE.</p>	<p>1.1. Garantir a participação ativa dos Clientes nos Ateliers de estimulação física e cognitiva, favorecendo a continuidade da sua autonomia de modo a estimar as suas aptidões.</p> <p>1.2. Estimular à motivação para a ação e aprendizagem na elaboração de trabalhos manuais e de expressão plástica, tendo em conta as suas preferências.</p>	<p>1.1.1. Taxa de participação no Atelier "Atividade";</p> <p>1.1.2. Taxa de participação no Atelier "Cognitividade";</p> <p>1.1.3. Resultado dos questionários de avaliação (isolamento e solidão);</p> <p>1.2.1. Taxa de participação no Atelier "ConVIDArte".</p>	<p>80%</p> <p>60%</p> <p>70% de respostas positivas</p> <p>80%</p>	<p>Dossier da Animação</p> <p>Dossier da Animação</p> <p>Questionários de avaliação</p> <p>Dossier da Animação</p>
<p>2. Criar oportunidades para que os clientes possam continuar a viver no contexto onde estão inseridos.</p>	<p>2.2. Fomentar relações interpessoais, entre os clientes de ambas as respostas sociais e outros indivíduos que permitam a socialização, a integração e o envolvimento nos diversos contextos sociocomunitários, minimizando a solidão e o isolamento pessoal e social.</p>	<p>2.2.1. Taxa de participação nas atividades que envolvam convívio externo.</p>	<p>80%</p>	<p>Dossier da Animação</p>

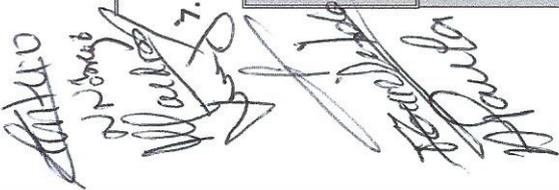
[Handwritten signatures and initials]

6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Áreas	Atelieres	Objetivos Gerais
Lúdico-Recreativa/Comemorativa	Atelier "ConVIDArte"	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupar adequadamente o tempo livre para evitar a passividade; • Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do cliente; • Possibilitar aos clientes exprimirem-se através dos trabalhos manuais e musicais; • Apelar à criatividade dos clientes e à estimulação cognitiva; • Desenvolver a motricidade, a destreza e precisão manual e coordenação psicomotora; • Possibilitar o contacto com as novas tecnologias; • Realizar atividades para comemorar os dias festivos de forma a melhorar o bem-estar físico e social; • Promover as relações interpessoais e a diminuição de patologias como a depressão e ansiedade; • Diligenciar momentos de animação, convívio e socialização e minimizar o isolamento e solidão no meio rural.
Física/ Motora	Atelier "AtiVIDAde"	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar exercícios que pretendam contribuir para a melhoria do estado de saúde do cliente; • Favorecer o desenvolvimento psicomotor; • Desenvolver as capacidades físicas, combatendo o sedentarismo e o stress; • Melhorar as capacidades de mobilidade; • Contribuir para a diminuição das consequências associadas ao envelhecimento, no âmbito da funcionalidade física e motora.
Cognitiva / Formativa	Atelier "CognitiVIDAde"	<ul style="list-style-type: none"> • Informar os clientes sobre medidas de prevenção de fatores negativos resultantes do envelhecimento; • Trabalhar as capacidades cognitivas de forma a permitir a continuidade da sua autonomia; • Promover a orientação espaço-temporal; • Manter a capacidade cognitiva o maior tempo e o mais eficazmente possível.

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Data	Tema do Dia comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Recursos a envolver		
				Materiais	Humanos	Financeiros
25 de Janeiro (Quinta-feira)	Dia do Carteiro	Promover um momento lúdico, o hetero-conhecimento, de forma a estimular memórias passadas, a criatividade e imaginação através da partilha de sentimentos e emoções.	Escrever cartas ou postais, enviando pelo correio aos seus familiares/significativos.	Papel e/ou postais	Animadora Cultural e Voluntária	+/- 20€
9 de fevereiro (sexta-feira)	Celebrar o Carnaval	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.	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.	(a definir)	Equipa ASDRA	+/- 200€
14 de fevereiro (quarta-feira)	Dia de S. Valentin	Desenvolver competências artísticas e criativas, reforçando a importância da partilha de afetos e carinho,	Decoração do salão de convívio e elaboração de flores para oferta.	Cola, tecidos, EVA, palitos de espetada.	Equipa ASDRA e Voluntária	+/- 10€



