



## PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Kawala

Pereira  
Santos

## Objetivos gerais

Tipo de Atividades de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos <sup>(1)</sup>		Principais resultados		
		Internos	Externos	Monitorização	Avaliação	
Lúdico-recreativas	Jogos de Mesa (cartas, damas, dominó)	- Proporcionar momentos de lazer, convívio e socialização; - Promover a competição saudável e o espírito de grupo; - Estimular capacidades cognitivas.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Bingo	- Preservar o desempenho das funções cognitivas; - Fomentar o diálogo e a partilha de conhecimento; - Promover o espírito de grupo.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Jogos de Atividade Física e Psicomotora (Boccia, jogos tradicionais adaptados, jogos de atirar)	- Desenvolver a coordenação motora, a motricidade e a precisão de movimentos; - Estimular a concentração, o cálculo e a memória; - Promover a competição saudável e o espírito de grupo.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Oficina de Trabalhos Manuais	- Valorizar as habilidades e qualidades pessoais; - Estimular a criatividade e a imaginação; - Estimular a motricidade fina, atenção e concentração.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

<b>Culturais</b>	Oficina de Música	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reviver os cantares e danças tradicionais;</li> <li>- Proporcionar momentos de estimulação sensorial e reavivar memórias;</li> <li>- Proporcionar momentos de lazer, convívio e socialização.</li> </ul>	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Realização de visitas a museus, parques, espetáculos e exposições.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar a conhecer os aspetos culturais existentes e disponíveis à comunidade.</li> </ul>	X	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
<b>Sociais</b>	Realização de eventos temáticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover os festejos para assinalar as datas temáticas da cultura social da comunidade em que se inserem;</li> <li>- Proporcionar momentos de diversão/ convívio e bem-estar entre os vários utentes.</li> </ul>	X	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Realização de passeios/convívios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o contacto com o exterior, contrariar a solidão e o isolamento;</li> <li>- Dar a conhecer outros lugares;</li> <li>- Promover dias diferenciados com convívio e a animação.</li> </ul>	X	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Celebração dos Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Festejar datas significativas da vida dos utentes.</li> <li>- Proporcionar momentos de lazer, convívio e socialização entre utentes, familiares e colaboradores.</li> </ul>	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

*Handwritten notes:*  
 H...  
 Recebido  
 subscrito  
 H...  
 H...

*Manuel*

*7/7*  
*Resultos*  
*segundo*  
*...*

<b>Intelectuais/formativas</b>	Estimulação Cognitiva	- Preservar o desempenho das funções cognitivas; - Fomentar o diálogo e a partilha de conhecimento; - Promover o espírito de grupo.	x		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Alfabetização	-Exercitar a capacidade de memória e a atenção; - Promover a aquisição de conhecimentos e competências de escrita, leitura e oralidade. -Manter a destreza manual.	x		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Leitura de livros, jornais e revistas	- Promover a aquisição de conhecimentos e competências de escrita, leitura e oralidade. - Desenvolver capacidades cognitivas e mentais.	X		Índice de alfabetização	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Oficina de Culinária	- Promover o convívio e a interação entre os utentes e uma alimentação saudável; - Valorizar e/ou aprender saberes culinários.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
<b>Espirituais e/ou religiosas</b>	Assistir e participar nas Eucaristias;	- Promover uma participação ativa nas celebrações religiosas cristãs; - Proporcionar um momento de bem-estar e valorização pessoal.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Rezar o Terço	- Estimular espiritualidades; - Estimular capacidades cognitivas; - Promover momentos de oração; - Proporcionar um momento de bem-estar e valorização pessoal.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

