

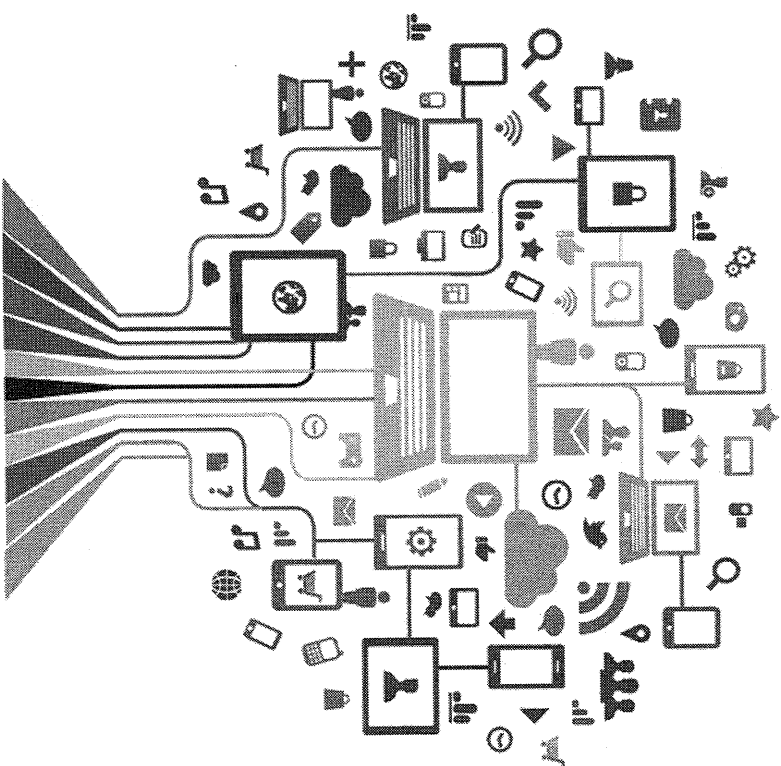


Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

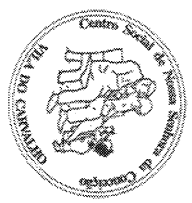
Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	1/30

“AnimaTec”

“Animação na Terceira Idade e Tecnologia como promoção do bem-estar em Tempos de Pandemia”



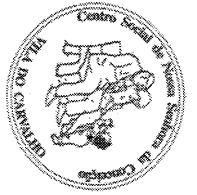
[Handwritten signature]
Anita Regus



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2021		
Código:	AS-PL-01	
Edição:	5-11/2019	
Pág.	2/30	

Índice

Tema	3
Fundamentação do Tema	3
Caraterização do Público-alvo	4
Objetivos Gerais e Específicos	5
Áreas de Animação e Objetivos gerais.....	6
Metodologias de Divulgação	9
Monitorização e Avaliação	9
Anexos	
Cronograma de Atividades	
Comemorativas (anexo 1).....	10
Planeamento das Atividades	
Comemorativas (anexo 2)	13
Planeamento das Atividades	
Rotineiras (anexo 3).....	28
Referências	30
Validação do PADD	30



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	3/30

[Handwritten signature]
Prof.ª Paula Marques

1. TEMA

O Tema escolhido este ano para o desenvolvimento das atividades anuais é “AnimaTec”.

2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

Como é de conhecimento geral, vivemos numa situação de isolamento social, devido à pandemia originada pela COVID 19.

Nesta realidade, em que a ansiedade, a tristeza e a insegurança cada vez é maior, é fundamental proporcionar aos idosos momentos de descontração e estímulos físicos, mentais e emocionais, fazendo com que estes não se sintam tão angustiados pelas quebras da rotina, principalmente devido à suspensão de saídas para o exterior, em grupo ou individualmente, e ao vazio deixado pelas restrições nas visitas de familiares e/ou amigos.

Mesmo com a esperança de um ano de 2021 melhor, e com a questão da vacinação, pretendemos cumprir os objetivos e manter as atividades dentro dos moldes normais, indo de encontro aos gostos e necessidades dos nossos idosos, adaptando-as a esta nova realidade, utilizando como metodologia as tecnologias da informação, nomeadamente para colmatar as atividades ao exterior (passeios, visitas a monumentos, feiras...), uma vez que poderão ainda estar restritas.