			permitindo uma maior proximidade com a Equipa ASDRA.						
8 de março (sexta-feira)	Dia Internacional da Mulher		Valorizar o papel da mulher e a imagem feminina.	Proporcionar às Clientes e colaboradoras (as que manifestarem interesse) uma sessão de relaxamento e beleza.	Produtos de cuidados de beleza	Equipa ASDRA	+/- 40€		
18 de março (segunda-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€		
21 de março (Quinta-feira)	Dia Mundial da árvore		Alertar consciências para a importância das árvores e os problemas provenientes da deflorestação massiva, envolvendo os Clientes numa atividade criativa, desenvolvendo as suas competências cognitivas (atenção e raciocínio) e fortalecendo o convívio.	Criação de árvores em cartolina. A Técnica procederá a uma leitura sobre a importância das árvores e da reflorestação, solicitando aos participantes que escrevam, no final, esta mesma importância na árvore que criaram.	Cartolinas	Animadora Cultural e voluntária	+/- 10€		
22 de março (sexta-feira)	Dia Mundial da Água		Promover a discussão em grupo e a partilha de ideias, estabelecendo a ligação de ações do quotidiano,	Dinâmica de grupo "ciência viva".		Animadora Cultural	0€		

27 de março (quarta-feira)	Comunhão Pascal	despertando a curiosidade e ocupando o tempo de modo criativo quebrando com as rotinas estabelecidas.	Celebração da eucaristia no Centro de Dia pelo Sr. Padre da freguesia. Confissões.		Sr. Padre da Freguesia e equipa ASDRA	0€
1 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€
1 de abril (segunda-feira)	Visita Pascal		Visita Pascal ao Centro de Dia.		Sr. Padre da Freguesia e equipa ASDRA	0€
12 de abril (sexta-feira)	Dia do Desporto	Incentivar a prática de desporto, recordando e dando a conhecer aos Clientes um desportista concelhio, demonstrando o quão benéfico é a prática de exercício físico, a desenvolver a concentração e promovendo a inserção na comunidade.	Convidar um atleta, campeão mundial, conhecido no concelho de Armamar que relate na primeira pessoa os benefícios que a prática de exercício físico, realizando uma dinâmica de grupo.	Balões	Atleta José Henrique Peixoto, Animadora Cultural, Diretora Técnica	0€

Handwritten signatures and notes:
 António
 27/03/2024
 12/04/2024
 12/04/2024
 12/04/2024

<p>2 de maio (quinta-feira)</p>	<p>Dia do Trabalhador</p>	<p>Estimular a comunicação interpessoal, promovendo o debate/discussão sobre profissões em extinção, de forma a aumentar a participação e sentido crítico.</p>	<p>Criação de uma apresentação sobre antigas profissões.</p>		<p>Animadora Cultural</p>	<p>0€</p>
<p>3 de maio (sexta-feira)</p>	<p>Dia da Mãe</p>	<p>Reforçar a figura maternal com a entrega de uma lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.</p>	<p>Elaboração e entrega de uma lembrança para as mulheres mães, construção de poemas alusivos ao dia.</p>	<p>(a defenir)</p>	<p>Animadora Cultural, Diretora Técnica e Ajudantes de Ação Direta</p>	<p>+/- 20€</p>
<p>13 de maio (segunda-feira)</p>	<p>Dia das Aparições de Fátima</p>	<p>Fomentar a componente espiritual e valorizar tradições religiosas</p>	<p>Visualização das cerimónias religiosas na televisão. Elaboração de um terço.</p>	<p>Botões, tecidos, cartões, linhas.</p>	<p>Animadora Cultural e Voluntária</p>	<p>+/- 30€</p>
<p>17 de maio (sexta-feira)</p>	<p>Dia Internacional dos Museus</p>	<p>Conhecer novos espaços culturais, aproximando os Clientes da Cultura e envolvendo-os na comunidade.</p>	<p>Visita a um museu cujo conteúdo vá de encontro às experiências e histórias de vida dos Clientes, o Museu Interativo da Mulher Duriense situado no nosso concelho. Visita à Biblioteca Municipal de Armamar: conversas sobre histórias de vida.</p>	<p>Custo de deslocação</p>	<p>Bibliotecária, Animadora Cultural, Diretora Técnica, Ajudantes de Ação Direta</p>	<p>+/- 20€</p>

[Handwritten signatures and notes in the bottom left corner]

Handwritten signatures and initials at the top of the page.

