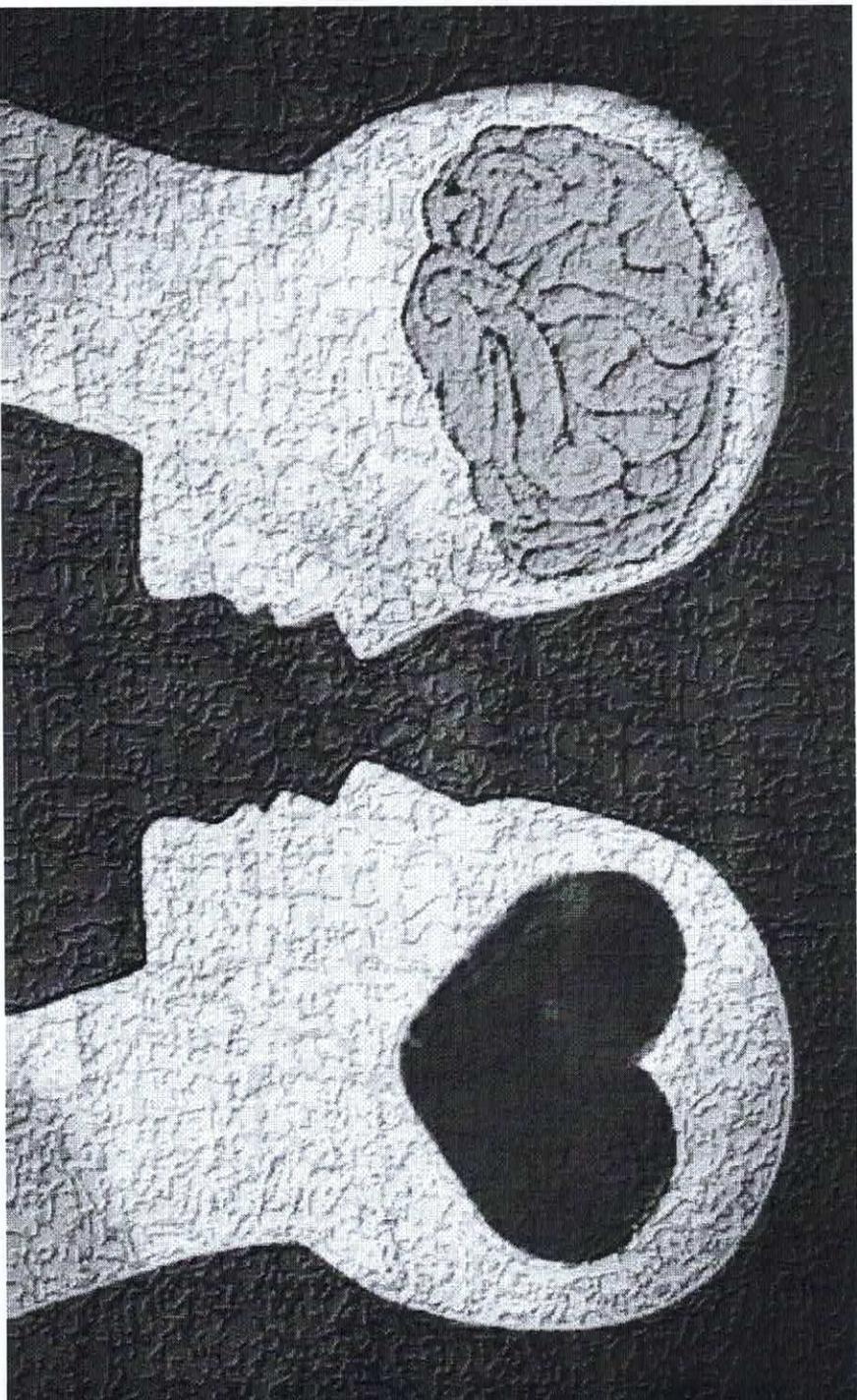




Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	1/43

“Emoções e Sentimentos na transmissão de Valores”





Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2023
Pág.	2/43

ÍNDICE

1. TEMA.....	3
2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA.....	3
3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO	4
4. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS	5
5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS	10
6. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO	14
7. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	14
ANEXOS	
ANEXO 1 - CRONOGRAMA DE ATIVIDADES COMEMORATIVAS	15
ANEXO 2 - PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS	17
ANEXO 3 - PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS	34
8. ORÇAMENTO DO PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL.....	42
VALIDAÇÃO DO PADP	43



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

	Código:	AS-PL-01
	Edição:	06.11.2023
	Pág.	3/43

1. TEMA

O Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social, tem na sua base o tema “Emoções e Sentimentos na transmissão de valores”.

2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

O Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social tem como objetivo geral promover o bem-estar físico, psicológico, espiritual e social do público-alvo, através de diversas atividades, tendo em conta a autonomia, as capacidades e competências cognitivas e também os gostos, interesses e expectativas dos utentes.

A realização de atividades de Animação Sociocultural visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, em grupo ou individual, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, contribuindo para uma melhor participação e um bom ambiente no meio Institucional. Deste modo, pretende-se, não só o desenvolvimento da autonomia pessoal (estimulando novos interesses e experiências que proporcionem novas aquisições e que lhes permitam ter mais atividade no seu quotidiano), mas também minimizar algumas problemáticas, nomeadamente ao nível do sedentarismo e isolamento social, ajudando a retardar o processo de envelhecimento.

“A realização de atividades é vital na estimulação dos mais velhos para o uso das capacidades e competências cognitivas

no caminho da autonomia e da velhice com sucesso.” (Maria Constança Paul)

A escolha do tema em questão, “Emoções e Sentimentos na transmissão de Valores”, pretende identificar e compreender as influências das emoções e sentimentos na interação didática em atividades divididas nas várias áreas: Lúdico-Recreativas, Culturais, Físicas/Motoras; Religiosas; Cognitivas; Intelectuais/Formativas; Comemorativas; Quotidiano.

O Objetivo principal é a compreensão dos meios pelos quais o universo afetivo se manifesta na relação com o outro e no processo de aprendizagem. Pretende analisar, mais especificamente, como as emoções e sentimentos, dentro do campo da afetividade interferem no desenvolvimento cognitivo e social do idoso, e quais as habilidades de relacionamento o Animador pode desenvolver para aprimorar a intervenção didática no trabalho diário.

