



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025





INTRODUÇÃO

A realização do Plano de Atividades para o ano de 2025, ocorre num quadro de dificuldades económicas, com a aceleração do processo de envelhecimento da população portuguesa. Assim, e partindo do pressuposto que os/as idosos/as constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições económicas; a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais; a salvaguarda dos seus direitos e a afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa apostar em atividades que promovam um envelhecimento ativo e feliz, tendo presente por um lado o que são as suas reais necessidades e, por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis.

As atividades propostas têm como objetivos proporcionar uma maior qualidade de vida, mais ativa e feliz; potencializar/manter as capacidades presentes; estimular as competências que estão a degradar-se, para que os/as utentes/clientes consigam encontrar ou reencontrar sensações de prazer e bem-estar essenciais para uma vida plena, melhorando assim a sua autoestima e promover uma autoimagem positiva.

O presente plano de atividades tem como objetivo principal implementar um conjunto de ações direcionadas aos/às utentes/clientes do CECAJUVI - Centro de Convívio e Apoio à Juventude e Idosos de Santa Leocádia, que se encontram na resposta social Centro de Dia e também para os/as utentes/clientes que estão em Serviço de Apoio Domiciliário. Existem atividades que se mantêm e constam no plano de atividades anterior, mas que agora foram sujeitas a alterações. Estas atividades respeitam os diferentes níveis de autonomia/dependência, necessidades, interesses e histórias de vida de cada utente/cliente.

Este plano entra em vigor em janeiro de 2025 até dezembro de 2025. A avaliação deste plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades e registos efetuados.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

1. ATIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Utentes/clientes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
LÚDICO – RECREATIVAS													
Atelier de Trabalhos Manuais	Promover desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, iniciativa e convívio.	Materiais e Humanos	220€	Registro de Presenças/ Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> Satisfação do/a utente/cliente – 100%; Taxa de Participação – 100%; Taxa de Realização – 90%. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a imaginação e a criatividade; Manter e/ou melhorar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; Estimular a sensibilidade tátil. 	<ul style="list-style-type: none"> Taxa de participação; Taxa de realização; Taxa de Satisfação; Observação direta; Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	Executar trabalhos manuais para decorar a instituição de acordo com o tema e atividades sociais e elaborar lembranças/trabalhos para dias festivos (trabalhos em feltro; trabalhos em papel (corte, colagem e pintura); trabalhos com material reciclado, entre outras). Pintura de desenhos.	Animadora	Animadora	Animadora	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
Jogos de mesa	Promover momentos de convívio, diversão e bem-estar.	Humanos e Materiais	0€	Registro de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> Satisfação do/a utente/cliente – 100%; Taxa de Participação – 100%; Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> Manter e/ou melhorar a relação interpessoal, mobilidade, atenção, propiciando melhor qualidade de vida; Manter e/ou melhorar a agilidade, motricidade global e a coordenação; Estimular a competitividade no jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> Taxa de participação; Taxa de realização; Taxa de Satisfação; Observação direta; Auscultação dos utentes/clientes. 	Todos os meses	Jogo do "burro"; Jogo da sueca; Dominó e entre outros jogos de mesa.	Animadora	Animadora	Animadora	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Utentes/clientes a abranger	
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando		
LÚDICO – RECREATIVAS														
Atelier de Música e Dança	Proporcionar momentos de convívio, lazer e distração; Proporcionar momentos de bem-estar através da música.	Humanos e Materiais e			Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver e danças tradicionais; - Estimular os movimentos, a motricidade dos músculos e das articulações; - Manter e/ou melhorar a autonomia física; -Manter e/ou criar novos laços de amizade; -Estimular a atenção e a concentração; - Estimular a memória auditiva; -Desenvolver o sentido rítmico. 	<ul style="list-style-type: none"> -Taxa de participação (ativa e passiva); -Taxa de realização; -Taxa Satisfação; -Observação direta, - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	1 vez por semana	<p>Danças tradicionais ao gosto dos/as utentes/clientes, como forma de divertimento e interação.</p> <p>Escutar/ouvir músicas ao gosto dos/as utentes/clientes. Necessário computadores e colunas de som.</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
		0€												



