



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2019



“A vida é o que acontece enquanto fazemos planos para o futuro.”

John Lennon



Índice

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. OBJETIVOS GERAIS DAS ATIVIDADES.....	4
3. ATIVIDADES SEMANAIS	4
Atividades Física e Motora	4
Atividades de estimulação cognitiva e sensorial.....	4
4. ATIVIDADES COMEMORATIVAS.....	5
5. REFLEXÃO FINAL.....	18



1. INTRODUÇÃO

A Fundação Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde é uma instituição particular de solidariedade social, cuja missão é prestar um serviço de qualidade e humanizado, através das respostas sociais de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e do Centro de Dia (CD), respondendo às necessidades e expectativas, de invisuais e de cidadãos na velhice e invalidez, no sentido de lhes proporcionar uma melhor qualidade de vida, estimular a sua autonomia, respeitar a sua dignidade e preservar a sua individualidade.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal é um instrumento orientador da atuação ao longo de todo o ano, contendo o programa que irá guiar as atividades e os projetos de ambas as respostas sociais da Fundação. À data de 31 de dezembro de 2018 a Fundação contava com 105 utentes em ERPI e 20 em CD.

Partindo do pressuposto que grande parte ou a maioria dos idosos, constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo presente por um lado aquilo que são, as suas reais necessidades e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis tanto na Instituição como no meio envolvente.

A planificação de atividades para 2019 consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação. A realização de atividades promovidas com e para os utentes, visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa. Assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal. Algumas das atividades dos PADP anteriores, mantêm-se uma vez que têm dado bons resultados e que os utentes se mostram interessados em continuar.

Este Plano tem como objetivo geral o cumprimento da missão desta instituição. A execução das atividades propostas poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas medidas que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades.

A concretização deste plano passa também pelo esforço e pela vontade de todos os que trabalham nesta instituição de o tornar realidade, porque só com um trabalho conjunto será possível desenvolver e alcançar tudo aquilo a que nos propomos diariamente.



2. OBJETIVOS GERAIS DAS ATIVIDADES

A realização das atividades quer semanais, quer as atividades relacionadas com os dias festivos trazem benefícios para os utentes, familiares, assim como para a comunidade institucional.

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- Dinamizar a instituição;
- Promover o contacto entre o idoso / instituição e a família;
- Promover o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos e os colaboradores;
- Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades de psicomotricidade sénior, estimulação das funções cognitivas e competências sócio efectivas;
- Promover a instituição junto da comunidade.

3. ATIVIDADES SEMANAIS

Este capítulo tem como propósito a abordagem às atividades desenvolvidas no dia-a-dia dos utentes. As atividades semanais dividem-se nos seguintes pontos: atividades física e motora; atividades de estimulação cognitiva e sensorial.

Atividades Física e Motora

Domínio	Exemplo de atividades	Objetivos gerais	Frequência
Atividades Física e Motora	Tai-chi Dançoterapia Passeios/caminhadas	Promover a atividade física adaptada; Estimular competências motoras que melhorem as atividades de vida diária; Estimular o equilíbrio.	2 x / semana

Atividades de estimulação cognitiva e sensorial

Domínio	Exemplo de atividades	Objetivos gerais	Frequência
Atividades de estimulação cognitiva e sensorial	Bingos seniores; Jogos de mesa; Dinâmicas de grupo; Trabalhos manuais; Grupo coral; Culinária; Intercâmbios; Jardinagem; Cabeleireiro; Entre outros.	Exercer a atividade mental; Desenvolver as capacidades mentais; Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo; Retardar os efeitos da perda de memória.	Diariamente



4. ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Janeiro	Dia 1 Dia Mundial da Paz	Eucaristia na Capela da Fundação	Manter hábitos religiosos	Existente na Capela	Colaboradores Utentes
	Dia 3 Lanche de comemoração dos aniversários de dezembro	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interação entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiares
	Dia 4 Dia Mundial do Braille	Visita cultural à Casa Fernando Pessoa com utentes invisuais	Promover o conhecimento	Disponibilizado no local	Animadora SAS Utentes
	Dia 6 Dia de Reis (a comemorar dia 7)	Oferta pelos utentes, de lembranças temáticas aos serviços e canto das Janeiras	Promover o convívio entre os utentes e colaboradores	Molas da roupa, caneta, cola imagens	Colaboradores Utentes
	Dia 11 Dia Internacional do Obrigado	Oferta pelos utentes, de lembranças temáticas aos serviços	Promover o convívio entre os utentes e colaboradores	Folhas de papel, cola, palitos, fita colorida	Colaboradores Utentes
	Dia 18 Dia Internacional do Riso	Atividade de grupo com jogos e dança	Desenvolver a liberdade de expressão	Aparelhagem musical, cd de música, balões	Animadora Utentes