3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO – ALVO



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	4/43

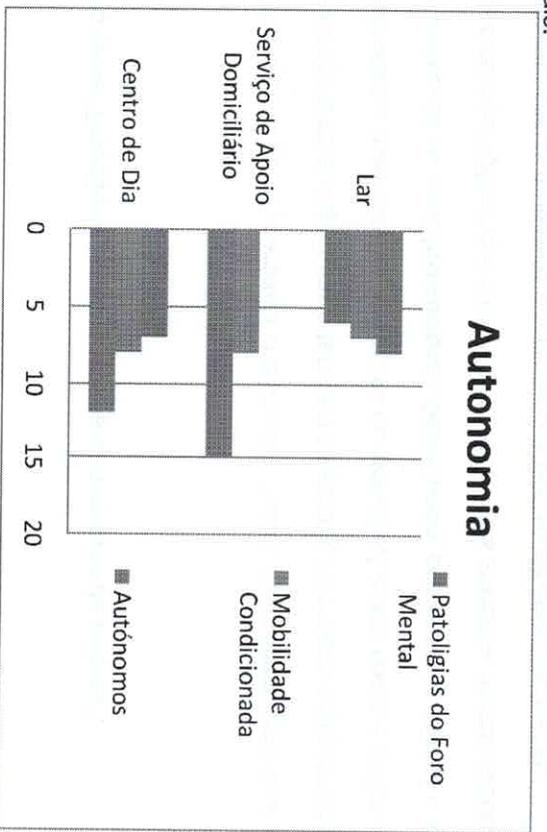
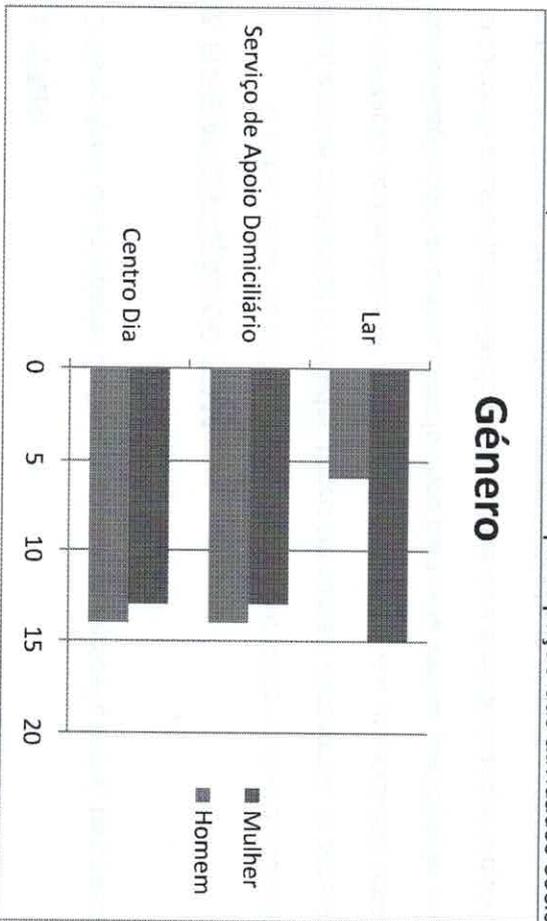
Tipologia 1 - Utentes Autónomos, totalmente independentes, conscientes e orientados, capazes de tomar decisões e desempenhar as suas atividades do quotidiano total e/ou parcialmente.

Apresentam condições físicas e mentais favoráveis para o desenvolvimento e participação nas atividades socioculturais.

Tipologia 2 - Utentes com Mobilidade Condicionada, conscientes e orientados, capazes de tomar decisões, mas necessitam de apoio à mobilidade e execução de atividades físicas.

Necessitam de apoio no desenvolvimento e participação das atividades socioculturais.

Tipologia 3 - Utentes com Patologias do Foro Mental, incapazes de tomar decisões, com dificuldades cognitivas. Necessitam de apoio no desenvolvimento e participação das atividades socioculturais.

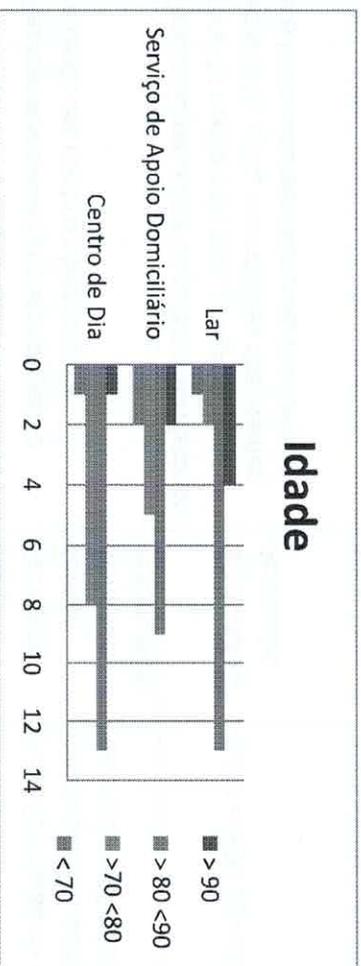




Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	5/43

[Handwritten signatures]



4. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Fontes
1- Promover atividades de carácter pessoal e social que vão de encontro aos interesses/necessidades e capacidades dos utentes.	<p>1.1- Promover a diversidade de atividades por área de animação</p> <p>1.2 - Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica</p> <p>1.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral</p>	<p>1.1.1-Nº de atividades</p> <p>1.2.1-Taxa de participação</p> <p>1.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas</p>	<p>1.1.2 =>60% por atividade tipo</p> <p>1.2.2 =>30% participação ativa =>50% participação passiva</p> <p>1.3.2 –Satisfação=> a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)</p>	<p>1.1.3 - Tabela de Registo de Atividades</p> <p>1.2.3 - Registo de presenças</p> <p>1.3.3 - Escala de Avaliação (Avaliação das Capacidades Específicas para a Participação em Atividades Socioculturais)</p>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	6/43

<p>2 - Promover atividades lúdico-recreativas envolvendo os Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD</p>	<p>2.1 - Fomentar o desenvolvimento das capacidades cognitivas, físicas e funcionais dos utentes, através da realização de atividades que exercitem a motricidade fina, criatividade, imaginação e o raciocínio, promovendo assim a ocupação do tempo livre e momentos de bem-estar.</p>	<p>2.1.1-Nº de Atividades</p>	<p>2.1.2 =>80% por atividade tipo</p>	<p>2.1.3 -Tabela de Registo de Atividades</p>
	<p>2.2 - Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica</p> <p>2.3 - Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral</p>	<p>2.2.1-Taxa de Participação</p> <p>2.3.1- Satisfação face às atividades desenvolvidas</p>	<p>2.2.2 =>60% participação ativa =>40% participação passiva</p> <p>2.3.2 Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)</p>	<p>2.2.3 - Registo de presenças</p> <p>2.3.3 - Escala de Avaliação</p>
<p>3 - Desenvolver atividades Culturais</p>	<p>3.1 - Proporcionar visitas ao património histórico e cultural da região e do país, alargando assim o conhecimento, e/ou, recordações dos utentes face aos bens culturais existentes em Portugal.</p> <p>3.2 - Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica</p> <p>3.3 - Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral</p>	<p>3.1.1 - Nº de Atividades</p> <p>3.2.1 - Taxa de Participação</p> <p>3.3.1 - Satisfação face às atividades desenvolvidas</p>	<p>3.1.2 =>80% por atividade tipo</p> <p>3.2.2 =>70% participação ativa =>10% participação passiva</p> <p>3.3.2 Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)</p>	<p>3.1.3 - Tabela de Registo de Atividades</p> <p>3.2.3 - Registo de presenças</p> <p>3.3.3 - Escala de Avaliação</p>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	7/43