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

2. ATIVIDADES CULTURAIS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
CULTURAIS													
Visitas Culturais Dia Internacional dos Monumentos e Sítios	Promover visitas culturais.	Humanos e Materiais e	20 €	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização 80%.	- Conhecer/recorder novos espaços aproximando os/as utentes/clientes da cultura; - Enriquecimento cultural; - Permitir novas descobertas.	- Taxa de participação; de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	10 de abril	- Realizar uma visita á igreja de Fandinhães-Paços de Gaiolo-Marco de Canaveses.	Animadora	Animadora/Ajudantes de Ação Direta/ Diretora Técnica	Durante a atividade	CD SAD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

3. ATIVIDADES SOCIAIS

Tipo de Atividades Ocupacionais e Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia Mundial da Paz		Humanos e Materiais	5€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	Objetivos Específicos - Alertar para a importância de reconhecer a nossa responsabilidade individual e coletiva na promoção da paz. - Promover a Paz.	Indicadores de Avaliação - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	2 de janeiro	- Escolher molde para bombas; - Recortar bombas na cartolina branca; - Cada utente/cliente escreve em cada bomba um desejo para o novo ano (os que não puderem/não sabem escrever, escrevem a animadora); - Colocar por toda a instituição;	Animadora	Animadora	Animadora Direta/Diretora Técnica	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
	Janeiras	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	Objetivos Específicos - Manter os costumes e tradições relembrando os cantares desta época festiva; - Aumentar a autoestima; - Estimular memórias passadas; - Proporcionar momentos de convívio e de divertimento.	Indicadores de Avaliação - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	Janeiro	Recolha de música junto dos/as utentes/clientes, realizar ensaios, gravar vídeo com os utentes/clientes a cantar e divulgar junto das redes sociais; Cantar as janeiras às colaboradoras da empresa UNISELF; ao Senhor Padre da Paróquia e ao Executivo do Município de Baião.	Animadora	Animadora	Animadora/Ajudantes de Ação Direta/Diretora Técnica



