



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2021



“Atrás de cada linha de chegada há uma de partida.”



Índice

1. INTRODUÇÃO	3
2. OBJETIVOS GERAIS	4
3. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS	4
4. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS	1
5. REFLEXÃO FINAL	1



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 da Estrutura Residencial para Idosos (ERPI), respondendo prioritariamente 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 (PADP) é um dos processos chave promotores da Qualidade nas Estruturas Residenciais para Idosos. É defendido que esta resposta social seja uma estrutura humanizada, que tenha em conta as reais necessidades dos utentes e que os considere como centro de toda a sua atuação.

O PADP elaborado para 2021 tem como principal objetivo a ocupação ativa dos utentes, através de atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas, físicas/motoras e cognitivas/formativas, para a estimulação e manutenção das suas capacidades psicossociais e para manter e reforçar a funcionalidade individual e coletiva.

Este plano pretende adotar a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências, direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência.

Este ano não serão contempladas parcerias que em anos anteriores foram possíveis, entre pessoas/grupos externos à instituição, devido à situação pandémica que se vive.

Algumas das atividades dos PADP anteriores mantêm-se, uma vez que a avaliação tem sido positiva e os utentes mostram-se interessados em continuar. No entanto, as atividades definidas no presente PADP irão ao encontro do cenário que vivemos na atualidade, sendo centradas numa matriz de segurança e higienização.

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.



2. OBJETIVOS GERAIS

A realização das atividades nas suas diferentes áreas, bem como as referentes a datas comemorativas, trazem benefícios para os utentes e para a comunidade institucional.

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- ☐ Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades;
- ☐ Promover a atividade física e mental;
- ☐ Promover o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos e os colaboradores;
- ☐ Promover a instituição.

3. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Área	Atelier	Objetivos gerais
<u>Lúdico-recreativo</u>	“Artistas em Movimento”	Possibilitar a expressão através das artes plásticas e da música; Recordar vivências, costumes e tradições; Desenvolver/manter a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.
<u>Física / Motora</u>	“Corpo em Movimento”	Estimular competências motoras que melhorem as atividades de vida diária; Estimular o equilíbrio; Combater o isolamento institucional.
<u>Cognitiva / Formativa</u>	“Mente em Movimento”	Desenvolver as capacidades mentais; Retardar os efeitos da perda de memória; Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.



4. Cronograma das Atividades Comemorativas

Todas as atividades abaixo expostas, estarão condicionadas à situação pandémica que estamos a viver. Assim, poderão ocorrer alterações ou adaptações para que as mesmas sejam realizadas e os seus objetivos cumpridos.

É de referir que estarão mencionados apenas os materiais que são para aquisição. Logo, quando o espaço estiver em branco, significa que serão utilizados materiais existentes na instituição.

Mês	Data / Tema comemorativo	Atividades Estratégicas	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Janeiro a Dezembro	Comemoração dos aniversários dos utentes	Lanche de aniversários	Estimular o convívio festivo	Velas	Animadora Utentes
Janeiro	Dia 11 Comemoração do Dia Internacional do Obrigado	Recolha do “obrigado” do utente; de fotografia e divulgação no site da Fundação	Promover o convívio entre os utentes e familiares		Animadora Utentes
Fevereiro	Dia 11 Dia do Amor	Exposição de desenhos e postais nas salas	Trabalhar os afetos	Desenhos, cartolinas vermelhas	Animadora Utentes
	Dia 12 Dia Mundial da Rádio	Recordar a rádio de outros tempos – “A Rádio do meu tempo”	Trabalhar a memória		Animadora Utentes
	Dia 12 Carnaval	Desfile de carnaval pelas salas	Estimular a imaginação e criatividade		Colaboradores Utentes



Mês	Data / Tema comemorativo	Atividades Estratégicas	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Março	Dia 8 Dia Internacional da Mulher	Entrega de um postal às mulheres	Promover o convívio e momentos de boa disposição entre os utentes		Animadora Utentes
	Dia 19 Dia do Pai / Dia de S. José	Recolhas fotográficas para enviar à família	Reforçar os laços familiares		Animadora Utentes
	Dia 22 Assinalar a chegada da primavera	Elaboração de flores e adereços alusivos à época	Desenvolver a motricidade fina	Cartolinas	Animadora Utentes
	Dia 26 Dia do Livro Português	Realizar poemas para decorar o placar comum	Promover o convívio e a interação entre os utentes		Animadora Utentes
	Dia 29 Dia Mundial do Teatro	Caracterização de colaboradores e convívio com os utentes	Promover o convívio e a interação entre os utentes		Animadora Utentes Colaboradores