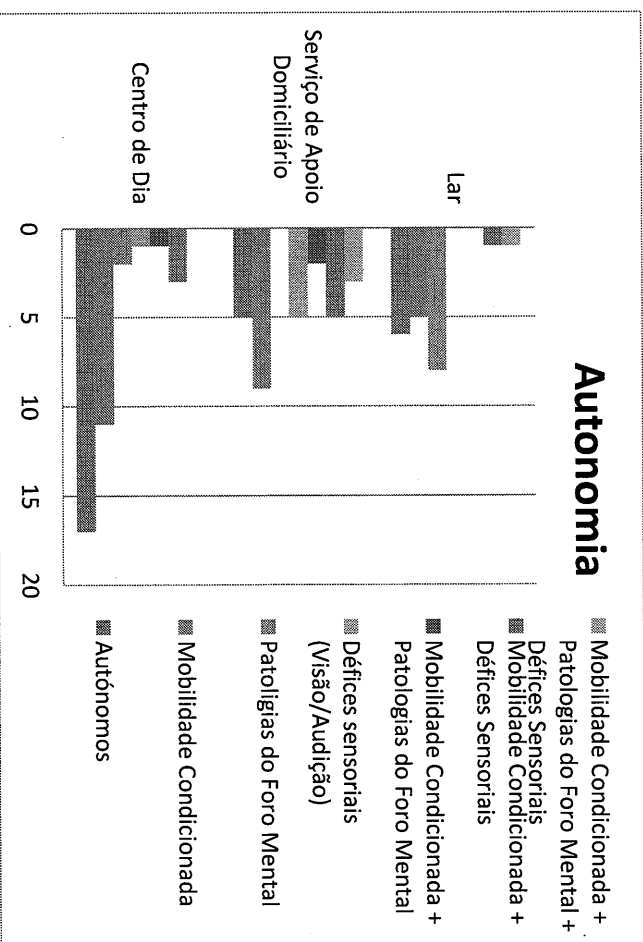
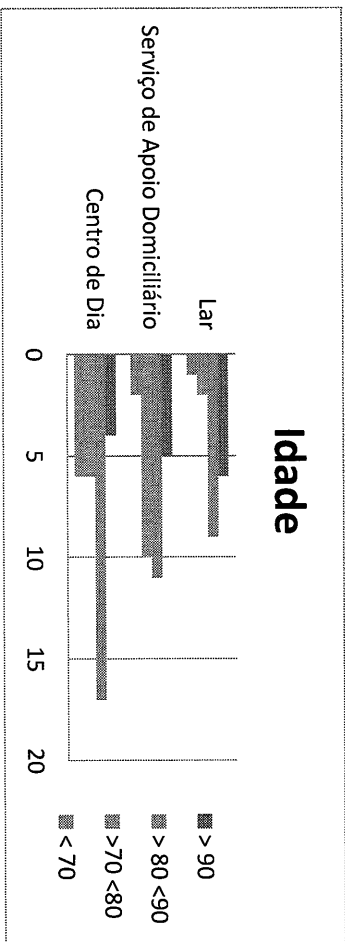
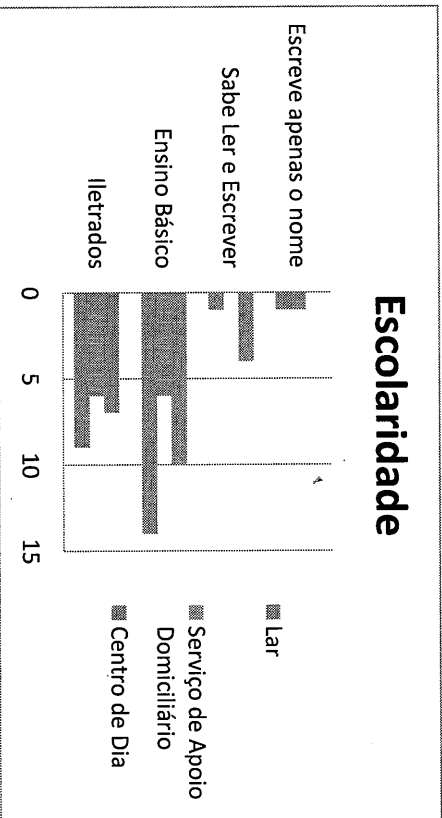
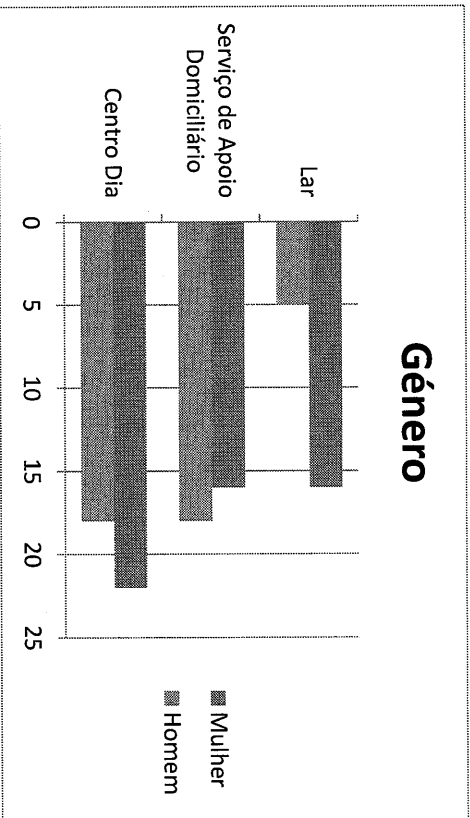
“Em tempos de crise, quando pode estar em risco a saúde de uma população tão vulnerável, dois dedos de conversa e uma palavra amiga é quanto basta para que o idoso se sinta menos sozinho e isolado.” Joana Marques