4 - Promover atividades Desportivas	4.1 - Promover a adoção de comportamentos que permitam prevenir situações de dependência física e funcional, bem como a promoção do bem-estar, através da participação ativa em atividades físicas e desportivas.	4.1.1 - Nº de Atividades	4.1.2=>80% por atividade Tipo	4.1.3 - Registo de presenças
	4.2 - Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	4.2.1 - Taxa de Participação	4.2.2 =>80% participação ativa =>20% participação passiva	4.2.3 - Registo de presenças
	4.3 - Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	4.3.1 - Satisfação face às atividades desenvolvidas	4.3.2 Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	4.3.3 - Escala de Avaliação
5- Desenvolver atividades Religiosas	5.1- Proporcionar momentos de oração e reflexão, dando continuidade às suas crenças religiosas.	5.1.1 - Nº de Atividades	5.1.2 =>60% por atividade Tipo	5.1.3 - Tabela de Registo de Atividades
	5.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	5.2.1- Taxa de Participação	5.2.2 -=>80% dos utentes participam =>30% participação ativa =>50% participação passiva	5.2.3- Registo de presenças
	5.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	5.3.1- Satisfação face às atividades	5.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	5.3.3- Escala de Avaliação



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2023
Pág.	8/43

6- Desenvolver atividades Cognitivas	6.1 - Realizar atividades que contribuam para a estimulação cognitiva, através de exercícios de treino da memória e concentração, promovendo assim o retardamento e/ou prevenção da perda de capacidades cognitivas. Promover atividades de convívio entre pares, criando estratégias para prevenir e minimizar os danos causados por conflitos intra grupo.	6.1.1 - Nº de Atividades	6.1.2 - =>60% por atividade Tipo	6.1.3 - Tabela de Registo de Atividades
	6.2 - Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	6.2.1 - Taxa de Participação	6.2.2 - 70% dos utentes participam =>40% participação ativa =>30% participação passiva	6.2.3 - Registo de presenças
	6.3 - Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	6.3.1- Satisfação face às atividades	6.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	6.3.3- Escala de Avaliação
7- Promover ações Formativas e Intelectuais	7.1- Proporcionar acesso a temáticas de interesse dos utentes, participando em atividades de carácter intelectual e formativo.	7.1.1 - Nº de Atividades	7.1.2 - =>60% por atividade Tipo	7.1.3- Tabela de Registo de Atividades
	7.2 - Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	7.2.1 - Taxa de Participação	7.2.2 - 80% dos utentes participam =>50% participação ativa =>30% participação passiva	7.2.3- Registo de presenças
	7.3 - Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	7.3.1- Satisfação	7.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas	7.3.3- Escala de Avaliação



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	9/43

		face às atividades	pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	
8- Promover atividades sociais e relacionais	8.1-Dinamizar atividades de forma a promover as relações interpessoais dos utentes, contribuindo para o estreitamento/fortalecimento das relações entre pares, famílias e outros grupos.	8.1.1- Nº de Atividades	8.1.2- =>60% por atividade Tipo	8.1.3- Tabela de Registo de Atividades
	8.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	8.2.1- Taxa de Participação	8.2.2- 60% dos utentes participam =>40% participação ativa =>20% participação passiva	8.2.3- Registo de presenças
	8.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente	8.3.1- Satisfação face às atividades	8.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	8.3.3- Escala de Avaliação
9- Realizar atividades Comemorativas	9.1-Comemorar festividades nacionais e internacionais, promovendo assim o convívio. Personalizar a comemoração da data de aniversário dos utentes.	9.1.1- Nº de participantes	9.1.2-=>60% por atividade Tipo	9.1.3- Tabela de Registo de Atividades
	9.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	9.2.1- Taxa de Participação	9.2.2- 80% dos utentes participam =>70% participação ativa =>30% participação passiva	9.2.3- Registo de presenças
	9.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente	9.3.1- Satisfação	9.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas	9.3.3- Escala de Avaliação



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2024

Código: AS-PL-01

Edição: 06.11.2023

Pág. 10/43

		face às atividades	pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	
10- Desenvolver atividades Quotidianas	10.1-Assegurar o apoio às necessidades dos utentes, dinamizando atividades quotidianas, que façam com que não percam a sua autonomia.	10.1.1- Nº de Atividades	10.1.2- =>60% por atividade	10.1.3- Tabela de Registo de Atividades
	10.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnóstica	10.2.1- Taxa de Participação	10.2.2-50% dos utentes participam =>30% participação ativa =>20% participação passiva	10.2.3- Registo de presenças
	10.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente tendo em conta o objetivo geral	10.3.1- Satisfação face às atividades	10.3.2- Satisfação => a 80% (considerando satisfação nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)	10.3.3- Escala de Avaliação

5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Áreas	Atelier	Objetivos Gerais
Lúdico-Recreativa	"Expressões Artísticas"	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de lazer e convívio;- Promover a envolvimento dos utentes nas atividades;- Fomentar a criatividade e expressão;- Explorar novas técnicas;- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora;- Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	11/43

Cultural	"Espaço Costurar"	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de convívio e entretenimento;- Expressar as suas preferências;- Manter hábitos e <i>hobbies</i> que possuíam antes de entrar para a resposta social.
	"Viver a Música"	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de convívio e entretenimento;- Expressar as suas preferências;- Manter hábitos e <i>hobbies</i> que possuíam antes de entrar para a resposta social.
	"Jogar, Sorrir e Ganhar"	<ul style="list-style-type: none">- Estimular as competências físicas e/ou cognitivas dos utentes, através de diversos jogos tradicionais (cartas, dominó, bingo...)- Promover o espírito de grupo e competitividade, através de momentos de convívio e entretenimento.
Cultural	"Portugal de Lés a Lés"	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar aos utentes visitas a vilas e cidades portuguesas, com valor histórico e/ou cultural;- Favorecer as tradições e estimular o lado cultural, através de visitas a feiras e exposições.
	"Cinema no CSNSC"	<ul style="list-style-type: none">- Fomentar lembranças através da visualização de filmes antigos e documentários adequados às suas preferências, promovendo competências intelectuais.
Desportiva	"Ação e Movimento"	<ul style="list-style-type: none">- Promover estilos de vida saudáveis, através de Caminhadas;- Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória.- Promover a prática de exercícios de expressão motora, circuitos e jogos tradicionais, adequados aos utentes;