De dia 1 a dia 31 de maio	"Mês de Nossa Senhora"	Promover a participação dos Clientes, interessados, na vertente religiosa em momentos de oração.	Rezar o terço.		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€
8 de junho (sábado)	Passeio anual da ASDRA	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).	A definir	Viaturas e/ou autocarro, bilhetes de entrada e refeições	Equipa ASDRA e Direção	+/- 2000€
21 de junho (sexta-feira)	Santos Populares – São João	Viver as tradições populares e promover um convívio entre a comunidade institucional.	Almoço tradicional e entrega da lembrança anteriormente elaborada pelos Clientes.	Lembrança de São João	Equipa ASDRA	+/- 40€

24 de julho (quarta-feira)	Dia do sócio da ASDRA	Dinamizar um convívio associativo entre os sócios, os Clientes e comunidade envolvente da ASDRA.	Atividades com torneios de jogos de cartas e dominó aberto aos Clientes, sócios e toda a comunidade. Convívio com um lanche e animação musical.	Lanche e animação	Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais, Diretora Técnica e Direção, Grupo musical	+/- 1000€
26 de julho (sexta-feira)	Dia dos Avós	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	Equipa ASDRA e Voluntária	+/- 40€
20 de setembro (sexta-feira)	"Um balão pela Paz"	Disseminar uma mensagem de paz, proporcionando um momento lúdico, de forma a estimular a criatividade e de promover o relacionamento interpessoal, celebrando, assim, o Dia Internacional da Paz.	Largada de balões com mensagens subordinadas ao tema da paz e escrita pelos Clientes.	Balões brancos, garrafa de hélio, canetas e cartolinas brancas	Animadora Cultural, Diretora Técnica, Ajudante de Ação Direta e voluntária	+/- 50€
27 de setembro (sexta-feira)	Dia Mundial do Turismo	Recordar locais e espaços com ligação emocional e alargar e/ou aprofundar os	Realização de "Uma viagem... Virtual", através do <i>Google Earth</i> , visitando		Animadora Cultural	0€

		conhecimentos sobre diferentes culturas e tradições.	ruas e monumentos de diferentes países do Mundo.			
1 de outubro (Terça-feira)	Dia Internaccional do idoso e Dia Mundial da Música	Promover um momento de lazer e partilha, através de um encontro interinstitucional, valorizando saberes e competências.	Tarde comemorativa com vários momentos de animação e um lanche-convívio interinstitucional.	Lanche	Equipa ASDRA	+/- 30€
4 de outubro (sexta-feira)	Dia Mundial do Sorriso	Reforçar os benefícios do riso e despoletar emoções positivas, através de uma dinâmica de grupo.	Dinâmica de grupo "Sorrisos, geram sorrisos".	Cartolinas coloridas, cola	Animadora Cultural	+/- 10€
11 de novembro (segunda-feira)	Dia de São Martinho – Magusto	Promover o convívio e a interação social, de modo a dar continuidade a tradições e à vivência dos dias comemorativos.	Realização de um convívio interinstitucional.	Lanche e Castanhas	Equipa ASDRA	+/- 70€
19 de novembro (terça-feira)	Dia Internaccional do Homem	Valorização do papel do homem na família e na sociedade.	Conscientizar os Clientes sobre os cuidados que devem ter com a sua saúde, dando exemplo de hábitos de vida saudáveis, através de uma ação de sensibilização. De seguida, realização de uma sessão de relaxamento e dicas de cuidados de imagem.	Gilletes	Animadora Cultural	+/- 5€