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	4/30

3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO – ALVO





**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021**

Código: AS-PL -01

Edição: 5-11/2019

Pág. 5/30

Handwritten signatures and names:
 T. Silva
 J. Barros
 J. de M. Rodrigues

4. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Meta
1. Trabalhar as principais capacidades funcionais/cognitivas;	1.1 Fomentar a manutenção e/ou melhoria da autonomia de 20% dos utentes; 1.2 Proporcionar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas/memória de 20% dos utentes;	% de utentes que aumentaram a autonomia e estagnaram (fonte: Escala de Barthel) % de utentes que mantiveram/melhoraram a sua capacidade cognitiva (fonte: Escala de MMS)	20% 20%
2. Promover o contacto com a Família e comunidade	2.1 Promover a participação de 20% dos utentes em eventos locais e nacionais; 2.2. Garantir o contacto entre os utentes e familiares em 50% dos utentes;	Taxa de Participação % de utentes que receberam os familiares nas atividades propostas	20% 50%
3. Desenvolver diversificadas atividades	3.1 Assegurar a participação de 50% dos utentes para visitas culturais e a prática de exercício físico; 3.2 Estimular a leitura e a escrita de 20% dos utentes; 3.3 Estimular e fomentar o gosto pela culinária a 20% dos utentes.	Taxa de participação	50% 20% 20%



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código: AS-PL-01

Edição: 5-11/2019

Pág. 6/30

5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Area	Atelier	Objetivos Gerais
Área Lúdico-Recreativa	- Atelier de Artes - Atelier de Costura - Atelier de Música	Artes Plásticas <ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de lazer e convívio;- Promover a envolvimento dos clientes nas atividades;- Fomentar a criatividade e expressão;- Explorar novas técnicas;- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora;- Percorrer e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade. Costura <ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio e entretenimento;- Fomentar a criatividade e expressão;- Estimular o espírito de ajuda;- Partilhar conhecimentos e costumes;- Desenvolver a motricidade fina. Viver a Música <ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de convívio e entretenimento;- Exprimir as suas preferências;- Manter hábitos e hobbies que possuam antes de entrar para a resposta social.
Área Social e Cultural	- Atelier de Inserção Sociocultural	Festejo de aniversários <ul style="list-style-type: none">- Promover atividades que contribuam para manter as suas redes sociais e familiares. Convívios Intergeneracionais <ul style="list-style-type: none">- Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências.

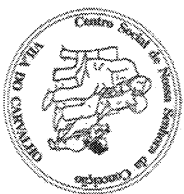


Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	7/30

Handwritten signatures and initials

Área da Expressão Motora	- Atelier de Expressão Corporal	Visitas a Exposições, Feiras, Monumentos - Promover o convívio e entretenimento em grupo. Jogos de Mesa e Tradicionais - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Promover o convívio e o entretenimento; - Promover ocupação do tempo livre. Caminhadas - Promover estilos de vida saudáveis; - Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. Ação e Movimento: Bowling, Basket, Circuito, Ginástica, outros - 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.
Área do conhecimento/valorização pessoal	- Atelier Intelectual formativo; - Atelier de Comunicação; - Atelier de Reminiscência; - Atelier de Culinária; - Atelier de Jardinagem; - Atelier de Atividades do Quotidiano.	Atelier Intelectual formativo Histórias contadas na Primeira Pessoa - 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 do cliente. Atelier de Reminiscência - Estimular a memória remota; - Valorizar o cliente a partir do conhecimento que ele tem do seu passado. Atelier de Jardinagem: Quintinha



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág:	8/30

		<ul style="list-style-type: none">- Incentivar à prática de atividades do quotidiano dos clientes;- Partilhar conhecimentos e costumes;- Estimular a destreza manual. <p>Atelier de Culinária</p> <ul style="list-style-type: none">- Partilhar conhecimentos de receitas antigas;- Confeccionar de diferentes produtos estimulando a recreação;- Estimular a motricidade fina;- Promover o convívio. <p>Atelier de Comunicação</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover o contacto com a família;- Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima do cliente. <p>Atelier de Atividades do Quotidiano</p> <ul style="list-style-type: none">- Incentivar à continuidade do desenvolvimento das tarefas do dia-a-dia, antes de frequentar a resposta social;- Melhorar a auto-estima;- Manter as rotinas;- Valorizar a sua imagem, de modo a dar continuidade aos cuidados pessoais.
Area Religiosa	- Atelier de Atividades Religiosas	<ul style="list-style-type: none">- Promover momentos de oração;- Desenvolver o lado espiritual e religioso;
Area Cognitiva/Mental	- Atelier de animação cognitiva/mental	<ul style="list-style-type: none">- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;- Estimular a memória;- Promover ocupação de tempo livre;- Promover o convívio e o entretenimento.
Area Ambiental	- Atelier do Meio Ambiente	<ul style="list-style-type: none">- Sensibilizar para a prática de ações que protejam o meio ambiente;- Incluir práticas e hábitos que reduzam a poluição ambiental.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	9/30

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 e do jornal trimestral “O 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 PADP 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 PADP. Desta avaliação sairá o grau de cumprimento do PADP tendo em linha de conta quer a execução das atividades quer o cumprimento dos objetivos.