	Caminhada Advento	- Promover espiritualidades; - Promover uma participação ativa nas celebrações religiosas cristãs; - Assinalar data religiosa e preparar chegada do Natal.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Caminhada Quaresma	- Promover espiritualidades; - Promover uma participação ativa nas celebrações religiosas cristãs; - Assinalar tempo de quaresma.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
Quotidianas	Cuidados Pessoais	- Estimular a autoestima e a autoimagem do utente promovendo o seu bem-estar e a sua saúde. - Promover a manutenção das AVDs.	X		Taxa de participação nas atividades	
	Ver tv, ouvir rádio	- Promover o convívio e reforço dos laços sociais	X		Taxa de participação nas atividades	
Desportivas	Ginástica de Grupo	- Facilitar o processo de reabilitação; - Melhorar a condição física e promover a socialização. - Retardar e diminuir situações de dependência. - Desenvolver capacidades físicas e motoras.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Treino de Marcha	- Combater o sedentarismo vivenciado pelos clientes no quotidiano institucional; - Melhorar o equilíbrio e coordenação motora; - Melhorar o funcionamento Cardiovascular.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
Saúde	Nutrição	- Promover cuidados com a alimentação.	x		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.  (Ver registo de

*Recursos*  
*Silvia Soares*  
*Maria João*

*Manuel*  
*Recursos*  
*Sede*  
*CRISTINA*

						presenças/avaliação das atividades)
	Cuidados Médicos	- Promover cuidados de saúde.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Cuidados de Enfermagem		X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Psicologia: Consulta individual e intervenção em grupo	- Promover o bem-estar psicossocial.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Fisioterapia individual	- Desenvolver capacidades físicas e motoras.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Circuito de equilíbrio		X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
<b>Outras</b>	Oficina de Estética	- Promover cuidados estéticos. - Promover a autoestima.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Atividades de estimulação individual	- Estimular as capacidades cognitivas e psicomotoras dos utentes;	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos.

		- Proporcionar momentos de conversa informal; -Promover o treino da marcha.				(Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
--	--	--	--	--	--	---

(1) Identificar o tipo de recursos a mobilizar

*Handwritten signature and date: 20/08/2017*

**Objetivos operacionais**

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal		Definição de objetivos específicos	Calendarização												
			Objetivos	Indicadores	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov
Lúdico-recreativas	Jogos de Mesa (cartas, damas, dominó)	- Fomentar as relações interpessoais; - Estimular capacidades cognitivas; - Aumentar atenção e concentração.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Bingo	- Fomentar as relações interpessoais; - Estimular capacidades cognitivas; - Aumentar atenção e concentração.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Jogos de Atividade Física e Psicomotora (Bocchia, jogos tradicionais adaptados, jogos de atirar)	- Fomentar as relações interpessoais; - Retardar e diminuir situações de dependência; - Estimular capacidades	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

*Handwritten signature and date: 20/08/2017*

*Mauro*

		cognitivas.																
	Oficina de Trabalhos Manuais	- Reforçar a Autoestima; - Exercitar a capacidade de memória e a atenção; - Manter a destreza manual.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<i>fz</i> <i>facultades</i> <i>Salazar</i> <i>Alf</i> <i>Alfonso</i>
Culturais	Oficina de Música	- Potenciar as capacidades cognitivas; - Estimulação dos movimentos através da música; - Valorização pessoal do idoso.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Realização de visitas a museus, parques, exposições, espetáculos (Festa da N.ª S.ª do Martírio, Festa da N.ª S.ª da Ajuda, Festa da N.ª S.ª dos Desamparados).	- Dar a conhecer os aspetos culturais existentes e disponíveis à comunidade.	% de utentes efetivos face aos previstos					X		X		X						
Sociais	Realização de eventos temáticos (Dia Internacional da Paz, Dia de Reis, Dia Internacional do Obrigado, Dia Internacional do Riso, Dia da Escrita À Mão, Dia Internacional do Vinho do Porto, Dia	- Promover os festejos para assinalar as datas temáticas da cultura social da comunidade em que se inserem.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

