



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal - 2017

| Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal | Objetivos gerais | Recursos | Principais resultados | | Definição de objetivos específicos | | Calendarização 2017 | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------|--|-----------------------|--|--|---|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | | | Monitorização | Avaliação | Objetivos | Indicadores | Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez | |
| Lúdico-recreativo: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Atelier de Trabalhos Manuais | | Comemorar datas festivas através da elaboração de decoração institucional e lembranças | Internos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 70% de participação 60% de realização 100% Satisfação ☺ | Desenvolver a motricidade, precisão manual e a coordenação motora; Promover o gosto por trabalhos de expressão plástica; Desenvolver a criatividade | Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação | | | | | | | | | | | | |
| Jogos | Lúdicos | Divertir as pessoas e o grupo | Internos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 70% de participação 80% de realização 100% Satisfação ☺ | Proporcionar a interação, a coesão e a cooperação entre os membros do grupo; Desenvolver a concentração e o raciocínio; Desenvolver a agilidade e a percepção espacial; Promover convívio e interação grupal | Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação | Quartas à tarde | | | | | | | | | | | |
| | De mesa | Promover momentos de distração | Internos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 70% de participação 80% de realização 100% Satisfação ☺ | Desenvolver a concentração e o raciocínio; Desenvolver a percepção espacial | Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação | Terças à tarde | | | | | | | | | | | |
| dança e canta seus males | Dança | Proporcionar momentos de diversão | Internos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 70% de participação 70% de realização 100% Satisfação ☺ | Desenvolver a motricidade global e a coordenação psicomotora; Estimular os movimentos, a motricidade dos músculos e das articulações; Desenvolver a capacidade cognitiva através da memorização dos passos | Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação | Sextas à tarde | | | | | | | | | | | |



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal - 2017

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---------------------|--|--|---|--|-----------------------------------|----|----|---|---|---|---|---------------------|---|---|----|---|
| Atividades Interinstitucionais | Promover o convívio interinstitucional | Internos e externos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 100% de participação 100% Satisfação ☺ | Estimular a saudável convivência entre os idosos de outras instituições; Verificar a manutenção do espírito de partilha por parte dos utentes; Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso; Estimular as relações sociais; Fomentar o convívio com outros idosos; Promover o respeito, intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos entre gerações diferentes; Recordar tradições e costumes | Taxa de participação Taxa de Satisfação | Janeiras | | | Dia M. da Atividade Física (6)/ Dia M. Da Dança (28) | | | | 2º Torneio de Sueca | | | | |
| Manicure | Contribuir para a valorização pessoal e social da utente | Internos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 100% de participação 100% Satisfação ☺ | Promover e desenvolver a auto-estima e a auto-confiança através de uma auto-imagem bem cuidada; Estimular a saudável convivência entre utentes; Promoção do bem-estar físico e psíquico; Proporcionar momentos de bem-estar e relaxamento | Taxa de participação Taxa de Satisfação | Quinzenalmente às sextas de manhã | | | | | | | | | | | |
| Atelier de Culinária | Comemorar os aniversários através da realização de um bolo | Internos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 80% de participação 60% de realização 100% Satisfação ☺ | Estimular a interação e o trabalho em equipa; Verificar a resistência e a força dos membros superiores; Estimular a interação e o trabalho em equipa; Inculir-lhes o gosto pela confeção alimentar | Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Visitas ao SAD | Promover a comemoração dos aniversários dos utentes de SAD | Internos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 80% de participação 100% Satisfação ☺ | Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Promover o contacto com o exterior; Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso; Fomentar o convívio com outros idosos; Reforçar os laços afetivos | Taxa de participação Taxa de Satisfação | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Idas à feira | Promover a autonomia na aquisição de compras | Internos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 60% de participação 100% Satisfação ☺ | Promover o contacto com o exterior; Proporcionar momentos de lazer; Evitar o isolamento, aumentar a autoestima e o sentido da vida | Taxa de participação Taxa de Satisfação | | 15 | 15 | | 3 | | | | | | 15 | |



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal - 2017

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------------|--|--|---|--|-------------------------------|--|--|--|-------------|----|----|--------------------------------|----|----|--|--|--|
| Debates de diversos temas | Promover a comunicação oral | Internos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 70% de participação 60% de realização 100% Satisfação ☺ | Verificar a existência de afasias e a contextualização do discurso; Verificar a total/parcial interpretação do texto; Promover o escutar e o saber escutar; Desenvolver a consciência crítica; Facilitar a melhoria das relações de comunicação; Facilitar a transmissão de opiniões e sentimentos | Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação | Quinzenalmente sexta de manhã | | | | | | | | | | | | |
| Espirituais/Religiosas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recitação do Terço | Promover momentos de oração | Internos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 100% de participação 100% Satisfação ☺ | Identificar interesses e preocupações; Promover a concentração; Manter as crenças religiosas; Promover momentos de reflexão | Taxa de participação Taxa de Satisfação | | | | | Diariamente | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | | |
| Eucaristia | Promover a participação dos utentes na vertente religiosa | Internos externos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 70% de participação 100% Satisfação ☺ | Estimular a devoção e participação na Eucaristia; Dar a oportunidade de assistir à missa na impossibilidade de ir na sua paróquia; Promover momentos de reflexão | Taxa de participação Taxa de Satisfação | Dia M. Do Doente (11) | | | | | | | Aniversário da Instituição (8) | | | | | |
| Desportivas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Atividade Física | Sensibilizar para a importância do exercício físico no processo do envelhecimento ativo | Externos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 80% de participação 60% de realização 100% Satisfação ☺ | Trabalhar as articulações dos membros inferiores e superiores; Diminuir a hipertrofia muscular; Treino do equilíbrio dinâmico e estático em solo firme; Melhoria da velocidade de andar; Incentivar à concretização de metas e objetivos | Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação | Quintas à tarde | | | | | | | | | | | | |



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal - 2017

| | | | | | | | |
|-------------------|--|----------|--|--|---|--|-----------------|
| Jogos desportivos | Promover o interesse pelo exercício físico | Internos | Registo de Presenças / Avaliação de Atividades | 80% de participação 60% de realização 100% Satisfação <input checked="" type="checkbox"/> | Trabalhar as articulações dos membros superiores; Aumentar a massa muscular; Diminuir a hipertrofia muscular; Trabalhar a concentração, velocidade de reação, a atenção e a percepção espacial | Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação | Terças de manhã |
|-------------------|--|----------|--|--|---|--|-----------------|