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



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	11/30

Dia 01 (Dia das Mentiras)																			
Dia 02 (Dia Internacional do Livro Infantil)																			
Dia 04 (Páscoa)																			
Dia 05 (Dia Nacional da Artrite Reumatoide)																			
Dia 06 (Dia Internacional do Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz)																			
Dia 07 (Dia Mundial da Saúde)																			
Dia 13 (Dia do Beijo)																			
Dia 14 (Dia Internacional do Café)																			
Dia 15 (Dia Mundial da Arte)																			
Dia 22 (Dia Mundial da Terra)																			
Dia 23 (Dia Mundial do Livro)																			
Dia 29 (Dia Mundial da Dança)																			
Dia 02 (Dia da Mãe)																			
Dia 04 (Dia Mundial da Asma)																			
Dia 05 (Dia Mundial da Higiene das Mãos)																			
Dia 12 (Dia Internacional do Enfermeiro)																			
Dia 13 (Aparição de Nossa Sra. De Fátima aos 3 Pastinhos)																			
Dia 13 (Dia da Espiga)																			
Dia 15 (Dia Internacional da Família) (14)																			
Dia 17 (Dia Mundial da Pastelaria)																			
Dia 18 (Dia Internacional dos Museus)																			
Dia 28 (Dia Internacional do Brincar)																			
Dia 31 (Dia dos Irmãos)																			
Dia 03 (Dia Mundial da Bicicleta)																			
Dia 15 (Dia Mundial do Vento)																			
Dias 14 a 23 (Decoração da Instituição para a Época Festiva)																			
Dia 24 (Dia de São João)																			
Dia 01 (Dia Mundial das Bibliotecas)																			
Dia 10 (Dia Mundial da Pizza) 09																			
Dia 20 (Dia do Amigo)																			
Dia 23 (Dia do Alfaiate e da Modista)																			
Dia 25 (Dia de São Tiago) (a definir)																			



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág:	13/30

[Handwritten signature]
André Luís Alves

Anexo 2

Planeamento das

Atividades

Comemorativas

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição das Atividades Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Janeiro	Dia 6 (Dia de Reis)	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a criatividade e o gosto pela música.- Estimular a memória;- Promover momentos de bem-estar e convívio.	<ul style="list-style-type: none">- Momento musical "as janelas"- Construção de Coroas de Reis.	<ul style="list-style-type: none">- Fotocópias;- Leitor de CD's;- CD's;- Computador.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Idosos;- Professora;- Crianças.	5€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	14/30

Fevereiro	Dia 11 (Dia Internacional do Obrigado)	- Incentivar os utentes ao diálogo/debate de opiniões.	- Brainstorm sobre o tema	- Material de desgaste.	- Animadora; - Idosos.	10€
	Dia 23 (Dia da Escrita à Mão)	- Incentivar à escrita como forma de comunicação ou de expressar sentimentos.	- Escrever cartas e/ou poemas.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Idosos.	5€
Fevereiro	Dia 27 (Dia Internacional do Vinho do Porto)	- Confeccionar de diferentes produtos estimulando a recreação; - Promover o convívio.	- Confeção de uma sobremesa com vinho do porto.	- Ingredientes	- Animadora; - Idosos.	20€
	Dia 29 (Dia Mundial do Puzzle)	- Estimular a memória; - Fomentar a partilha de conhecimentos; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Construção de Puzzles.	- Materiais de desgaste	- Animadora; - Idosos.	20€
Fevereiro	Dias (a definir) Elaboração de fantasias de Carnaval)	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a imaginação.	- Elaboração das fantasias para o Carnaval.	- Material diverso.	- Animadora; - Idosos.	100€
	Dia 03 (Dia de Nossa Senhora das Candelas)	- Incentivar à renovação dos espaços; - Estimular a motricidade fina e a destreza manual.	- Construção de um motivo decorativo com a imagem da Nª Senhora das Candelas.	- Tela; - Pincéis; - Tintas; - Cola; - Tecidos.	- Animadora; - Idosos.	30€
	Dia 05 (Dia Mundial da Nutella)	- Fomentar a partilha de conhecimentos;	- Confeção de uma receita que contenha "Nutella".	- Ingredientes.	- Cozinha; - Animadora; - Idosos;	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	15/30

		<ul style="list-style-type: none">- Promover momentos de bem-estar e convívio.					
Dia 11 (Dia Mundial do Doente)		<ul style="list-style-type: none">- Promover a partilha de conhecimentos;- Fomentar crenças religiosas.	<ul style="list-style-type: none">- Fazer a oração do Doente.	<ul style="list-style-type: none">- Livro de Orações	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Idosos;- Voluntária.	5€	
Dia (a definir) (Desfile de Carnaval)		<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de lazer e boa disposição;- Integrar os clientes nas festividades da comunidade;- Fomentar a intergeracionalidade.	<ul style="list-style-type: none">- Desfile de Carnaval;- Baile de Carnaval.	<ul style="list-style-type: none">- Disfarces de Carnaval;- Transporte;- Lanche.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Idosos;- Funcionárias;- Direção.	20€	
Dia 13 (Dia Mundial da Rádio)		<ul style="list-style-type: none">- Estabelecer contacto com a comunidade através deste meio de comunicação;- Expressar emoções através da música.	<ul style="list-style-type: none">- Visitar uma rádio online.- Fazer a rádio CSNC com discos pedidos.	<ul style="list-style-type: none">- Transporte.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Idosos;- Funcionárias;- Direção.	20€	
Dia 14 (Dia do Amor)		<ul style="list-style-type: none">- Estimular a memória;- Fomentar momentos de diálogo.- Promover a escrita.	<ul style="list-style-type: none">- Troca de cartas carinhosas com uma Instituição sorteada. As mesmas poderão ser enviadas através de e-mail.	<ul style="list-style-type: none">- Papel;- Caneta.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Idosos.	10€	
Dia 16 (Carnaval)		<ul style="list-style-type: none">- Valorizar os costumes e tradições;- Proporcionar momentos de lazer e boa disposição;	<ul style="list-style-type: none">- Desfile de Carnaval na Instituição.- Lanche.	<ul style="list-style-type: none">- Disfarces de Carnaval;- Lanche.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Idosos;- Funcionárias;- Direção.	20€	