<p>Mundial do Puzzle, Dia Internacional do Doente, Dia dos Afetos, Baile de Carnaval, Dia do Pensamento, Dia Mundial da Saúde, Dia Mundial da Mulher, Dia de S. José, Dia da Felicidade, Dia Mundial do Teatro, Dia das Mentiras, Dia Mundial da Atividade Física, Dia Mundial do Livro, Dia da Mãe, Dia Internacional sem dieta, Dia Internacional da Família, Dia da Criança, Santos Populares, Dia Mundial do Vento, Dia Mundial do Chocolate, Dia Mundial da Pizza, Dia Mundial do Cérebro, Dia dos Avós, Dia Mundial da Fotografia, Dia do Gelado, Dia Internacional da Alfabetização, Dia Mundial do Sonho, Dia do Idoso e da Música, Dia Mundial do Sorriso, Dia Mundial da Visão, Dia Mundial do Cinema, Dia de S. Martinho, Dia da Criatividade, Dia da Bolacha, Almoço de Natal com familiares e Dia das Palavras Cruzadas)</p>													<p>HS  <i>Salomé</i>  <i>Maria</i>  <i>António</i></p>
<p>Realização de passeios/convívios (Dia Mundial do Livro (visita à biblioteca), Dia</p>	<p>- Promover o contacto com o exterior, contrariar a solidão e o</p>	<p>% de utentes efetivos face os previstos</p>											

*Novas*

*7/*  
*facilita*  
*Salvo erro*  
*Ata*  
*Características*

	Mundial do Mar (visita à praia) Dia Internacional do Piquenique (Parque de Lazer de Ancede), Dia Mundial dos Rios (passeio à beira-rio), Dia Mundial do Coração (visitar um ginásio) Dia do Animal (visitar uma quinta pedagógica), Dia Mundial do Pão (visita à Casa do Lavrador).	isolamento. - Dar a conhecer outros lugares.													
	Celebração dos Aniversários	- Festejar datas significativas da vida dos utentes.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Intelectuais/formativas</b>	Estimulação Cognitiva	- Estimular a atenção, memória, orientação e raciocínio lógico.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Alfabetização	- Dinamizar sessões de alfabetização e escrita criativa com os utentes.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Leitura de livros, jornais e revistas	- Desenvolver capacidades cognitivas e mentais.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Oficina de Culinária	- Valorizar e/ou aprender receitas culinárias; Confeccionar bolos de aniversário.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Espirituais e/ou religiosas</b>	Assistir e participar nas Eucaristias;	- Promover momentos de oração e espiritualidade.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Rezar o Terço		% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	Caminho do Advento		% de utentes efetivos face aos previstos													X
	Caminho da Quaresma		% de utentes efetivos face aos previstos		X	X	X									
<b>Quotidianas</b>	Cuidados Pessoais	- Promover a manutenção das AVDs.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Ver tv, ouvir rádio	- Promover o convívio e reforço dos laços sociais.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Desportivas</b>	Ginástica de Grupo	- Retardar e diminuir situações de dependência. - Desenvolver capacidades físicas e motoras.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Treino de Marcha	-Combater o sedentarismo vivenciado pelos clientes no quotidiano institucional	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Saúde</b>	Nutrição	- Promover cuidados de saúde.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Cuidados Médicos															
	Cuidados de Enfermagem															
	Psicologia															
	Fisioterapia															
Circuito de equilíbrio																
<b>Outras</b>	Oficina de Estética	- Promover cuidados estéticos. - Promover a auto-estima.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Atividade de Estimulação Individual	- Proporcionar momentos de conversa	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

*Recursos  
Alone box*

*Handwritten  
04/05/2017*

Manoel

*Handwritten signatures and notes:*  
 Manoel  
 Salome  
 [Signature]  
 [Signature]

		informal; - Estimular as capacidades cognitivas e psicomotoras dos utentes; - Promover o treino da marcha.																	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Recursos**

**Atividade Ocupacional e de Desenvolvimento pessoal tipo:**

Objetivos das Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			Nº de utentes a abranger	Estimativa de custo
	Internos			Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias				Quem	Quando		
Jogos de Mesa (cartas, damas, dominó)	Utentes AC	Cartas Bingo Dominó			Jogar às cartas, Dominó, Bingo	Utentes	AC	Semanal	50		
Bingo	Utentes AC	Jogo do Bingo			Jogar o Bingo	Utentes	AC	Semanal	50		
Jogos de Atividade Física e Psicomotora (Boccia, Jogos Tradicionais adaptados, jogos de atirar)	Utentes AC	Boccia Jogo da Malha Atira ao Alvo			Jogar em equipa ou individual os diferentes jogos	Utentes	AC	Semanal	50		
Oficina Trabalhos Manuais	Utentes	Cartolinas;			Pintura com	Utentes	AC	Semanal	50		