4 de dezembro (quarta-feira)	Dia da Bolacha	Desenvolver competências artísticas e fomentar o reencontro com práticas do passado, através da confeção de bolachas, promovendo um ambiente tranquilo para a sua degustação, "chá com bolachas".	Dinâmica "O ingrediente secreto". Confeção de bolachas.	Ingredientes para a confeção das bolachas	Animadora Cultural, Ajudantes de Ação Direta e Voluntária	+/- 20€
20 de dezembro (sexta-feira)	Dia Internacional da Solidariedade Humana	Estimular competências musicais, promovendo a valorização dos Clientes, de forma a demonstrar o papel ativo que podem assumir na sociedade.	Dinâmica de grupo "Uma mensagem para o Mundo". Elaboração de um vídeo e publicação do <i>facebook</i> institucional, apelando à solidariedade.		Animadora Cultural	0€
13 de dezembro (sexta-feira)	Festa e almoço de Natal	Promover o convívio entre a Direção, Colaboradores, Clientes e familiares.	Apresentação das atividades sobre a época natalícia, pelos Clientes. Jantar convívio com produtos típicos natalícios.	Produtos alimentares e lembrança de Natal	Auxiliar de Serviços Gerais, Ajudantes de Ação Direta, Animadora Cultural, Diretora Técnica, Direção	+/- 800€
Datas de Aniversário	Dia de Aniversários dos Clientes e Colaboradoras	Valorizar cada cliente e colaboradora como um indivíduo importante para a	Comemoração do aniversário de cada Cliente	Bolos de aniversário	Equipa ASDRA e Voluntária	+/- 1000€

8. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS

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

Lúdico-Recreativas					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier "Convidarte"	Terças-feiras de tarde, Quintas-feiras e sexta-feira de manhã	As atividades desenvolvidas neste Atelier visam, através da utilização de materiais recicláveis e de desgate, a elaboração de pequenas lembranças e trabalhos alusivos a datas e comemorações, e, a proporcionar atividades de convívio e lazer.	Material de desgate e já existente na instituição	Equipa ASDRA	0€

Física / Motora						
Atelieres	Dia da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver			Financeiros
			Materiais	Humanos		
Atelier "ATIVIDADE"	Segundas e quintas-feiras de tarde	Caminhadas e atividade física 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). Nota: 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 quinzenalmente	Hidroginástica: 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.		+/- 100€
	Quartas-feiras de manhã quinzenalmente e sextas-feiras de tarde	Jogo do Boccia: 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-	Jogo do Boccia Custos associados ao Torneio de Boccia	Equipa ASDRA		+/- 600€

BRUNO

Marcelo

João

F. Silva

Roberta

Alfonso

		lhes uma maior qualidade de vida. Fomentar a competitividade, a interação social e o convívio.		
--	--	--	--	--

Cognitiva/Formativa					
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Recursos a envolver		
			Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier "CognitivIDADE"	Segundas-feiras de manhã E sempre que os clientes demonstrarem interesse	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.	Televisão, computador	Animadora Cultural, Diretora Técnica	0€
			Jogos cognitivos, jogos de mesa	Equipa ASDRA	0€

9. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Este é um documento que assenta numa programação de atividades e numa previsão orçamental equilibrado, tendo como pressuposto principal os valores ajustados aos recursos disponíveis no momento da respetiva previsão, definindo as formas de organização e programação das atividades, destinatários, dinamizadores, realização temporal e os recursos necessários à sua execução.

Este PADP pretende ser, mais uma vez, a orientação para a realização das nossas atividades, sendo a programação estratégica da intervenção a desenvolver durante o ano 2024, 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.

Este plano poderá estar sujeito a alterações consideradas pertinentes pela Equipa Técnica seguida de uma revisão orçamental, devido à variação do número da frequência mensal dos clientes nas duas respostas sociais e das diversas características dos clientes.

Os valores indicados neste orçamento para as atividades comemorativas, são os estimados para as despesas gerais das atividades realizadas, em cada dia comemorativo, mediante experiência nos anos anteriores.

ORÇAMENTO GLOBAL DO PADP PARA 2024	
Atividades comemorativas	5465 €
Atividades rotineiras	700 €
Total	6165 €

10. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

O 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.

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.

O PADP encontra-se afixado na receção e divulgado no *site* institucional.

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Antunes, M.C. (2015). Educar para um envelhecimento bem-sucedido: reflexões e propostas de ação. Revista Teoría de la Educación, 27, 2, 185-201.

Carvalho, P. S. (2012) Etapas e processos de envelhecimento. In C. Moura (Org.) Processos e estratégias do envelhecimento: intervenção para o envelhecimento ativo (pp.65-74) Porto: Euedito.

Paúl, C. (2005). Envelhecimento ativo e redes de suporte social. Porto: ICBAS-UP.