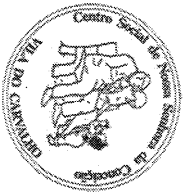
[Handwritten signatures and initials]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	16/30

	Dia 17 (Quaresma)	- Fomentar crenças religiosas.	- Enfeitar a Capela com adereços Roxos.	- Tecidos - Agulhas - Linhas - Flores	- Animadora; - Idosos	40€
	Dia 22 (Dia do Pensamento)	- Promover a criatividade.	- Elegger os melhores pensamentos para elaboração de uma tela motivacional.	- Tela; - Pincéis; - Tintas.	- Animadora; - Idosos.	20€
Março	Dia 05 (Dia Mundial da Oração)	- Promover a partilha de conhecimentos; - Fomentar crenças religiosas.	- Recolher orações ditas pelos utentes.	- Materiais de desgaste	- Animadora; - Idosos.	30€
	Dia 08 (Dia Internacional da Mulher)	- Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Incentivar ao cuidado da autoestima e bem-estar; - Proporcionar momentos de convívio.	- Construção de lembrança como marco da data festiva; - Tratamento de unhas e/ou cabelo.	- Fio; - Resina; - Ervas e flores desidratadas; - Formas;	- Animadora; - Idosos.	30€
	Dia 19 (Dia de São José)	- Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade;	- Construção de lembrança como marco da data festiva.	- Diversos.	- Animadora; - Idosos.	20€
	Dia 20 (Dia Internacional da Felicidade)	- Proporcionar momentos de felicidade e interação grupal entre os utentes.	- Dinâmica "A Felicidade"	- Balões; - Caneta Acetato.	- Animadora; - Idosos.	5€

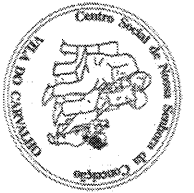


**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021**

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	17/30

Abril	Dia 26 (Dia do Livro Português)	- Promover o diálogo/debate de ideias; - Fomentar a partilha de conhecimentos.	- Histórias Contadas na Primeira Pessoa: "A importância da leitura"; - Ditos Populares	- Material diverso.	- Animadora; - Idosos.	10€
	Dias a Definir (Decoração da Instituição para a Páscoa)	- Fomentar a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Gerar momentos de convívio e bem-estar entre os clientes; - Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante.	- Decoração da Instituição.	- Material de desgaste; - Cola; - Marcadores; - Tintas; - Papel Crepe; - Cascas de ovo; - Linhas.	- Animadora; - Idosos.	20€
	Dia 01 (Dia das Mentiras)	- Promover momentos de convívio e bem-estar.	- Jogo Verdade ou Mentira?	- PPT	- Animadora; - Idosos.	5€
	Dia 02 (Dia Internacional do Livro Infantil)	- Gerar momento de convívio intergeracional; - Estimular o gosto pela leitura.	- Leitura de Contos Infantis online; - Construção de Personagens.	- Vários	- Animadora; - Idosos; - Professora; - Crianças.	15€
	Dia 04 (Páscoa)	- Valorizar a data festiva; - Manter hábitos e tradições.	- Construção de sacos de amêndoas. - Distribuição de sacos de amêndoas como marco da data festiva em questão.	- Sacos; - Atilhos; - Pacotes de Amêndoas.	- Animadora; - Idosos.	20€
	Dia 05 (Dia Nacional da Artrite Reumatoide)	- Sensibilizar os idosos em contornar esta temática. - Fomentar o bem-estar físico e	- Ação de sensibilização. - Caminhada matinal;	- Audiovisuais	- Material diverso.	- Animadora; - Fisioterapeuta;

Ana Sofia Marques



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág:	18/30

	psicológico dos utentes; - Estimular a prática de exercício físico.	- Exercícios de Ginástica Geriátrica.		- Idosos.	
Dia 07 (Dia Mundial da Saúde)	- Sensibilizar os idosos sobre a temática.	- Ação de sensibilização; - Rastreio.	- Audiovisuais; - Balança; - Aparelho de tensão; - Oxímetro.	- Animadora; - Idosos; - Enfermeira.	10€
Dia 14 (Dia Internacional do Café)	- Promover momentos de convívio e bem-estar.	- Conversa sobre os benefícios/malefícios do café na saúde; - Confeção de uma receita que contenha café.	- Audiovisuais	- Animadora; - Enfermeira; - Idosos.	5€
Dia 15 (Dia Mundial da Arte)	- Promover a criatividade.	- Moldagem de barro.	- Vários	- Animadora; - Idosos.	30€
Dia 22 (Dia Mundial da Terra)	- Incentivar à prática de atividades do quotidiano dos utentes; - Estimular a destreza manual.	- Plantar uma flor.	- Sementes - Terra; - Recipientes recicláveis para servir de barro.	- Animadora; - Idosos.	40€
Dia 23 (Dia Mundial do Livro)	- Fomentar a comunicação oral e escrita; - Proporcionar momentos de valorização pessoal aumentando a autoconfiança, através da interação grupal.	- Construção de um livro com histórias de vida/saberes dos utentes.	- Materiais de desgaste	- Animadora/dosos	20€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	19/30