	AC	Material reciclado; Tesouras; Colas; Papel crepe; Ráfia; Lápis de cor, lápis de cera e canetas de cor; Papel autocolante; Pincéis; Telas; - etc...			lápis de cor, guache, recorte, modelagem...		AC					<i>Handwritten notes and signatures:</i> F. S. Reis Delano José Macedo C. A. R. R. P.
Oficina de Música	Utentes AC	Instrumentos musicais Televisão			Dançar Cantar Manusear os instrumentos musicais		AC AAC	AC	Diário	50		
Realização de visitas a museus, parques, exposições.	Utentes AC AAD						AC/DT	AC		Indefinido		
Realização de eventos temáticos	Utentes AC						Utentes	AC		50		
Realização de passeios/convívios	Utentes AC AAD						AC/DT	AC		Indefinido		
Celebração dos	Utentes	Bolo					AC	AC	Mensal	50		

*Mauvel*

Aniversários											
Estimulação Cognitiva	Utentes AC	Jogos lúdicos que estimulem a memória, atenção, orientação, raciocínio lógico.			Realizar jogos e/ou exercícios de estimulação cognitiva		AC	AC	Semanal	50	<i>4/</i> <i>receitas</i> <i>leitura de...</i> <i>Am</i> <i>Mauroref.</i>
Alfabetização	Utentes AC	Fichas de Trabalho e jogos de leitura e escrita			Realizar exercícios de leitura e escrita.		Utentes	AC	Semanal	50	
Leitura de livros, jornais e revistas	Utentes	Livros, revistas, jornais			Leitura		Utentes	AC	Semanal	50	
Oficina de Culinária	Nutricionista AC Utentes				Confeção de bolos de aniversário; realização de novas receitas.		Utentes Nutricionista	AC	1x por mês	50	
Assistir e participar nas Eucaristias;	Utentes AC AAD				Rezar		AC AAD	AC	Semanal	50	
Rezar o Terço	Utentes				Rezar		AC	AC	Semanal	50	

	AC AAD						AAD					
Caminhada do Advento	Utentes AC AAD				Orações e gestos de preparação para o Natal		AC AAD	AC	Mês de Dezembro	50		
Caminhada da Quaresma	Utentes AC AAD				Orações e gestos de preparação para o Páscoa		AC AAD	AC	Quaresma	50		
Ginástica de Grupo	Utentes Fisioterapeuta	Bolas Balões Molas Fitas Arcos e cones Pesos			Sessões de Atividade Física		Utentes Fisioterapeuta	AC	Semanal	50		
Treino de Marcha	Utentes Fisioterapeuta AC AAD						Utentes Fisioterapeuta AC AAD	AC	Diária	50		
Oficina de Estética	Utentes AC AAD Cabeleireira	Vernizes Acetona Algodão Lima			Arranjar unhas e cabelo		AC AAD	AC	Mensal	50		

*Handwritten notes and signatures:*  
 Salomé da  
 Com. 10/12/2017

**PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

*planeado*

Atividades de Estimulação Individual	Utentes AC AAD				Conversa Informal, Treino de Marcha		AC AAD	AC	Diária	50	<i>Beards</i> <i>liberados</i>
Ver tv, ouvir rádio	Utentes	Tv, rádio						AC	Diária		<i>h</i>
Cuidados Pessoais	Utentes de CD AAD	Produtos de higiene			Realização das AVDs		AAD	AC/DT	Semanal	50	<i>aportentat</i>

Observações: Atividades planeadas devido disponibilidade, interesse, gostos e necessidades dos utentes. Poderão sofrer alterações.