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2024

Código: AS-PL-01

Edição: 06.11.2023

Pág. 12/43

			<ul style="list-style-type: none">- Estimular o espírito de grupo e a entreajuda;- Incentivar os utentes à prática de movimentos simples;- Melhorar o bem-estar físico e mental;- Desenvolver potencialidades competitivas;- Aumentar a autoestima;- Retardar o processo inevitável do envelhecimento.
Religiosa	"Ação Religiosa"		<ul style="list-style-type: none">- Promover momentos de oração;- Desenvolver o lado espiritual e religioso.
Cognitiva	"Dinâmicas de Grupo"		<ul style="list-style-type: none">- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;- Estimular a memória, fomentado o raciocínio lógico, através de exercícios;- Promover o relacionamento interpessoal.
Intelectual/Formativa	"Histórias Contadas na Primeira Pessoa"		<ul style="list-style-type: none">- Auxiliar a orientação do utente no espaço e no tempo, através da leitura de notícias da atualidade, revistas, poemas, etc.;- Promover conhecimento da literatura e das artes cinematográficas nacionais e internacionais;- Fomentar a comunicação oral e escrita;- Promover a relação intergeracional;- Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança;- Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima dos utentes.
	"Quintinha"		<ul style="list-style-type: none">- Plantação de ervas aromáticas e/ou de legumes e frutos da época;
	"Sênior Virtual"		<ul style="list-style-type: none">- Favorecer a comunicação dos utentes com a família/amigos, através das redes sociais e ou/videochamadas;- Proporcionar o contacto com as novas tecnologias, no sentido de trabalhar a parte cognitiva e a motricidade fina.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

	Código: AS-PL-01
	Edição: 06.11.2023
	Pág. 14/43

“Hora da Beleza”

- Valorizar a sua imagem, de modo a dar continuidade aos cuidados pessoais;
- Promover a autoestima;
- Fomentar o cuidado de si e do próximo;
- Implementar boas práticas de higiene;
- Desenvolver o gosto pela vida e pela imagem que criam de cada um.

6. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

As atividades planeadas serão divulgadas através da página de *Facebook*, do site institucional, das Planificações Semanais, das Planificações das Atividades (Comemorativas e Rotineiras) afixadas no placard institucional e, para atividades específicas, serão desenvolvidos cartazes de divulgação, bem como, através do “Jornal Amanhecer”.

7. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Existem três tipos 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 utentes 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 PADD e das atividades planeadas. Se necessário, é realizado um ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar para o próximo semestre.

Por fim, temos a avaliação anual que consiste numa análise geral onde se verifica o nível de aplicabilidade/concretização dos objetivos, estratégias e grau de cumprimento, a existência de pontos menos positivos no PADD. Desta avaliação sairá o grau de cumprimento do PADD, tendo em conta quer a execução das atividades quer o cumprimento dos objetivos.

Nesta mesma avaliação, a equipa técnica delinea as linhas gerais do PADD do próximo ano/período.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código: AS-PL-01
Edição: 06.11.2023
Pág. 15/43

ANEXO 1 - CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Atividades	Meses do ano											
	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Dia 06 - Dia de Reis												
Dia 15 - Dia Mundial do Compositor												
De 22 janeiro a 9 de fevereiro – Fantasias de Carnaval												
Dia 24 - Dia da Escrita à Mão												
Dia 29 – Dia Mundial do Puzzle												
Dia 01 - Dia Mundial da Voz Alta												
Dia 02 – Dia de Nossa Senhora das Candelias												
Dia 05 - Dia Mundial da Nutella												
(A definir)– Carnaval												
Dia 14 - Dia do Amor												
Dia 22 - Quaresma												
De 13 a 29 – Decoração da Páscoa												
Dia 01 – Dia Mundial da Proteção Civil												
Dia 08 - Dia Internacional da Mulher												
Dia 14 – Dia da Incontinência Urinária												
Dia 18 - Dia de São José												
Dia 20 – Dia Internacional da Felicidade												
Dia 21 - Dia 21 - Dia Mundial da Marioneta												
Dia 26 - Dia do Livro Português												
Dia 31 - Páscoa												
Dia 02 - Dia Internacional do Livro Infantil												
Dia 06 – Dia Mundial da Atividade Física												
Dia 13 – Dia do Beijo												
Dia 14 – Dia Internacional do Café												
Dia 29 – Dia Mundial da Dança												

[Handwritten signatures]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	17/43

[Handwritten signature]

De 04 a 08 - Decoração de São Martinho																				
Dia 05 - Dia Mundial do Cinema																				
Dia 11 - Dia de São Martinho																				
Dia 14 - Dia Mundial da Diabetes																				
De 18 de novembro a 18 de dezembro - Decoração de Natal																				
Dia 08 - Dia da Imaculada Conceição																				
(A definir) - Festa de Natal 2024																				

ANEXO 2 - PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Mês	Data	Tema do Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição das Atividades Estratégias	Destinatários	Recursos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
janeiro	06 de janeiro	Dia de Reis	Estimular a criatividade e o gosto pela música; - Estimular a memória; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Construção de um cenário com os três Reis Magos, utilizando materiais reciclados; - Cantar as Janeiras.	Utentes CD, ERPI Crianças	- Fotocópias; - Leitor de CD's; -CD's; -Computador.	Animadora (ASCI), Professoras, Diretora Técnica (DT), Ajudantes de Ação Direta (AAD) e Auxiliares de Serviços Gerais (ASG)	20€
	15 de janeiro	Dia Mundial do Compositor	- Eternizar momentos e sensações da vida através da música;	- Compor uma música.	Utentes CD, ERPI	- Material de desgaste.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	18/43

		- Proporcionar momentos de convívio e interação.					
22 de janeiro a 09 de fevereiro	Construção das Fantasias de Carnaval	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a imaginação.	- Elaboração das fantasias para o Carnaval.	Utentes CD, ERPI	- Material diverso.	ASC, DT, AAD, ASG	100€
24 de janeiro	Dia da Escrita à Mão	- Incentivar à escrita como forma de comunicação ou de expressar sentimentos. - Estimular a memória; - Promover a intergeracionalidade; - Fomentar a partilha de conhecimentos; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Escrever ditos populares, cartas, poemas, canções. - Construção de Puzzles	Utentes CD, ERPI	- Material de desgaste.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
29 de janeiro	Dia Mundial do Puzzle	- Incentivar à leitura e escrita; - Estimular a motricidade e a criatividade.	- Leitura de um conto pelos utentes às crianças. - Criação de personagens do conto.	Utentes CD, ERPI Crianças	- Material de desgaste.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
02 de fevereiro	Dia de Nossa Senhora das Candeias	- Incentivar à renovação dos espaços;	- Construção de um motivo decorativo com a imagem da Nª Senhora das Candeias.	Utentes CD, ERPI	- Tela; - Pincéis; - Tintas; - Cola;	ASC, DT, AAD, ASG.	30€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024**

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2023
Pág.	20/43

					- Flores	ASG.	
01 de março	Dia Mundial da Proteção Civil	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar os utentes para a importância da proteção civil, nomeadamente para a prevenção e coordenação de esforços em caso de emergência e calamidade; - Prevenir situações de risco do dia-a-dia. 	- Ação de Sensibilização	Utentes CD, ERPI e SAD, Familiares, Comunidade	<ul style="list-style-type: none"> - Audiovisuais; - Transporte. 	GNR, ASC, DT, AAD, ASG, Direção	10€
08 de março	Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Incentivar ao cuidado da autoestima e bem-estar; - Proporcionar momentos de convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de uma lembrança, como marco da data festiva; - Almoço de Convívio 	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Fio; - Resina; - Ervas e Flores desidratadas; - Formas; 	ASC, DT, AAD, ASG.	30€
De 13 a 29 de março	Decoração da Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a motricidade fina; - Promover a criatividade; 	- Decoração da Instituição.	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste; - Cola; - Marcadores; - Tintas; - Papel Crepe; 	ASC, DT, AAD, ASG.	80€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código: AS-PL-01
Edição: 06.11.2023
Pág. 21/43