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Janeiro	Dia 20 Dia de São Sebastião (a comemorar dia 21)	Eucaristia na Capela da Mouraria, com atuação do grupo coral	Manter hábitos religiosos	Existente na Capela, pastas com cânticos	SAS Utentes Monitor do grupo
	Dia 29 Dia Mundial do Puzzle	Elaboração de puzzles	Desenvolver a psicomotricidade	Puzzles	Animadora Utentes
	Dia 31 Lanche de comemoração dos aniversários de janeiro	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interacção entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiares
Fevereiro	Dia 4 Apresentação do Cabaz do Amor	Elaboração de um cabaz temático para o Dia do Amor, que será rifado no dia 14 pelas 16 horas	Angariar fundos	Cabaz de verga, chocolates, postais, canecas... Tômbola para o sorteio	SAS
	Dia 11 Dia Mundial do Doente	Eucaristia na Capela da Fundação	Manter hábitos religiosos	Existente na Capela	Colaboradores Utentes
	Dia 14 Dia de S. Valentim / Dia do Amor	Realização de sacos de cheiros com chás, oferecidos pelos utentes aos colaboradores	Fomentar o desenvolvimento emocional	Sacos, paus de canela	Colaboradores Utentes
	Dia 14	Sorteio do Cabaz do Amor	Angariar fundos	Cabaz do Amor Tômbola para o sorteio	SAS



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Fevereiro	Dia 22 Dia do Pensamento	Elaboração de pensamentos para afixar	Desenvolver a criatividade	Folhas, canetas	Animadora Utentes
	Dias 28 Preparação do Carnaval	Realizar trabalhos alusivos ao tema do Carnaval, para decorar a Fundação	Desenvolver a capacidade lúdica Promover o convívio entre utentes	Material para trabalhos manuais	Animadora Utentes
	Dia 28 Lanche de comemoração dos aniversários de fevereiro	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interacção entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiars
Março	Dia 5 Dia de Carnaval (a comemorar dia 4)	Comemoração do Dia de Carnaval	Promover o convívio entre os utentes e momentos de boa disposição	Fatos e decorações	Colaboradores Utentes Familiars
	Dia 8 Dia Internacional da Mulher	Lanche festivo	Promover o convívio e a interacção entre os utentes	Máquinas de pão e de crepes, farinha, ovos, açúcar, maçãs, canela, leite, copos plásticos	Colaboradores Utentes



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Março	Dia 14 Dia da Incontinência Urinária	Sensibilização da população da Fundação para o tema	Enriquecimento pessoal	-	Empresa de fornecimento das fraldas Utentes Colaboradores
	Dia 19 Dia do Pai / Dia de S. José	Lanche festivo	Promover o convívio e a interacção entre os utentes	Ovos, açúcar, farinha, óleo	Colaboradores Utentes
	Dia 21 Dia Mundial da Árvore	Passeio pedonal ao Jardim da Parada	Observar a vegetação existente	-	Animadora SAS Utentes
	Dia 22 Dia Mundial da Água	Passeio de dia inteiro à praia	Promover momentos de lazer, bem-estar e convívio	Transporte da Fundação, piquenique	Animadora Colaborador Motorista Utentes
	Dia 26 Dia do Livro Português	Visita cultural à Biblioteca de Campo de Ourique	Valorizar hábitos culturais	-	SAS Utentes
	Dia 31 Dia do Irmão da RINSSSS	Convívio entre irmãos com eucaristia na Capela da Mouraria animada pelo grupo coral da Fundação e almoço de confraternização em Runa	Promover o encontro	Existente na Capela, transporte da Fundação	Colaboradores Utentes



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Abril	Dia 1 Lanche de comemoração dos aniversários de março	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interação entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiars
	Dia 2 Dia Internacional do Livro Infantil	Troca de histórias infantis e populares entre os idosos	Promover o convívio	Livros de histórias	Animadora Utentes
	Dia 6 Dia Mundial da Atividade Física (a comemorar dia 8)	Aula de dançoterapia no jardim exterior	Trabalhar o sistema cardiovascular	Cadeiras, aparelhagem musical	Animadora Professor José Carlos Utentes
	Dia 7 Dia Mundial da Saúde (a comemorar dia 8)	Escolher um tema para ser apresentado aos utentes pelos enfermeiros	Sensibilizar para a importância do tema escolhido	A definir pelo serviço de saúde	Enfermeiros SAS Utentes
	Dia 12 Preparativos para o Domingo de Ramos na Paixão do Senhor	Preparação dos Ramos de Oliveira, para o Domingo de Ramos na Paixão do Senhor	Manter hábitos religiosos	Flores/plantas respetivas, tesouras, fio	Animadora Utentes
	Dia 14 Domingo de Ramos na Paixão do Senhor	Eucaristia na Capela da Fundação	Manter hábitos religiosos	Existente na Capela	Colaboradores Utentes