Maio	Dia 25 (Dia da Liberdade) (23)	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade.	- Construção de Cravos; - Recreação de um momento sobre o tema.	- Materiais de desgaste; - Audiovisuais.	- Animadora; - Idosos.	10€
	Dia 29 (Dia Mundial da Dança)	- Proporcionar momentos de bem-estar e lazer. - Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Proporcionar momentos de convívio.	- Momento musical. - Construção de lembrança como marco da data festiva "Todos temos uma mãe".	- Vários - Materiais Diversos.	- Animadora; - Idosos.	10€
	Dia 02 (Dia da Mãe)	- Sensibilizar os idosos sobre questões relacionadas com o tema; - Incentivar ao diálogo/ debate de ideias.	- Ação de sensibilização sobre o tema.	- Audiovisuais	- Animadora; - Idosos.	10€
	Dia 04 (Dia Mundial da Asma)	- 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.	- Missangas; - Fio; - Cruz; - Fechos; - TV	- Animadora; - Idosos.	20€
	Dia 13 (Aparição de Nossa Sra. De Fátima aos 3 Pastinhos)	- Incluir nos utentes hábitos saudáveis.	- Dinâmica de grupo.	- Audiovisuais	- Animadora; - Idosos.	10€
	Dia 05 (Dia Mundial da Higiene das Mãos)	- Promover ações de valorização do pessoal;	- Homenagear a Enfermeira do CNSC, com um adereço decorativo elaborado pelos utentes da Instituição.	- Materiais de desgaste	- Animadora; - Idosos.	30€
	Dia 12 (Dia Internacional do Enfermeiro)					

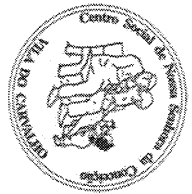
[Handwritten signatures and initials]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	20/30

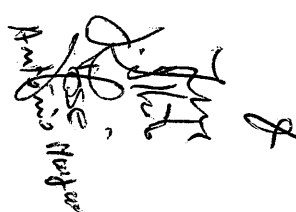
Dia 13 (Dia da Espiga)	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a criatividade.- Valorizar costumes e tradições;- Proporcionar momentos de bem-estar e lazer.	<ul style="list-style-type: none">- Construção de um ramo com os elementos da espiga;	<ul style="list-style-type: none">- Materiais de desgaste;- Flores.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Idosos.	10€
Dia 15 (Dia Internacional da Família) (14)	<ul style="list-style-type: none">- Fomentar a intergeracionalidade;- Promover a aproximação com os familiares;- Desenvolver a motricidade fina;- Valorizar o papel do utente na família;	<ul style="list-style-type: none">- Elaboração de uma árvore da família institucional;- Lanche convívio e atividades entre os utentes e seus familiares;	<ul style="list-style-type: none">- Papel de cenário;- Tintas;- Adereços;- Fotografias;- Material de desgaste;- Fotos;- Lanche.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Funcionárias;- Direção;- Idosos;- Familiares.	30€
Dia 17 (Dia Mundial da Pastelaria)	<ul style="list-style-type: none">- Partilhar conhecimentos de receitas;- Confeccionar produtos estimulando a recreação;- Promover o convívio.	<ul style="list-style-type: none">- Confeção de bolos.	<ul style="list-style-type: none">- Produtos alimentares.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Idosos;	30€
Dia 18 (Dia Internacional dos Museus)	<ul style="list-style-type: none">- Estimular e potenciar as diferentes áreas do desenvolvimento cognitivo;- Promover a ocupação do tempo livre.	<ul style="list-style-type: none">- Atividade de estimulação cognitiva.	<ul style="list-style-type: none">- Audiovisuais	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Idosos;	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	21/30

	Dia 28 (Dia Internacional do Brincar)	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a criatividade e a motricidade fina; - Proporcionar momentos de convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Moldagem de Plasticina 	- Plasticina	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos; 	20€
	Dia 31 (Dia dos Irmãos)	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a comunicação oral; - Incentivar ao diálogo entre os utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Histórias Contadas na Primeira Pessoa "O meu irmão é assim..." 	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais de desgaste 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	10€
	Dia 03 (Dia Mundial da Bicicleta)	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar à prática de exercícios simples; - Promover a saúde e o bem-estar físico e emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer percurso em bicicleta fixa, estabelecendo um tempo até cada região. 	<ul style="list-style-type: none"> - bicicleta fixa 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Fisioterapeuta; - Idosos. 	10€
	Dia 15 (Dia Mundial do Vento)	<ul style="list-style-type: none"> - Descobrir o vento: o seu poder, importância, as suas possibilidades e a sua tipologia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conversa sobre o tema; - Construção de moinhos de vento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais de Desgaste. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	10€
	Dias 14 a 23 (Decoração da Instituição para a Época Festiva)	<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"> - Decoração de um espaço da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais Diversos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	20€

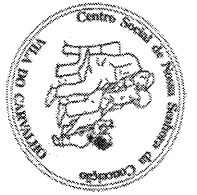

 António Nogueira



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS.PL.01
Edição:	5-11/2019
Pág.	22/30