		<ul style="list-style-type: none">- Gerar momentos de convívio e bem-estar entre os utentes;- Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante.			<ul style="list-style-type: none">- Cascas de ovo;- Linhas.		
		<ul style="list-style-type: none">- Promover a sensibilização à cerca do tema;- Combater o estigma associado à incontinência urinária;- Dar a conhecer o controlo dos sintomas;- Melhorar a qualidade de vida.	<ul style="list-style-type: none">- Ação de Sensibilização	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none">- Audiovisuais:- Materiais didáticos.	Enfermeira (ENF), ASC, DT, AAD, ASG.	30€
14 de março	Dia da Incontinência Urinária						
15 de março	Dia Mundial do Sono	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a memória;- Promover momentos de diálogo na partilha de acontecimentos.	<ul style="list-style-type: none">- Histórias Contadas na Primeira Pessoa: "Diálogo sobre o tema"	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none">- Papel- Caneta- Audiovisuais	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
19 de março	Dia de São José	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a motricidade fina;- Promover a criatividade.	<ul style="list-style-type: none">- Construção de lembrança como marco da data festiva;- Almoço de Convívio.	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none">- Diversos.	ASC, DT, AAD, ASG.	30€
20 de março	Dia Internacional da Felicidade	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de felicidade e interação	<ul style="list-style-type: none">- Dinâmica de grupo.	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none">- Materiais de desgaste.	ASC, DT, AAD,	10€

[Handwritten signatures and initials]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	22/43

		<p>grupal entre os utentes.</p> <p>- Incentivar ao interesse pelas atividades culturais;</p> <p>- Gerar momentos de convívio.</p>	<p>- Construção de Marionetas</p> <p>- Apresentação de uma peça teatral às crianças.</p>	<p>Utentes CD, ERPI</p>	<p>- Audiovisuais;</p> <p>- Materiais didáticos.</p>	<p>ENF, ASC, DT, AAD, ASG.</p>	
20 de março	Dia Mundial da Marioneta	<p>- Incentivar à leitura e escrita;</p> <p>- Estimular a motricidade e a criatividade.</p>	<p>- Visita à Biblioteca.</p>	<p>Utentes CD, ERPI</p>	<p>- Cartolinas;</p> <p>- Materiais de desgaste.</p>	<p>ASC, DT, AAD, ASG.</p>	20€
26 de março	Dia do Livro Português	<p>- Valorizar a data festiva;</p> <p>- Manter hábitos e tradições.</p>	<p>- Construção lembrança da Páscoa;</p> <p>- Distribuição da lembrança da Páscoa, como marco da data festiva em questão.</p>	<p>Utentes CD, ERPI e SAD. Funcionárias do CSNSC.</p>	<p>- Sacos;</p> <p>- Atilhos;</p> <p>- Pacotes de Amêndoas.</p>	<p>ASC, DT, AAD, ASG.</p>	30€
29 de março	Dia de Páscoa	<p>- Proporcionar momentos de oração e reflexão, dando continuidade às suas crenças religiosas.</p> <p>- Promover momentos de partilha e convívio.</p>	<p>- Confissões;</p> <p>- Bênção da Instituição.</p>	<p>Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Comunidade</p>	<p>- Alimentos.</p>	<p>Sr. Padre, ASC, DT, AAD, ASG.</p>	100€
31 de março	Domingo de Páscoa	<p>- Gerar momento de convívio intergeracional;</p>	<p>- Leitura de Contos Infantis online;</p>	<p>Utentes CD, ERPI, Crianças</p>	<p>- Vários</p>	<p>Professoras, ASC, DT,</p>	15€
02 de abril (a realizar dia 01)	Dia Internacional do Livro Infantil						



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	23/43

06 de abril	Dia Mundial da Atividade Física	- Fomentar o bem-estar físico e psicológico dos utentes; - Estimular a prática de exercício físico.	- Caminhada matinal; - Exercícios de Ginástica Geriátrica.	Utentes CD, ERPI	- Material diverso.	FT ASC, DT, AAD, ASG.	10€		
13 de abril	Dia do Beijo	- Desenvolver a motricidade fina; - Promover momentos de partilha de carinho.	- Construção de "Beijinhos" para distribuir pela população, inserido em dinâmica de grupo "Beijinhos Grátis".	Utentes CD, ERPI	- Molde; - Tesoura, - Canetas; - Cartolinas; - Velcro.	ASC, DT, AAD, ASG, POPULAÇÃO.	10€		
14 de abril	Dia Internacional do Café	- Partilhar conhecimentos de receitas; - Confecionar produtos estimulando a recriação; - Promover o convívio.	- Conversa sobre os benefícios/malefícios do café na saúde; - "Mãos na Massa" – Receita com Café.	Utentes CD, ERPI	- Audiovisuais; - Ingredientes.	ASC, DT, AAD, ASG,.	5€		
25 de abril (A realizar dia 24)	Dia da Liberdade	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade.	- Construção de Cravos; - Recriação de um momento sobre o tema.	Utentes CD, ERPI	- Materiais de desgaste; - Audiovisuais.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€		

[Handwritten signatures and initials]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

	Código: AS-PL-01
	Edição: 06.11.2023
	Pág. 24/43

	29 de abril	Dia Mundial da Dança	- Proporcionar momentos de bem-estar e lazer.	- Assistir e participar num momento de dança. (Escola pé de dança?)	Utentes CD, ERPI	- Vários	Grupo de Dança, ASC, DT, AAD, ASG.	10€
	(A definir)	Viagem Anual 2024	- Incentivar ao convívio entre os participantes; - Quebrar rotinas; - Conhecer lugares;	- Viagem a um local a definir.	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	- Transporte; - Alimentação	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	750€
	maio							
	05 de maio	Dia da Mãe	- Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Proporcionar momentos de convívio.	- Construção de lembrança como marco da data festiva "Todos temos uma mãe".	Utentes CD, ERPI	- Materiais Diversos.	ASC, DT, AAD, ASG.	30€
	06 de maio	Dia Internacional sem dieta	- Partilhar conhecimentos de receitas; - Promover o convívio.	- Atelier de Culinária	Utentes CD, ERPI	- Ingredientes	ASC, DT, AAD, ASG.	20€
	09 de maio	Dia da Espiga	- Valorizar costumes e tradições;	- Construção de um ramo com os elementos da espiga;	Utentes CD, ERPI	- Materiais de desgaste; - Flores.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código: AS-PL-01
Edição: 06.11.2023
Pág. 25/43