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Baile de Carnaval	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Humanos e Materiais	10€	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer o convívio entre os/as utentes/clientes e momentos de boa disposição; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; de realização; - Taxa de Satisfação; Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	3 de março	Escolher tema de Carnaval para realizar a decoração e as máscaras. Realizar um desfile de Carnaval até ao Centro Cívico da freguesia. Posteriormente, realizar um baile de Carnaval.	Animadora	Animadora	Durante a atividade		Todos/as os/as utentes/clientes de CD e SAD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
Dia Internacional da Mulher	Valorizar o papel da mulher na sociedade	Humanos e Materiais	30€	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para a valorização pessoal; - Aumento da autoestima e autoconfiança; - Trabalhar a motricidade fina e grossa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; de realização; - Taxa de Satisfação; Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	7 de março	- Elaboração de uma lembrança para as utentes de Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia, colaboradoras da instituição e colaboradoras da empresa UNISELF; - Sessão de manicure e maquilhagem.	Animadora	Animadora	Durante a atividade		Todos/as utentes/clientes CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia da Árvore	Sensibilização para as questões relacionadas com o ambiente.	Humanas e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 100%.	- Partilha e troca de experiências; - Relembrar hábitos de jardinagem; - Satisfação pessoal e sociabilidade. - Participação direta;	- Partilha e Taxa de participação; -Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; -Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	21 de março	- Plantação de uma árvore no jardim da instituição.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD
Páscoa	Assinalar datas festivas através da socialização.	Humanas e Materiais	50€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%.	-Desenvolver a criatividade/ a glidade dos/as utentes/clientes; - Proporcionar o convívio entre os/as utentes/clientes.	- Taxa de participação; -Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; -Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	18 de abril	- Decoração da instituição alusiva à Páscoa; - Realização da lembrança para oferecer aos/as utentes/clientes.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia Internacional do Café	Assinalar datas importantes através da socialização	Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%.	- Promover o convívio; - Proporcionar momentos diferentes; - Proporcionar novas experiências.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	14 de abril	- Levantar os/as utentes/clientes a um café.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD
Dia da Liberdade	Assinalar datas festivas através da socialização	Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%.	- Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da atualidade; - Fomentar a utilização de materiais reciclados; - Estimular a motricidade fina e a criatividade.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	24 de abril	- Elaboração de cravos com material reciclado para entrega a todos/as os/as utentes/clientes; - Falar com todos/as utentes/clientes sobre o dia da Liberdade e o que eles se recordam desse dia e o que era até então e o que mudou.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia Europeu dos Parques Naturais		Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%.	- Permitir o convívio e o fortalecimento de laços afetivos; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Promover o contato com a natureza.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	24 de maio	- Organizar uma visita a um Parque Natural (a definir).	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as os/as utentes/clientes de CD e SAD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
		Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%.	- Estimular o convívio e momentos de lazer; - Promover um estilo de vida ativo e saudável; - Promover o contato com a natureza.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	18 de junho	- Realizar um piquenique num parque de lazer a definir.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as os/as utentes/clientes de CD e SAD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Santos Populares (S. João)		Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver emoções passadas; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Desenvolver as capacidades dos/as utentes/clientes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	27 de junho	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de decoração alusiva aos santos populares nos trabalhos manuais; - Almoço alusivo e interpretação de canções alusivas ao tema; - Realização de baile tipicamente tradicional. 	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
Dia Mundial do Chocolate		Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 80%; - Taxa de Realização 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora; - Adquirir novas experiências 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	7 de julho	<ul style="list-style-type: none"> - Confeccionar bolo/bolachas/bombons de chocolate para o lanche dos/as utentes/clientes. 	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia Mundial da Pizza	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	30€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora; - Adquirir novas experiências. - Promover a interação e a comunicação 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	10 de julho	<ul style="list-style-type: none"> - Confeccionar Pizzas com os/as utentes/clientes; - Lanchar as Pizzas confeccionadas. 	Animadora	Animadora	Animadora	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
Dia Mundial da Música		Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 90%; - Taxa de Realização – 90%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a atividade motora; - Estimular memórias passadas; - Fomentar a cultura musical; - Redução dos níveis de ansiedade e stress; - Promover a interação e a comunicação 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	1 de outubro	Realização de um baile, com música gravada.	Animadora	Animadora	Animadora	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger	
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando		
SOCIAIS														
Dia Mundial do Pão	Reviver memórias antigas relacionadas com atividades da agricultura.	Humanos e Materiais	30€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular atividade motora; - Estimular memórias passadas; - Fomentar a cultura; - Promover a interação e a comunicação 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	16 de outubro	<ul style="list-style-type: none"> - Confeccionar pão com os/as utentes/clientes. - Lanchar o pão confeccionado. 	Animadora	Animadora	Animadora	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
Dia Mundial do Cinema	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 		<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	5 de novembro	<ul style="list-style-type: none"> - Visualizar um filme selecionado pelos/as utentes/clientes. 	Animadora	Animadora	Animadora	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsáveis (Supervisão)		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Dia de S. Martinho	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	50€ (varia consoante o preço da castanha)	Registro de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação 100%; -Taxa de Realização 100%.	Objetivos Específicos - Reviver emoções passadas; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Promover a orientação temporal.	Indicadores de Avaliação - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	7 de novembro	Elaborar decoração alusiva ao tema nos trabalhos manuais. Convidar utentes/clientes de SAD; Baile com música tradicional.	Animadora	Animadora	Animadora	CD SAD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
				Registro de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%.	- Relembrar hábitos e ofícios; - Desenvolver a motricidade; - Aumento de momentos de alegria, convívio e distração.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	15 de dezembro	- Confeccionar bolachas com os/as utente/clientes; - Confeccionar chá da preferência dos/as utentes/clientes pra assinalar a data. - Organizar o lanche com bolachas e chá confeccionadas pelos/as utentes/clientes com decoração alusiva.	Animadora	Animadora	Animadora	Animadora



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Festa de Natal	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	150€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da participação da família; - Minimizar momentos de solidão e tristeza dos/as utentes/clientes; - Sensibilizar cada utente/cliente para partilha e o amor, tendo como tema o Natal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	13 dezembro	Decoração da instituição; Realizar convites e postais de Natal; Ensaiar com utentes/clientes de CD, peça de teatro/música/recitação do poema e/ou outra atividade alusiva ao tema do Natal.	Animadora	Animadora	Todos/as utentes/clientes de CD SAD De acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes.	
				Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a autoestima e autoconfiança dos utentes/clientes, através de uma imagem bem cuidada; - Aumentar o bem-estar físico e psíquico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Quinzenalmente	Pintar unhas às utentes/clientes interessadas.	Animadora	Animadora	CD De acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes.	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Comemoração dos aniversários	Comemorar os aniversários dos/as utentes/clientes de CD e SAD.	Humanos e Materiais	100€	Registro de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Preservar a identidade dos/as utentes/clientes; - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	Confeção de bolo para os/as utentes/clientes de CD e entrega de lembrança; Entrega de lembrança aos/as utentes/clientes de SAD.	Animadora	Animadora	Todos/as utentes/clientes de CD e SAD	
Piquenique (almoço e/ou lanche no exterior)	Promover momentos de lazer e convívio no exterior	Humanos e Materiais	20€	Registro de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir o convívio e o fortalecimento de laços afetivos; - Proporcionar a oportunidade dos/as utentes/clientes visitarem locais que há muito não visitam. 	<ul style="list-style-type: none"> -Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Meses de verão	Organizar visitas ao exterior (almoço e/ou lanche) nos parques nas freguesias limitrofes à instituição; Realizar jogos tradicionais no local,	Animadora	Animadora	Todos/as utentes/clientes de CD	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