Mês	Data / Tema comemorativo	Atividades Estratégicas	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Abril	Dia 1 (Quinta-feira Santa)	Entrega das lembranças da Páscoa aos utentes	Valorizar hábitos culturais	Embrulhos das amêndoas; rolos de fita de tecido; pacotes de embrulho	Utentes
	Dia 6 Dia Mundial da Atividade Física	Realização de uma sessão de movimentos	Trabalhar o equilíbrio		Animadora Utentes
	Dia 16 Dia Mundial da Voz	Recordar e cantar “As canções do meu tempo”	Trabalhar a memória		Animadora Utentes
	Dia 22 Dia Mundial da Terra	Trabalho relacionado com a reciclagem	Trabalhar a consciência ecológica		Animadora Utentes
	Dia 23 Dia Mundial do Livro	Leituras partilhadas de lendas de Portugal	Recordar as lendas das suas cidades		Animadora Utentes
	Dia 29 Dia Mundial da Dança	Tarde de baile	Promover o convívio e momentos de boa disposição		Animadora Utentes
	Dia 30 Dia da Mãe	Recolhas fotográficas para enviar à família	Reforçar os laços familiares		Animadora Utentes



Mês	Data / Tema comemorativo	Atividades Estratégicas	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Maio	Dia 24 Preparação para os Santos Populares	Decoração da Fundação para os Santos Populares	Enriquecimento cultural		Animadora Utentes
Junho	Dia 11 Comemoração do Dia de Santo António	Festa de Santo António	Viver as tradições populares Promover o convívio entre a comunidade institucional		Colaboradores Utentes
	Semana de comemoração do aniversário da Fundação	A definir a nível institucional	Homenagear a testamentária D. Maria Balbina dos Reis Pinto		Colaboradores Utentes
Julho	Dia 1 Dia da Madeira	Almoço madeirense com o Bolo do Caco e manteiga de alho de entrada	Partilhar hábitos culturais	Bolos do caco e manteigas de alho	Colaboradores Utentes
	Dia 7 Dia Mundial do Chocolate	Realização de tortas de salame	Partilhar hábitos gastronómicos	Ovos, manteiga, chocolate em pó, bolacha maria, película de alumínio	Animadora Utentes
	Dia 20 Dia do Amigo	Realizar um trabalho manual/postal para distribuir	Promover o convívio		Animadora Utentes
	Dia 26 Dia Mundial dos Avós	Realizar um pequeno vídeo individual e enviar aos netos	Promover o convívio e interação familiar		Animadora Utentes



Mês	Data / Tema comemorativo	Atividades Estratégicas	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Agosto	Dia 19 Dia Mundial da Fotografia	Recolha fotográfica de cada utente interessado	Enviar a foto para a família presente no dia-a-dia		Animadora Utentes
Setembro	Dia 21 Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Realização de jogos preventivos da doença de Alzheimer	Promover momentos de lazer e bem-estar		Animadora Utentes
Outubro	Dia 1 Dia Internacional do Idoso	Gravação de partilha de conselhos para se chegar a idoso e o lanche do idoso	Promover o convívio e a interação		Colaboradores Utentes
Novembro	Dia 5 Dia Mundial do Cinema	Visualização de um filme	Estimular os sentidos e as emoções		Animadora Utentes
	Dia 11 Dia de S. Martinho	Convívio institucional com jogos tradicionais	Promover o encontro entre a comunidade do lar		Colaboradores Utentes
	Dia 19 Dia Internacional do Homem	As utentes irão fazer uma oferta para os Homens	Promover o convívio entre os vários da instituição		Colaboradores Utentes



Mês	Dia comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos	
				Materiais	Humanos
Dezembro	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...	Animadora
	Semana de comemoração do Natal	Festa de Natal da Fundação	Promover o convívio entre todos, recordar vivências, costumes e tradições		Colaboradores Utentes
	Dia 23	Sorteio do Cabaz de Natal	Angariar fundos	Cabaz de Natal	Animadora
	Dia 24	Distribuição das lembranças aos utentes	Viver o espírito de partilha	Lembranças	Colaboradores Utentes



5. REFLEXÃO FINAL

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2021 visa uma melhoria na organização e realização das atividades socioculturais.

O presente PADP teve como objetivo a planificação estratégica da intervenção a desenvolver durante o ano 2021, tendo em consideração a avaliação dos resultados obtidos e correspondentes ao ano transato. Contudo, tentou-se promover a inovação e as novas descobertas.

A planificação destas atividades socioculturais, prendeu-se com a necessidade de ocupar o utente. Mas as escolhas do utente foram tidas em conta, porque deste modo ele já se sente envolvido e entusiasmado para participar.

Relembramos que as atividades programadas para o dia-a-dia dos utentes, quer na área lúdico-recreativa, quer na física/motora ou na cognitiva/formativa, foram ao encontro da idade, do grau de dependência e das capacidades dos utentes. Pelo que reforçamos a ideia de que a prática contínua destas atividades, proporcionam também momentos de aprendizagem e lazer.

A Animadora Sociocultural

Célia Rúbio

A Chefe de Divisão das Respostas Sociais

Joana Coimbra