		- Proporcionar momentos de bem-estar e lazer.	- Almoço de convívio, no campo.				
13 de maio	Dia Mundial do Cocktail	- Proporcionar momentos de convívio.	- Dinâmica de Grupo "Cocktails Party"	Utentes CD, ERPI	- Materiais de Desgaste; - Sumo; - Fruta.	ASC, DT, AAD, ASG.	20€
13 de maio	Dia de Aparição de Nossa Sra. de Fátima aos 3 Pastorinhos	- Proporcionar um momento de cariz religioso.	- Construção de um acessório religioso; - Visualização de Missa na TV, em Direto do Santuário de Fátima; - Diálogo sobre o tema.	Utentes CD, ERPI	- Missangas; - Fio; - Cruz; - Fechos; - TV	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
15 de maio	Dia Internacional da Família	- Desenvolver a motricidade fina; - Fomentar a intergeracionalidade; - Promover a aproximação com os familiares; - Valorizar o papel do utente na família.	- Mensagens para familiares - Lanche convívio e atividades entre os utentes e seus familiares.	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	- Papel de Cenário; - Tintas; - Pincéis; - Moldes; - Lanche.	ASC, DT, AAD, ASG.	30€
17 de maio	Dia Mundial da Pastelaria	- Desenvolver a motricidade fina; - Promover momentos de convívio e partilha.	- Assistir a uma aula de Pastelaria.	Utentes CD, ERPI		ASC, DT, AAD, ASG.	5€

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2023
Pág.	26/43

			<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conhecer curiosidades sobre o tema; - Incentivar à participação do grupo nas atividades; - Estimular os cinco sentidos; - Dar a oportunidade de reflexão; - Estimular concentração e a atenção; - Facilitar a comunicação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ação de Sensibilização Curiosidades sobre abelhas, tipos de mel e seus benefícios) - Estimulação Sensorial 	<p>Utentes CD, ERPI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais de desgaste; - Massas fora da validade e cuscuz.; - Mel; - Favos de mel e pólen. 	<p>ASC, DT, AAD, ASG.</p>	20€
	20 de maio	Dia Mundial das Abelhas						
	De 01 a 23	Decoração dos Santos Populares	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Promover momentos de bem-estar e convívio; - Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de Vários adereços alusivos à data festiva em questão; - Decoração de um espaço da Instituição; 	<p>Utentes CD, ERPI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais Diversos. 	<p>ASC, DT, AAD, ASG.</p>	50€
junho	01 de junho	Dia Mundial da Criança	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio Intergeracional e o Entretenimento; 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de lembrança para os idosos oferecerem às crianças; 	<p>Utentes CD, ERPI, Crianças</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cartolinas; - Tesouras; - Marcadores; - Cola; 	<p>Professoras, ASC, DT, AAD,</p>	30€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024**

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	27/43

		<ul style="list-style-type: none"> - Promover ocupação do tempo livre. - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos Tradicionais no pátio da Escola; - Lanche de convívio. 					
10 de junho (a realizar no dia 07)	Dia do Chá Gelado	<ul style="list-style-type: none"> - Partilhar conhecimentos de receitas; - Incentivar à hidratação; - Promover o convívio. 	- Confeção de chá gelado.	Utentes CD, ERPI	- Lanche.	ASG, DT, AAD, ASG.	10€	
16 de junho	Dia de Comer um Gelado	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer, convívio, boa disposição e satisfação aos utentes. 	- Ir comer um gelado a um local que proporcione harmonia.	Utentes CD, ERPI	- Transporte	ASG, DT, AAD, ASG, Direção	40€	
18 de junho	"Dia Internacional do Piquenique"	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de convívio e bem-estar, através do contacto com a natureza. 	- Fazer um piquenique num parque/jardim.	Utentes CD, ERPI	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos; - Transporte; - Lanche. 	ASG, DT, AAD, ASG, Direção	50€	
24 de junho	"São João 2023"	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de convívio entre utentes e familiares; - Fomentar momentos de bem-estar e lazer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Almoço ou Jantar de Convívio (Sardinhas e Caldo Verde) - Baile de São João. 	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de	<ul style="list-style-type: none"> - Sistema de Som; - USB, CD's; - Microfones. 	ASG, DT, AAD, ASG, Direção.	50€	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	29/43

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

26 de julho	"Avós com Açúcar"	<ul style="list-style-type: none">- Reforçar a união geracional;- Celebrar o amor que une netos e avós;- Proporcionar momentos de lazer e boa disposição entre os utentes e seus familiares/amigos.	<ul style="list-style-type: none">- Fazer chegar miminhos dos netos aos avós, através de visitas, vídeos, chamadas;- Prestação de Cuidados de Beleza aos Avós;- Lanche Partilhado entre Avós e Netos.	Utentes CD, ERPI, SAD, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares.	- Alimentos.	Cabeleireira ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	40€
15 de agosto	Dia de Nossa Senhora do Carmo	<ul style="list-style-type: none">- Favorecer as tradições e o espírito religioso dos utentes;- Promover momentos de bem-estar e convívio com a comunidade.	<ul style="list-style-type: none">- Participação nas Festividades Religiosas em Honra de N^ª Senhora do Carmo.	Utentes CD, ERPI	- Transporte.	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	10€
19 de agosto	Dia Mundial da Fotografia	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de bem-estar emocional;- Evidenciar os espaços característicos da Aldeia.	<ul style="list-style-type: none">- Registo Fotográfico dos utentes por um profissional, com o intuito de editar o calendário 2024.	Utentes CD, ERPI	- Máquina Fotográfica.	Fotógrafo, ASC, DT, AAD, ASG.	80€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024**

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	30/43

setembro		outubro	
08 de setembro (a realizar no dia 06)	Dia Mundial da Fisioterapia	- Gerar momentos de bem-estar físico e emocional; - Estimular o desenvolvimento motor.	- Atividade a definir. - "A importância do papel do Fisioterapeuta com a Terceira Idade"
24 de setembro	Comemoração do 43º Aniversário da Instituição	- Incentivar ao convívio entre as diferentes valências da Instituições e familiares; - Promover a intergeracionalidade; - Estimular momentos de bem-estar e lazer.	- Arruada pelas ruas de Vila do Carvalho; - Romagem ao cemitério; - Missa; - Almoço de Convívio.
25 de setembro	Dia Mundial do Sonho	- Proporcionar momentos de diálogo sobre o tema; - Alertar para os benefícios do sono; - Sensibilizar para o impacto das perturbações do sono.	"O Sonho comanda a vida"
01 de outubro	Dia Mundial da Música e Dia Internacional do Idoso	- Promover a Arte Musical; - Proporcionar momentos de bem-estar e convívio;	- Demonstração de sessão "Viver a Música"; - Lanche de Convívio.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	31/43