4. ATIVIDADES INTELCTUAIS/FORMATIVAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Intelectuais/Formativas													
Jogos de memória	Exercitar a atividade mental; retardar o envelhecimento intelectual.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação - 80%; - Taxa de Realização - 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o raciocínio, atenção e concentração; - Manter e melhorar as capacidades cognitivas; - Aumentar a atividade cerebral retardar a perda da capacidade mental; - Estimular a memória sensorial; - Reconhecer/identificar objetos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	<p>Sopa de Letras; Diferenças e ligar pontos; Jogo do Lince; Jogo da Memória com cartas, objetos; Jogo da Glória; Bingo das Letras; Adivinhas, provérbios e perguntas de cultura geral; Identificar cheiros; Identificar objetos; Entre outros jogos de estimulação cognitiva.</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Intelectuais/Formativas													
Ações de sensibilização	Assinalar datas importantes através de ações de sensibilização	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alertar para os cuidados de uma vida saudável; - Sensibilizar para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce; - Formar e educar para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"> - Dia Mundial da Saúde (7 de abril); - Dia Mundial da consciencialização da violência contra a pessoa idosa (15 de junho); - Dia Mundial da Doença de Alzheimer (21 de setembro); - Dia Mundial do Coração (29 de setembro); - Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro); - Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro). 	Animadora/Enfermeira/GNR	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

5. ATIVIDADES ESPIRITUAIS/RELIGIOSAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger	
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando		
Espirituais/Religiosas														
Recitação do terço	Promover momentos de oração	Humanos	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar a participação ativa; - Valorizar hábitos e vivências; - Promover a valorização pessoal e espiritual; - Expressar a fé. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Mês de maio	<ul style="list-style-type: none"> - Recitar o terço semanal durante o ano. E no mês de maio diariamente. 	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD
Comemoração do Dia de Nossa Senhora de Fátima		Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participar ativamente nas atividades religiosas; - Promover momentos de reflexão do âmbito espiritual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	13 maio e outubro	<ul style="list-style-type: none"> - Assistir as transmissões em direto do Santuário de Fátima. 	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Espirituais/Religiosas													
Participação na Eucaristia (27º aniversário da instituição)	Promover a participação ativa dos/utentes/clientes na vertente religiosa	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a participação na Eucaristia; - Dar oportunidade de assistir à missa na impossibilidade de ir na sua paróquia; -Manter as crenças religiosas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Agosto – dia a definir	Participar na missa anual da instituição, sendo o seu aniversário. Participar nos cânticos ou no ofertório e assistir à missa. Convidar as famílias e a comunidade.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