Julho	Dia 24 (Dia de São João)	- Promover a intergeracionalidade; - Fomentar momentos de bem-estar e lazer;	- Baile de São João; - Sardinhada.	- Sistema de Som; - CD's; - Microfones.	- Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos; - Convidados.	50€	
	Dia 01 (Dia Mundial das Bibliotecas)	- Sensibilizar para a importância da leitura e escrita; - Fomentar momentos de convívio.	- Visita guiada à Biblioteca/Visita de um Técnico da Biblioteca. - Espaço Snoezelen. - Visita ao museu do conto. biblioteca@cm_covilha.pt	- Transporte.	- Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos.	10€	
	Dia 10 (Dia Mundial da Pizza) 09	- Proporcionar momentos de convívio e troca de conhecimentos.	- Confeção de pizza.	- Ingredientes	- Cozinha; - Animadora; - Idosos;	20€	
	Dia 20 (Dia do Amigo)	- Promover a amizade e os afetos.	- Dinâmica de grupo "O Amigo".	- Materiais de desgaste	- Animadora; - Idosos.	10€	
	Dia 23 (Dia do Alfaiate e da Modista)	- Fomentar o gosto pela arte da costura; - Estimular a memória; - Proporcionar momentos de bem-estar.	- Desfile com as peças confeccionadas.	- Transporte.	- Animadora; - Idosos.	20€	
	Dia 25 (Dia de São Tiago)	- Promover momentos de bem-estar e convívio;	-	-	- Animadora; - Idosos.	10€	
	Dia 25 (Dia Mundial dos Avós) (27)	- Reforçar a união geracional; - Celebrar o amor que une netos e avós;	- Fazer chegar os netos aos avós, através de visitas/Vídeos.	- Lanche.	- Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos; - Familiares.	20€	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	23/30

Agosto	Dia 19 (Dia Mundial da Fotografia)	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição entre os clientes. - Proporcionar momentos de bem-estar emocional; - Evidenciar os espaços característicos da Aldeia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração de um Espaço com Fotografias dos lugares mais emblemáticos de Aldeia do Carvalho. - Elaboração do Calendário 2022. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fotógrafo; - Máquina Fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	80€
Setembro	Dia 08 (Dia Mundial da Fisioterapia)	<ul style="list-style-type: none"> - Gerar momentos de bem-estar físico e emocional; - Estimular o desenvolvimento motor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atividade a definir. - "A importância do papel do Fisioterapeuta com a Terceira Idade" 	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais Diversos; - Sistema de Som. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fisioterapeuta; - Animadora; - Idosos. 	10€
	Dia 15 (Dia Internacional do ponto)	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a criatividade e destreza manual; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver artes com a técnica do ponto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vários 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	20€
	Dia 21 (Dia Mundial da Gratidão)	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a criatividade e expressão; - Estimular o desenvolvimento cognitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica de grupo "Gratidão é..." 	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais de desgaste. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	10€
	Dia 25 (Comemoração do 41º Aniversário da Instituição)	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar ao convívio entre as diferentes valências da Instituições e familiares; - Promover a intergeracionalidade; 	<ul style="list-style-type: none"> - Arruada pelas ruas de Vila do Carvalho; - Romagem ao cemitério; - Missa; - Almoço de Convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elementos Decorativos; - Almoço. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunidade Institucional; - Convidados; - Familiares. 	20€

Handwritten signatures and text:
 António Mendes
 [Signature]
 [Signature]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	24/30

		- Estimular momentos de bem-estar e lazer.					
	Dia 29 (Dia Mundial do Coração)	- Conscientizar os utentes sobre o tema;	- Rastreio Cardiovascular.	- Vários	- Voluntários (exemplo: Estudantes de Medicina da UBI); - Enfermeira; - Fisioterapeuta; - Animadora; - Idosos; - População.		10€
	(A definir) Viagem Anual 2021	- Incentivar ao convívio entre os participantes; - Quebrar rotinas; - Conhecer lugares;	- Viagem a um local a definir	- Transporte; - Alimentação	- Direção; - Animadora; - Funcionárias; - Idosos; - Familiares.		750€
Outubro	Dia 01 (Dia Internacional do Idoso/Dia Mundial da Música)	- Promover o convívio entre instituições. - Fomentar o gosto pela música.	- Convívio Intergeneracional com outra Instituição; - Atividade Musical.	- Transporte; - Lanche.	- Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos.		10€
	Dia 08 (Dia Mundial do Ovo)	- Estimular a criatividade; - Proporcionar momentos de ocupação do tempo livre.	- Artes com cascas de ovos	- Cascas de Ovos;	- Animadora; - Idosos.		30€
	Dia 16 (Dia Mundial da Alimentação)	- Conscientizar os utentes para a importância de uma	- Ação de Sensibilização sobre o tema; - Jogo Rimas da Alimentação.	- Audiovisuais	- Nutricionista/ Enfermeira; - Animadora; - Idosos;		30€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	25/30

		alimentação saudável.					
	Dia 21 (Dia Internacional da Maçã)	- Partilhar conhecimentos de receitas; - Promover o convívio.	- Confeção de uma receita com maçã.	- Ingredientes	- Cozinha; - Animadora; - Idosos.		20€
Novembro	Dia 05 (Dia Mundial do Cinema)	- Proporcionar momentos de convívio;	- Tarde Cinematográfica.	- DVD; - Lector de DVD; - Retroprojektor.	- Animadora; - Idosos.		5€
	Dias 08 a 10 (Decoração de um espaço na Instituição)	- 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.	- Material Diverso.	- Animadora; - Idosos.		10€
	Dia 11 (Dia de São Martinho)	- Orientar os utentes no tempo; - Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Gerar momentos de convívio.	- Festa de São Martinho.	- Material Diverso.	- Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos.		10€
	Dia 14 (Dia Mundial da Diabetes)	- Sensibilizar para a temática;	- Debate de ideias sobre o tema.	- Audiovisuais	- Enfermeira; - Animadora;		5€