04 de outubro	Dia Mundial do Sorriso "Miss e Mr. Sorriso 2024"	- Promover momentos de interação com a população; - Proporcionar momentos de bem-estar e convívio; - Incentivar ao diálogo em grupo;	- Elaboração e distribuição de sorrisos; - Eleição do melhor sorriso feminino/masculino de 2024; - Desfile.	Utentes CD, ERPI	- Materiais de desgaste.	ASC, DT, AAD, ASG.	10€
10 de outubro	Dia Mundial da Saúde Mental	- Sensibilizar para a importância da Saúde Mental; - Compreender problemas de ansiedade e depressão; - Alertar para os principais sintomas e riscos associados.	- Ação de Sensibilização	Utentes CD, ERPI	- Audiovisuais	ENF; ASC, DT, AAD, ASG.	10€
16 de outubro	Dia Mundial da Alimentação	- Conscientizar os utentes para a importância de uma alimentação saudável.	- Ação de Sensibilização sobre o tema; -Jogo Rimas da Alimentação.	Utentes CD, ERPI, SAD, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares	- Audiovisuais	Nutricionista, ENF, ASC, DT, AAD, ASG.	20€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	32/43

novembro								
21 de outubro	Dia Internacional da Maçã	- Partilhar conhecimentos de receitas; - Promover o convívio.	“Mãos na Massa” - Confeção de uma receita com maçã.	Utentes CD, ERPI	- Ingredientes	ASC, DT, AAD, ASG.	20€	
28 de outubro	Dia Mundial da Terceira Idade	- Oferecer momentos de bem-estar e convívio; - Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Promover momentos de bem-estar e convívio; - Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante.	- Lanche de Convívio - Decoração de um espaço na Instituição.	Utentes CD, ERPI	- Elementos para lanche; - Audiovisuais. - Material Diverso.	ASC, DT, AAD, ASG, Direção	30€	
De 04 a 08	Decoração de São Martinho			Utentes CD, ERPI		ASC, DT, AAD, ASG.	10€	
05 de novembro	Dia Mundial do Cinema	- Proporcionar momentos de convívio;	- Tarde Cinematográfica.	Utentes CD, ERPI	- DVD; - Leitor de DVD; - Retroprojektor.	ASC, DT, AAD, ASG.	5€	
11 de novembro	“Magusto 2024”	- Orientar os utentes no tempo; - Relembrar hábitos e costumes oriundos do	- Lanche de convívio; - Baile.	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta,	- Alimentos; - Audiovisuais.	ASC, DT, AAD, ASG,	10€	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2023
Pág.	33/43

		meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Gerar momentos de convívio.		Auxiliares de Serviços Gerais.		Direção	
14 de novembro	Dia Mundial da Diabetes	- Sensibilizar para a temática;	- Debate de ideias sobre o tema.	Utentes CD, ERPI	- Audiovisuais	ASC, DT, AAD, ASG, Direção.	5€
De 18 de novembro a 18 de dezembro	Decoração De Natal	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Promover momentos de bem-estar e convívio. - Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante.	- Decoração de um espaço na Instituição.	Utentes CD, ERPI	- Material Diverso.	ASC, DT, AAD, ASG.	100€
08 de dezembro	Dia da Imaculada Conceição	- Fomentar a prática religiosa;	- Missa; - Procição.	Utentes CD, ERPI	- Mantas para as janelas.	ASC, DT, AAD, ASG.	5€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024**

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	34/43

(A definir)	Festa de Natal 2024	- Promover a integração dos utentes nas festividades da instituição; - Estimular a memória; - Proporcionar momentos entre a comunidade institucional e Familiares.	- Colaboração na realização da Festa de Natal; - Atuação de diversos artistas; - Lanche ajantariado.	Utentes CD, ERPI e SAD. Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Familiares.	- Fatos; - Sistema de som; - Microfones; - Focos; - Transporte; - Lanche Ajantariado.	Artistas ASC, DT, AAD, ASG, Direção	500€
-------------	---------------------	--	--	--	--	--	------

ANEXO 3 – PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS

Área Lúdico-Recreativa							
Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos			
				Materiais	Humanos	Financeiros*	
“Expressões Artísticas”	2ªfeira e 5ª feira de tarde	Realização de diversas artes, através de diversos tipos de materiais e técnicas. Elaboração de trabalhos e/ou elementos decorativos para as diversas datas festivas do ano.	Utentes de CD e ERPI	Materiais de reciclagem; Materiais de desgaste, tintas, cartolinas, EVA, feltro, outros.	ASC	200€	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	35/43

[Handwritten signatures]

"Espaço Costura"	4ª feira de tarde	Criação ou concretização de trabalhos através de técnicas de costura.	Utentes de CD e ERPI	Tecidos, linhas, lãs agulhas, dedais.	ASC	100€
"Viver a Música"	4ª feira de manhã e 6ª feira de tarde	Realização de ensaios para demonstrações musicais, por exemplo, no âmbito de algumas datas comemorativas. Bailes. Coreografias. Rádio CSNSC. Discos Pedidos. Karaoke Sénior. Sessões de Musicoterapia Instrumental.	Utentes de CD e ERPI	Letras de Músicas, Sistemas de Som e Audiovisuais, Instrumentos.	ASC	150€
"Jogar, Sorrir e Ganhar"	2ª a 6ª feira de manhã e tarde	Dar a possibilidade dos utentes realizarem jogos estratégicos, como por exemplo, cartas, dominó, damas, entre outros, de forma livre e espontânea, segundo as suas próprias regras.	Utentes de CD e ERPI	Jogos Diferenciados	ASC	50€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2024

Código: AS-PL-01

Edição: 06.11.2023

Pág. 36/43

Área Cultural

Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*
"Portugal de Lés a Lés"	De 2ª a 6ª feira 18 de abril 18 de maio 24 de maio 16 de junho 25 de julho (outras datas)	Visitas a vilas e cidades portuguesas, com valor histórico ou patrimonial/cultural, de modo a proporcionar aos utentes momentos de enriquecimento cultural, de bem-estar e divertimento no exterior da Instituição. Recordar memórias e viver momentos através de convívio saudável.	Utentes de CD e ERPI	Transporte Material de Identificação Material de Proteção Alimentação	DIREÇÃO, DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	300€
"Cinema no CSNSC"	6ª feira de tarde	Visualização de filmes, documentários/ programas antigos ou recentes de acordo com os gostos dos utentes, de modo a promover culturas. Proporcionar momentos de diálogo e interação grupal.	Utentes de CD e ERPI	Audiovisuais, Filme Pipocas.	ASC	100€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código: AS-PL-01

Edição: 06.11.2023

Pág. 37/43

Área Desportiva

Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*
"Ação e Movimento"	2ªfeira e 5ª feira de tarde	Através das atividades desenvolvidas neste atelier pretende-se que os utentes estimulem diversos aspetos, tais como: Motricidade Global (marcha, postura e coordenação de movimentos); Equilíbrio; Consciencialização Corporal (noção do "meu corpo" e do "corpo do outro"); Estimulação Cognitiva e Sensorial (estimular a criatividade, interação, expressão e linguagem corporal)	Utentes de CD e ERPI	Cadeiras, Arcos, Pinos, Bolas, Espanjas, entre outros.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	200€
"Girabola"	4ª feira de tarde	Estimular as capacidades da Motricidade Global (marcha, postura e coordenação de movimentos); Equilíbrio; Consciencialização Corporal (noção do "meu corpo" e do "corpo do outro"); Estimulação Cognitiva e Sensorial (estimular a criatividade, interação, expressão e linguagem corporal)	Utentes de CD e ERPI	Bolas, Arcos Cartões Com imagens, entre outros.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	100€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código: AS-PL-01