6. ATIVIDADES DESPORTIVAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Desportivas													
Dia Mundial da Atividade Física	Sensibilizar para a importância da mobilidade física		0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação - 80%; - Taxa de Realização - 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manter e/ou melhorar mobilidade muscular; - Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; - Melhorar a coordenação motora. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	6 de abril	Jogos diversos realizados no exterior – circuito com diversos jogos físicos.	Animadora	Animadora	Animadora	Utentes/clientes de CD com menor grau de mobilidade, dificuldades motoras, de locomoção e que tenham interesse em participar.
Caminhada	Promover a prática desportiva e evitar o sedentarismo		0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação - 100%; - Taxa de Realização - 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diminuir a hipertrofia muscular; - Trabalhar as articulações dos membros inferiores; - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	Realização de caminhadas seja de forma planeada ou por iniciativa própria do/a utente/cliente.	Animadora	Animadora	Animadora	<p>CD</p> <p>De acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes.</p>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais		Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(is) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
	Tipo	Estimativa de Custo	Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação			Quem	Quando						
Desportivas														
Jogos desportivos	Humanos	0€	Promover o interesse pelo exercício físico através do jogo	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%; 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar as articulações dos membros superiores e inferiores; - Trabalhar a concentração direta; - a velocidade de reação e a percepção espacial; - Desenvolver a destreza física e motora; - Desenvolver a motricidade fina e grossa; - Promover a interação entre pares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	<p>Jogo "bola ao cesto";</p> <p>Jogo do Bowling;</p> <p>Jogo dos arcos;</p> <p>Jogo das garrafas;</p> <p>Boccia;</p> <p>Exercícios com bolas/balões;</p> <p>Entre outros jogos.</p>	Animadora	Animadora	<p>De acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes.</p> <p>CD</p>	Durante a atividade	

Total de custo estimado: 840€ (oitocentos e quarenta euros).



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

CONCLUSÃO

É nosso objetivo cumprir o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2025 a que a instituição se propõe, no entanto, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados como novas atividades.

“ ... Porque somos uma família...”



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Calendário Síntese

Meses	Atividades
janeiro	- Dia Mundial da Paz- 1 de janeiro. - Janeiras.
fevereiro	- Baile de Carnaval – 3 de março.
março	- Dia Internacional da Mulher – 8 de março. - Dia da Árvore – 21 de março.
abril	- Dia Mundial da Atividade Física – 6 de abril; - Ação de sensibilização – Dia Mundial da Saúde – 7 de abril; - Páscoa – 18 de abril; - Dia Internacional do Café – 15 de abril; - Dia da liberdade – 24 de abril.
maio	- Recitação do terço durante o mês de maio e semanal durante o ano; - Comemoração do Dia da Nossa Senhora de Fátima – 13 de maio/outubro; - Dia Europeu dos Parques Naturais – 24 de maio.
junho	- Ação de sensibilização - Dia Mundial da consciencialização da violência contra a pessoa idosa - 15 de junho; - Dia Internacional do Piquenique – 18 de junho; - Santos Populares (S. João) – 27 de junho.
julho	- Dia Mundial do Chocolate – 7 de julho; - Dia Mundial da Pizza – 10 de julho;
agosto	- Participação Eucaristia – agosto;
setembro	- Ação de sensibilização – Dia Mundial de Doença de Alzheimer – 21 de setembro.
outubro	- Ação de sensibilização – Dia Mundial do Coração – 29 de setembro. - Ação de sensibilização – Dia Mundial da Saúde Mental – 10 de outubro; - Ação de sensibilização – Dia Mundial da Alimentação – 16 de outubro; - Dia Mundial do Pão – 16 de outubro;
novembro	- Dia do cinema- 5 de novembro; - Dia São Martinho – 7 de novembro;
dezembro	- Dia da Bolacha/Dia internacional do chá – 15 de dezembro; - Festa de Natal – 19 dezembro.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Calendário Síntese

Outras atividades:

Atividades	Calendarização
Atelier de Trabalhos Manuais	Ao longo do ano
Sessão de cinema	Ao longo do ano
Comemoração dos aniversários	Ao longo do ano
Jogos de memória	Ao longo do ano
Caminhada	Ao longo do ano
Jogos desportivos	Ao longo do ano
Jogos de mesa	Todos os meses
Atelier de dança e música	1 vez por semana
Manicure	Quinzenal
Visitas culturais	A definir (ao longo do ano)
Piquenique (almoço e/ou lanche no exterior)	Meses de verão



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Planeamento de Atividades Extra - Plano:

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Principais Resultados		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes abrangidos	
		Tipo	Estimativa de Custo	Estimativa de Custo	Tipologia			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando		
									LÚDICO – RECREATIVAS							
									CULTURAIS							
									SOCIAIS							
									INTELECTUAIS – FORMATIVAS							
									ESPIRITUAIS / RELIGIOSAS							
									DESPORTIVAS							



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2025

Baião (Santa Leocádia) e Mesquinhata, 6 de novembro de 2024

Elaborado por Diretora Técnica e Animadora Sociocultural: Susana Pereira e Tânia Vieira

Aprovado em Reunião de Direção, no dia 8 de novembro de 2024,

A Direção