12. APROVAÇÃO DO PADP

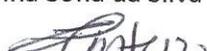
As Técnicas Responsáveis:

A Direção Técnica:

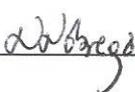
Dr.ª Catarina Sofia da Silva Igreja Monteiro

Dr.ª Catarina Sofia da Silva Igreja Monteiro





Dr.ª Nicole Carrulo da Nóbrega

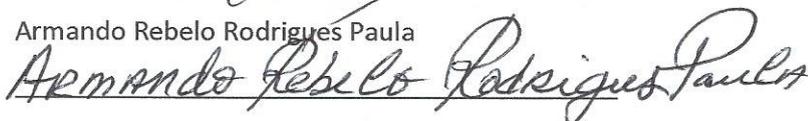


A Direção aprovou na reunião de 30 de outubro de 2023:

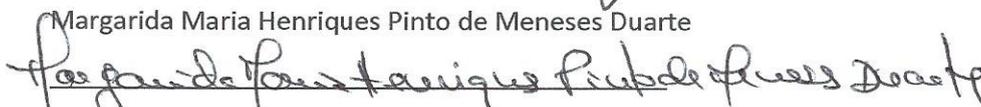
Fernando Artur Marques Mergulhão Cardoso



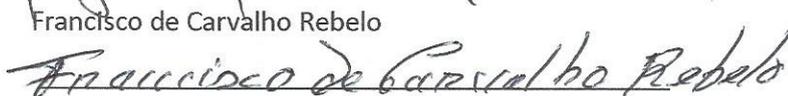
Armando Rebelo Rodrigues Paula



Margarida Maria Henriques Pinto de Meneses Duarte



Francisco de Carvalho Rebelo



Nelson de Jesus



Questionário de Avaliação Diagnóstica para o PADP de 2024

Clientes ASDRA

O objetivo da aplicação deste questionário consiste em perceber os gostos e preferências dos Clientes, relativamente às atividades de animação sociocultural.

Que atividades pretende ou gostaria de realizar? Parâmetros de avaliação:



Sim



Não

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

Nome: _____ Resposta Social: _____ Data: _____

Sinto-me muito satisfeito em participar em atividades comemorativas e festivas.	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
As atividades que envolvam trabalhos manuais e/ou expressão plástica despertam-me interesse.	<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"/>	
Gosto de participar em atividades no exterior (torneios de jogos, passeios, atividades interinstitucionais, etc.).	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Para me sentir mais ativo, gosto de realizar atividades físicas (como por exemplo: ginástica, caminhadas, hidroginástica, pedaleira).	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Gosto de praticar o jogo do <i>Boccia</i> , permite-me treinar o meu espírito de equipa e de competitividade saudável.	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
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"/>	
Gostaria de realizar atividades de culinária, recordando receitas tradicionais.	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Tenho interesse em desenvolver trabalhos de Horticultura.	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

Outras atividades:

Muito Obrigada!



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 / Comemorativas	Demonstram interesse na elaboração, para a comemoração de dias temáticos e comemorativos, de pequenas lembranças e trabalhos recreativos, quer manuais quer plásticos, alusivos aos mesmos. As atividades com maior apelo são as que envolvem convívio e interação social com o exterior.		Desenvolver a motricidade, a destreza e precisão manual e coordenação psicomotora. Diligenciar momentos de animação, convívio e socialização e minimizar o isolamento e solidão dos nossos clientes.
Físicas / Motoras	Quanto há realização de exercício físico demonstram interesse no jogo do <i>Bocciá</i> , na realização de caminhadas, da pedaleira e na participação de aulas de hidroginástica. Nas dinâmicas grupais gostam de realizar atividades que envolvam espírito de competitividade. Durante a realização das atividades os clientes apreciam música de fundo.		Evitar o sedentarismo, proporcionando uma vida mais ativa e saudável, de modo a contribuir para a diminuição das consequências associadas ao envelhecimento, no âmbito da funcionalidade física e motora.
Cognitivas / Formativas	Evidenciam gosto pelos jogos de mesa e dinâmicas que envolvam a estimulação cognitiva, de forma a não perderem as suas capacidades cognitivas.		Estimular as capacidades cognitivas de forma a permitir a continuidade da sua autonomia no que respeita ao seu autocuidado.