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Abril	Dia 15 Preparação da Páscoa	Elaboração de embrulhos decorativos para colocação das amêndoas para oferecer aos utentes	Desenvolver a motricidade fina	Material de embrulho, canetas de feltro, amêndoas/ovos de chocolate	Animadora Utentes
	Dia 18 (Quinta-feira Santa)	Entrega das lembranças da Páscoa aos utentes	Valorizar hábitos culturais	Embrulhos das amêndoas	SAS CE Utentes
	Dia 29 Dia Mundial da Dança	Tarde de dança	Trabalhar o sistema cardiovascular	Cadeiras, aparelhagem musical	Animadora Utentes
	Dia 30 Lanche de comemoração dos aniversários de abril	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interação entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiares
Maio	Dia 5 Dia da Mãe (a comemorar dia 6)	Lanche festivo	Promover o convívio e a interação entre os utentes	Ovos, açúcar, farinha, óleo	Colaboradores Utentes
	Dia 17 Dia Mundial da Hipertensão	Rastreio da tensão arterial, com a equipa de enfermagem	Sensibilizar para a importância de controlar a tensão arterial	Medidores de tensão, folhas de papel, canetas	Serviço de saúde Utentes



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Maio	Dia 24 Dia Europeu dos Parques Naturais	Passeio de dia inteiro a Sintra	Promover momentos de lazer, bem-estar e convívio	Transporte da Fundação, almoço piquenique	SAS Motorista Utentes
	Dia 3 Preparação para o Santo António	Decoração da Fundação para os Santos Populares	Enriquecimento cultural	Material de decoração	SAS Logística Utentes
	Dia 31 Lanche de comemoração dos aniversários de maio	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interação entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiares
Junho	Dias 5, 6 e 7	Colónia de Férias 2019 com destino a definir	Proporcionar atividades lúdicas e de convívio Promover a cultura	Almoço piquenique, transportes da Fundação, mala de primeiros socorros	Animadora Diretora técnica AAD Motorista
	Dia 13 Dia de Santo António (a comemorar dia 12)	Festa de Santo António	Viver as tradições populares Promover o convívio entre a comunidade institucional	Materiais diversos de decoração	Colaboradores Utentes



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Junho	Dia 21 (?) 123º Aniversário da Fundação	Festa de aniversário da Fundação	Homenagear a testamentária D. Maria Balbina dos Reis Pinto	-	Colaboradores Utentes Ensaaiador do grupo coral Padre
Julho	Dia 1 Lanche de comemoração dos aniversários de junho	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interação entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiares
	Dia 4 Dia de Santa Isabel	Bênção do Pão e das Rosas na Igreja de Santa Isabel, com alusão ao milagre de Santa Isabel	Promover o encontro religioso e cultural com a comunidade	Carrinha da Fundação	Animadora Motorista Utentes
	Dia 7 Dia Mundial do Chocolate (a comemorar dia 8)	Realizar com um grupo de utentes uma receita de bolo com chocolate para o lanche	Degustar o sabor do chocolate	Ingredientes para um bolo de chocolate	Animadora Colaboradoras da cozinha Utentes
	Dia 26 Dia Mundial dos Avós	Realizar um chá convívio	Promover o convívio	-	Colaboradores Utentes



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Julho	Dia 31 Lanche de comemoração dos aniversários de julho	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interação entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiares
Agosto	Dia 2 Dia Internacional da Cerveja	Visita cultural ao Museu da Cerveja	Promover o conhecimento	Disponibilizado no local	SAS Utentes Motorista
Setembro	Dia 2 Lanche de comemoração dos aniversários de agosto	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interação entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiares
	Dia 21 Dia Mundial da Doença de Alzheimer (a comemorar dia 20)	Realização de jogos preventivos da doença de Alzheimer	Promover momentos de lazer e bem-estar	Jogos diversos	SAS Utentes
	Dia 27 Dia Mundial do Turismo	Passeio de dia inteiro a Setúbal	Promover momentos de lazer, bem-estar e convívio	Transporte da Fundação, almoço piquenique	Animadora SAS Motorista Utentes



