Objetivos gerais

Tipo de Atividades de Desenvolvimento Pessoal		Objetivos gerais	Recursos (1)		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)

Culturais	Oficina de Música	- Reviver os cantares e danças tradicionais; - Proporcionar momentos de estimulação sensorial e reavivar memórias; - Proporcionar momentos de lazer, convívio e socialização.	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.	- Dar a conhecer os aspetos culturais existentes e disponíveis à comunidade.	X	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
Sociais	Realização de eventos temáticos	- Promover os festejos para assinalar as datas temáticas da cultura social da comunidade em que se inserem; - Proporcionar momentos de diversão/ convívio e bem-estar entre os vários utentes.	X	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Realização de passeios/convívios	- Promover o contacto com o exterior, contrariar a solidão e o isolamento; - Dar a conhecer outros lugares; - Promover dias diferenciados com convívio e a animação.	X	X	Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)
	Celebração dos Aniversários	- Festejar datas significativas da vida dos utentes. - Proporcionar momentos de lazer, convívio e socialização entre utentes, familiares e colaboradores.	X		Taxa de participação nas atividades	Resultados previstos e atingidos. (Ver registo de presenças/avaliação das atividades)

Intelectuais/formativas	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)
Espirituais e/ou religiosas	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

						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)
Outras	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

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	Dez
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 (Boccia, 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

		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
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
	Realização de visitas a museus, parques, exposições, espetáculos (Festa da N.ª S.ª do Martírio, Festa da N.ª S.ª da Ajuda).	- 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 Mundial do Puzzle, Baile de Carnaval, Dia Mundial da Saúde, Dia Mundial da Mulher, Dia de S. José,	- 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

	Dia da Felicidade, Dia das Mentiras, Dia Mundial da Atividade Física, Dia Mundial da Biblioteca, Dia da Mãe, Dia Internacional da Família, Dia da Criança, Santos Populares, Dia Mundial do Chocolate, Dia dos Avós, Dia Mundial da Fotografia, Dia do Idoso e da Música, Dia Mundial do Cinema, Dia de S. Martinho , Almoço de Natal com familiares														
	Realização de passelos/convívios (Dia Mundial do Biblioteca (visita à biblioteca), Dia Internacional do Piquenique (Parque de Lazer de Ancede)	- Promover o contacto com o exterior, contrariar a solidão e o isolamento. - Dar a conhecer outros lugares.	% de utentes efetivos face os previstos												
	Celebração dos Aniversários	- Festejar datas significativas da vida dos utentes.	% de utentes efetivos face os previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Intelectuais/formativas	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; Confecionar bolos de aniversário.	% de utentes efetivos face aos previstos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	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
Espirituais e/ou religiosas	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								
Quotidianas	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
	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
Desportivas	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
	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
Saúde	Nutrição Cuidados Médicos Cuidados de	- Promover cuidados de saúde.	% de utentes efetivos face aos previstos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X

	Enfermagem Psicologia Fisioterapia Circuito de equilíbrio															
Outras	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 informal; - Estimular as capacidades cognitivas e psicomotoras dos utentes; - Promover o treino da marcha.	% de utentes efetivos face aos previstos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

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 Bowling			Jogar em equipa ou individual os diferentes jogos		Utentes	AC	Semanal	50	
Oficina Trabalhos Manuais	Utentes AC	Cartolinas; Material reciclado; Tesouras; Colas; Papel crepe; Ráfia; Lápis de cor, lápis de cera			Pintura com lápis de cor, guache, recorte, modelagem...		Utentes AC	AC	Semanal	50	

		e canetas de cor; Papel autocolante; Pincéis; Telas; - etc...									
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 Aniversários	Utentes	Bolo					AC	AC	Mensal	50	
Estimulação Cognitiva	Utentes AC	Jogos lúdicos que estimulem a memória, atenção, orientação, raciocino			Realizar jogos e/ou exercícios de estimulação cognitiva		AC	AC	Semanal	50	

		lógico.									
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 AC AAD				Rezar		AC AAD	AC	Semanal	50	
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				Orações e		AC	AC	Quaresma	50	

	AC AAD				gestos de preparação para o Páscoa		AAD				
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	
Atividades de Estimulação Individual	Utentes AC AAD				Conversa Informal, Treino de Marcha		AC AAD	AC	Diária	50	
Ver tv, ouvir rádio	Utentes	Tv, rádio						AC	Diária		
Cuidados Pessoais	Utentes de CD AAD	Produtos de higiene			Realização das AVDs		AAD	AC/DT	Semanal	50	

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