Edição: 06.11.2023

Pág. 38/43

Área Religiosa

Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*
"Ação Religiosa- Terço"	3ª feira de tarde	Através de ações religiosas, rezar o terço, cânticos religiosos, ida a missas ou participação em procissões, pretende-se proporcionar momentos de oração e reflexão, dando continuidade às suas crenças religiosas.	Utentes de CD e ERPI	Terços, livros, velas, outros que se justificarem.	VOLUNTÁRIA, DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	200€
Dinâmicas de Grupo	2ª a 6ª feira 13 de abril	Realização de dinâmicas de grupo e exercícios, no sentido de estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo, a memória e o raciocínio lógico. Promover o espírito de ajuda e promover as relações sociais/intergeneracionais.	Utentes de CD e ERPI	Diversos Materiais. Jogos Lúdicos.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG OUTROS	100€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	39/43

Área Intelectual/Formativa

Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*
"Histórias Contadas na Primeira Pessoa"	2ª feira e 5ª feira de tarde	Audição de histórias, Relatos e comentários das notícias da atualidade. Leitura de Jornais, Revistas, Livros, etc., com o intuito de debater temas, trocar experiências e vivências. Contar histórias através de objetos, ou temas sugeridos, entre outras dinâmicas de incentivo à leitura e troca de partilhas.	Utentes de CD e ERPI e Familiares	Livros, Revistas, CD'S, Objetos, Imagens, Dados, e outros que se justifiquem.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	50€
Quintinha	5ª feira de manhã	Neste atelier os utentes vão poder continuar a cultivar, plantar e cuidar da quinta, tendo também oportunidade de partilhar conhecimentos sobre um tema que faz parte das suas vivências desde sempre.	Utentes de CD e ERPI	Utensílios de Jardinagem, Sementes, Terra, outros.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	50€
"Senior Virtual"	3ª feira de tarde	Neste atelier pretende-se dar a possibilidade de permitir o contacto dos utentes com as novas tecnologias, nomeadamente, a nível de contacto com familiares que se encontrem geograficamente afastados. Contactar através das redes sociais.	Utentes de CD e ERPI	Computador e acesso à Internet	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	10€

27/11/23



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código: AS-PL-01

Edição: 06.11.2023

Pág. 40/43

"A comunidade e nós"	2ª a 6ª feira 01 de março	Através deste atelier serão dinamizadas ações de informação e sensibilização em temáticas do interesse dos Utentes, nomeadamente na área saúde e/ou outros temas.	Utentes de CD e ERPI, SAD e Comunidade	Audiovisuais, Cadeiras, Mesas.	GNR ENFERMEIRAS CENTRO DE SAÚDE	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	40€

Área Comemorativa							
Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos			
				Materiais	Humanos	Financeiros*	
"Comemoração dos Aniversários"	2ªfeira a 6ª feira de tarde 24 de setembro	Comemoração dos Aniversários dos Utentes no Lanche, incluindo os familiares na atividade. Comemoração do Aniversário da Instituição, com Almoço de Convívio.	Utentes de CD e ERPI e SAD, Coletividades, Familiares, Amigos e Comunidade.	Bolo, Espumante, Presente, Sistema de Som.	Direção, DT, ASC, FT, ENF, Cozinheira, ASG ASC ASC DT	100€	
"Hoje é dia de..."	3ª feira de manhã	Assinalar datas festivas do calendário, possibilitando o contacto interperssoal e intergeracional. Proporcionar momentos de lazer e divertimento no interior e exterior da Instituição.	Utentes de CD e ERPI	Diversos Materiais.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG OUTROS	50€	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	41/43

Área do Quotidiano

Ateliers	Frequência	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros*
"Hora da Beleza"	2ªfeira de manhã (mensal)	Destina-se à prestação de cuidados de imagem visual dos utentes, através de serviços ao nível de beleza, higiene pessoal e autoestima. (cuidados de higiene básicos, cuidados de cabelo, manicure, pedicure, massagens terapêuticas, atividades de relaxamento)	Utentes de CD e ERPI	Essenciais de Cabelo, Unhas, Massagem.	CABELEIREIRA, ASC, DT FT	50€
"Atelier de Saúde, Imagem e AVD's"	2ª a 6ª feira	Este atelier pretende ajudar através de atividades que estimulem os utentes a manter a sua autonomia e não desistirem e na concretização de pequenas tarefas (estender roupa, dobrar, passar, dobrar guardanapos, colocar a mesa, entre outras)	Utentes de CD e ERPI que conseguem manter alguma autonomia nas AVD's	Objetos/Utensílios utilizados no dia-a-dia.	DT, ASC, FT, ENF, AAD, ASG	20€

8. ORÇAMENTO DO PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL

Atividades Comemorativas:

- Os valores indicados neste orçamento são apenas os estimados face aos recursos necessários para realizar as atividades.
- As atividades não incluem valores em géneros alimentares. Estes serão comunicados posteriormente e estarão sujeitos a aprovação por parte da Direção.

Atividades Rotineiras:

[Handwritten signatures and initials]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL -01
Edição:	06.11.2023
Pág.	42/43

- Existem protocolos com entidades locais que permitem a participação/execução de atividades a valor reduzido.
- A cabeleireira disponibiliza-se a título de voluntariado para ajudar a cuidar da imagem dos utentes, bem como a ação religiosa (terço) é executada por uma voluntária.

ORÇAMENTO GLOBAL DO PADPS 2023	
Atividades comemorativas	2860 €
Atividades rotineiras	2070 €
TOTAL	4930 €



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2024

Código:	AS-PL-01
Edição:	06.11.2023
Pág.	43/43

VALIDAÇÃO DO PADD:

Técnica Responsável (Animadora Sociocultural)	Diretora Técnica
Assinatura: <i>Paula Santos</i>	Assinatura:
Data: <u>06</u> / <u>11</u> / <u>2023</u>	Data: ___ / ___ / ___

Aprovado em reunião de Direção de 17/11/2023

Presidente	Vice-Presidente	Tesoureiro	Secretário	Vogal	Vogal	Vogal
<i>Amélia Silva</i>	<i>João</i>	<i>Maria José Nunes</i>	<i>Cristina</i>	<i>António</i>		<i>José Alberto</i>
Jaime da Silva Chiquita	João José Antunes Mariano	Maria José Gomes N. Morgado Nunes	Cristina Rosária Costa Antunes	António Manuel Carmo Pais	António da Fonseca Pina	José Alberto de Jesus Almeida

Aprovado em Assembleia Geral realizada a 25/11 / 2023

Paula Santos
António
Jaime da Silva Chiquita