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Setembro	Dia 29 Dia Mundial do Coração (a comemorar dia 30)	Rastreio da tensão arterial e análise da frequência cardíaca em repouso	Sensibilizar para a necessidade de manter o coração saudável	Aparelho tensão arterial, folhas de registo, canetas	Animadora Enfermeiros Utentes
	Dia 30 Lanche de comemoração dos aniversários de setembro	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interação entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiares
Outubro	Dia 1 Dia Internacional do Idoso	Tarde de convívio	Promover o encontro	Lanche festivo	Colaboradores Utentes Familiares
	Dia 2 Dia Mundial dos Animais da Quinta	Passeio à Quinta Pedagógica dos Olivais	(Re)viver tradições do campo	Transporte da Fundação	Animadora SAS Motorista Utentes
	Dia 16 Dia Mundial da Alimentação	Atividade promovida pela Nutricionista	Promover saberes relacionados com a prática de uma alimentação saudável	-	Nutricionista Animadora Utentes Colaboradores



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Outubro	Dia 18	Peregrinação anual ao Santuário de Fátima	Promover as práticas religiosas	Transporte da Fundação, piquenique	Animadora SAS Motorista Utentes
	Dia 28 Dia Mundial da Terceira Idade	Tarde de convívio	Promover o encontro	-	Colaboradores Utentes Familiars
	Dia 31 Lanche de comemoração dos aniversários de outubro	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interação entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiars
Novembro	Dia 5 Dia Mundial do Cinema	Visualização de um filme	Estimular os sentidos e as emoções Promover momentos de lazer	Computador, projector, tela, filme	Animadora Utentes
	Dia 11 Dia de S. Martinho	Convívio institucional	Promover o encontro entre familiares	Lanche festivo com castanhas, jogos em grupo	Colaboradores Utentes Familiars
	Dia 14 Dia Mundial da Diabetes	Sensibilização sobre o tema	Sensibilizar para a importância da prevenção/controla da diabetes	-	Animadora Enfermeiros Utentes



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Novembro	Dia 25	Início da preparação das decorações natalícias	Desenvolvimento cognitivo Promover a confraternização	Material decorativo, ofertas para os utentes	Comunidade da Fundação
Dezembro	Dia 2 Lanche de comemoração dos aniversários de novembro	Lanche de convívio entre os aniversariantes e a comunidade do lar	Promover o convívio e a interação entre os utentes	Velas, bolos de aniversário, microfone	Colaboradores Utentes Familiares
	Dia 2 Apresentação do Cabaz de Natal	Elaboração de um cabaz temático para o Natal, que será rifado no dia 23 pelas 16 horas	Angariar fundos	Cabaz de verga, chocolates, postais, passas... Tômbola para o sorteio	SAS
	Dia 4 Dia de Santa Bárbara	Eucaristia na Capela da Mouraria, com atuação do grupo coral	Manter hábitos religiosos	Existente na Capela, pastas com cânticos	SAS Utentes Monitor do grupo
	Dias 18 a 20 (?)	Quermesse de Natal	Angariar fundos	Artigos vários	Comunidade da Fundação



Plano de Atividades de
Desenvolvimento Pessoal (PADP) 2019

Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Dezembro	Dia 20 (?)	Festa de Natal da Fundação	Promover o convívio entre todos, recordar vivências, costumes e tradições	Pastas do grupo coral, órgão, aparelhagem musical, microfone, cadeiras	Colaboradores Utentes Ensaaiador do grupo coral Padre
	Dia 23	Sorteio do Cabaz de Natal	Angariar fundos	Cabaz de Natal Tômbola para o sorteio	SAS
	Dia 24	Distribuição das lembranças aos utentes	Viver o espírito de partilha	Lembranças	SAS CE Utentes
	Dia 30	Baile de fim de ano	Promover o convívio	Aparelhagem musical e músicas	SAS Utentes



5. REFLEXÃO FINAL

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal foi elaborado de forma cuidada, sempre tendo em conta as características dos utentes da Fundação. Iremos trabalhar para a autonomia, a confiança, a autoestima e o envelhecimento ativo dos utentes da instituição.

São grandes prioridades, por um lado a implementação de iniciativas viradas para o convívio e atividades de promoção de bem-estar físico e psíquico e por outro, o envelhecimento ativo através do envolvimento dos utentes em ações que os possam motivar a continuar despertos para a vida.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2019, visa uma melhoria na organização e orientação da instituição, dos utentes, colaboradores e de outras pessoas envolvidas ou não à instituição, no que diz respeito à realização das atividades socioculturais.

As atividades quer rotineiras quer comemorativas apresentadas neste Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal, vão de encontro à idade, ao grau de dependência e capacidades dos utentes das duas respostas sociais a que a Fundação dá assistência. Pretende-se continuar a assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos idosos, de forma a promover estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo, através da estimulação cognitiva, física e social.

É nosso objetivo cumprir o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2019, no entanto, ao longo do ano poderá este sofrer alterações de acordo com acontecimentos e/ou convites não programados.

A Técnica Responsável

A Diretora Técnica

O Presidente do Conselho Executivo