[Handwritten signatures and initials]
Análise e Higiene



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág:	26/30

Dezembro	Dia 20 (Dia Nacional do Pijama)	- Promover momentos de convívio;	- Breve explicação sobre o "Dia do Pijama"; - Elaboração de um vídeo relacionado com a data em questão.	- Materiais de desgaste; - Máquina de Filmar.	- Idosos. - Animadora; - Funcionárias; - Idosos.	10€
	Dias 02 a 17 (Decoração da Instituição para a Época Natalícia)	- 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.	- Material Diverso.	- Animadora; - Idosos.	90€
	Dia 08 (Dia da Imaculada Conceição)	- Fomentar a prática religiosa;	- Missa; - Procissão.	- Mantas para as janelas.	- Funcionárias; - Idosos.	5€
	Dia 13 (Dia do Violino)	- Fomentar o gosto pela música; - Proporcionar momentos de bem-estar.	- Momento musical com violinista convidado.	- Audiovisuais; - Transporte.	- Violinista; - Animadora; - Funcionárias; - Idosos;	20€
	Dia 15 (Dia Internacional do Chá)	- Estimular as várias áreas do desenvolvimento cognitivo.	- Atividade de Estimulação cognitiva (olfato e paladar)	- vários tipos de chá	- Animadora; - Idosos.	20€
	Dia (a definir) (Festa de Natal)	- Promover a integração dos clientes nas festividades da instituição;	- Colaboração na realização da Festa de Natal; - Atuação de diversos artistas; - Lanche ajantatado.	- Fatos; - Sistema de som; - Microfones; - Focos;	- Artistas; - Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos;	400€ (prendas) 120€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	27/30

	- Estimular a memória; - Proporcionar momentos entre a comunidade Institucional e Familiares.		- Transporte; - Lanche Ajaratado.	- Familiares.	
Orçamento Total					2935 €

Nota: *valor estimado 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.

[Handwritten signatures and initials]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL -01
Edição:	5-11/2019
Pág.	28/30

Anexo 3

Planeamento das

Atividades

Rotineiras

Área	Frequência	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos		
			Materiais	Humanos	Financeiros*
Área da Expressão Motora	3xpor semana	- Caminhadas; - Ação e Movimento: Bowling, Basket, Circuito, ginástica, outros	- Materiais	-Fisioterapeuta - Ajudante de Ação Direta - Animadora	50€
Área Cognitiva/Mental	1xpor semana	- Atelier de animação cognitiva/mental (jogos de associação de imagens, sons, jogos de memória, jogos de lógica e raciocínio)	-Jogos cognitivos; - Computador;	- Profissionais Externos	50€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	29/30

[Handwritten signatures and initials]

Área Religiosa	1xpor semana	- Atelier de Atividades Religiosas (Terço, Missas, Tradições Religiosas)	- Rádio; - Fotografias.	- Ajudante de Ação Direta - Animadora	20€
Área Lúdico-Recreativa	1xpor semana	- Atelier de Artes - Atelier de Costura - Atelier de Música	- Materiais diversos.	- Animadora - Ajudante de Ação Direta - Voluntários	200€
Área Social e Cultural	1xpor semana	- Convívios Intergeracionais - Visitas a Exposições, Feiras, Monumentos - Jogos de Mesa e Tradicionais "Serões com história"	- Transporte; - Géneros Alimentares; - Materiais Diversos.	- Animadora - Ajudante de Ação Direta - Voluntários	400€ <small>*Não inclui géneros alimentares</small>
Área do conhecimento/valorização pessoal	1xpor semana	- Atelier Intelectual formativo; - Atelier de Comunicação; - Atelier de Reminiscência; - Atelier de Culinária; - Atelier de Jardinagem;	- Ingredientes e utensílios de culinária; - Utensílios de jardinagem, sementes e plantas;	- Animadora - Ajudante de Ação Direta - Voluntários	150€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2021

Código:	AS-PL-01
Edição:	5-11/2019
Pág.	30/30

Trimestral	-Atelier de Atividades do Quotidiano. Jornal Amanhecer	- Materiais diversos.		
Orçamento Total				920€

Nota: *valor estimado face aos recursos necessários para realizar as atividades.

REFERÊNCIAS

www.laresonline.pt

Validação do PAPP:

Técnica Responsável (Animadora Sociocultural)	Diretora Técnica
Assinatura: <i>Paula Santos</i>	Assinatura: <i>Susana Carvalho</i>
Data: <i>04/12/2020</i>	Data: <i>04/12/2020</i>

Aprovado em reunião de Direção de 07/12/2020

Presidente	Vice-Presidente	Tesoureiro	Secretário	Vogal	Vogal
<i>Jaime da Silva Chiquita</i>	<i>João José Antunes Mariano</i>	<i>António Júlio Gomes Morgado</i>	<i>Maria José Gomes N. Morgado Nunes</i>	<i>José Alberto de Jesus Almeida</i>	<i>António da Fonseca Pina</i>

Aprovado em Assembleia Geral realizada a 12/12/2020