



Associação Desportiva Cultural Recreativa de Antes

PAODP

PLANO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS E  
DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL

2018





## CONTEÚDOS

1. NOTA INTRODUTÓRIA.....	3
2. ATIVIDADES OCUPACIONAIS E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL.....	7
2.1 Planificação Anual das Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal .....	7
2.2 Planificação Semanal das Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal .....	12
3. AVALIAÇÃO E REVISÃO DO PLANO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL.....	13
4. NOTA CONCLUSIVA.....	14

Elaborado por: Equipa Técnica

Data: 20/11/2017

Aprovado por: \_\_\_\_\_

Data: 07/11/17

*[Handwritten Signature]*  
A. C. R. A.  
Associação Desportiva Cultural Recreativa de Anís



## 1. NOTA INTRODUTÓRIA

A Associação Desportiva Cultural de Antes (ADCRA) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) cuja missão é:

“Promover a prestação de serviços pautados pela personalização e qualidade com capacidade de satisfazer de forma eficiente as necessidades e expectativas da população idosa e da infância e juventude bem como das suas famílias.”

Desde a sua criação, a 10 de março de 1988, que a ADCRA tem vindo a procurar incessantemente a melhoria e consolidação das suas intervenções, dotando-as de valores atualmente reconhecidos como os pilares que sustentam todo o seu passado e presente.





Reconhecendo:

- O fenómeno de envelhecimento da população residente no Concelho da Mealhada, sustentado na “Carta Social do Município da Mealhada” (2015);
- O paradigma do envelhecimento como um fenómeno desafiante para a atual sociedade com repercussões não só ao nível económico, como também ao nível social, cultural, familiar e individual.
- A importância de se conquistar um envelhecimento ativo, preconizado pela Organização Mundial de Saúde, através da elaboração e implementação de diversas estratégias e atividades adequadas às realidades e necessidades individuais dos Sêniores, que potenciem diversos ganhos em saúde como também que fomentem experiências de vida satisfatórias, a participação ativa na comunidade, o sentido de pertença e a sua autorrealização.
- O papel das Instituições de cariz social, nomeadamente das Instituições Particulares de Solidariedade Social, na intervenção em diversas necessidades e vulnerabilidades das Pessoas Idosas na esfera física bem como na esfera sociocultural.

A ADCRA assumiu, para o ano de 2018, a elaboração e implementação do presente documento, - “Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal – Respostas Sociais para Sêniores”, produzido pela equipa técnica da Instituição, que objetiva a planificação anual de uma panóplia de atividades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal para e com os seus Sêniores, especificamente os que usufruem das Respostas Sociais de Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da ADCRA, que visem:

- Promover capacidades, saberes e cultura de cada pessoa;

Elaborado por: Equipa Técnica

Data: 20/11/2017

Aprovado por:

NIF: 502.340.975

Data: 27/11/17

A.D.C.R.A.



- Escutar os seus gostos, interesses, potenciais e experiências passadas;
- Prevenir e Intervir no isolamento social, reforçando a integração na comunidade;
- Proporcionar novas experiências e novas formas de entretenimento e lazer;
- Estimular relações sociais satisfatórias;
- Desmistificar estereótipos de que as pessoas idosas são inúteis;
- Promover o sentido de pertença e a satisfação com a Vida.

Para tal, apresentará uma gama de atividades, não só comemorativas de épocas festivas, como também lúdico-recreativas, socioculturais, formativas, espirituais e/ou religiosas, físicas e mentais e de vida diária.

Conscientes que a realidade da ADCRA tem sido marcada na última década por um aumento significativo do número de pessoas idosas com alterações neurológicas, psiquiátricas e/ou com elevado nível de dependência nas AVD's, considera-se importante procurar fazer face a essa tendência, não só ao nível da prestação de cuidados de higiene e de saúde adaptados às suas necessidades e expectativas como também ao nível ocupacional, de modo a contribuir para a sua qualidade de vida e para a qualidade dos serviços prestados pela ADCRA. Contudo, persiste ainda a dificuldade de reunir e/ou adaptar uma gama rica de atividades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal para diferentes perfis de utentes, e não tendencialmente para pessoas autónomas e semi-dependentes como tem sucedido até à atualidade. Deste modo, acredita-se que o futuro a médio prazo passará por se estruturar nos Planos de Atividade Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal atividades gerais que serão complementadas com a criação de

Elaborado por: Equipa Técnica

Data: 20/11/2017

Aprovado por:

  
**A.D.C.R.A.**  
Antes  
NIF: 502.330.975  
A.D.C.R.A.

Data: 27/11/17



Sub-Planos de acordo com o perfil de utentes e os seus gostos e interesses. Até se conseguir reunir condições físicas e humanas para alcançar este objetivo, será feito um esforço contínuo por tentar envolver os utentes /clientes nas atividades propostas no Plano de Atividades e de Desenvolvimento Pessoal.

Elaborado por: Equipa Técnica

Data: 20/11/2017

Aprovado por:

A. D. C. R. A

Data: 27/11/17

NIF: 500 000 975



## 2. ATIVIDADES OCUPACIONAIS E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

### 2.1 PLANIFICAÇÃO ANUAL DAS ATIVIDADES OCUPACIONAIS E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

MES	DIA(S)	ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	RESPONSÁVEIS
Janeiro	2	"Votos de um Excelente Ano"	Elaborar um vídeo com os idosos, crianças do CATL e colaboradores com mensagens de Ano Novo, de modo a comemorar o Ano Novo (01 de janeiro).	Monitoras
	2 a 6	"Vamos cantar as Janeiras"	Cantar as janeiras, promovendo o convívio e recordando tradições, de modo a comemorar o Dia de Reis (6 de janeiro).	Monitoras
	16	Chá da Tarde	Realizar uma tarde de convívio com uma IPSS convidada, aproveitando a oportunidade para conversar e saborear um chá.	Diretoras Técnicas Monitoras
Fevereiro	5 a 9	Vivência do Carnaval	Elaborar máscaras e preparar os disfarces de Carnaval.	Monitoras
	13	Desfile de máscaras e disfarces	Realizar um Desfile de máscaras e disfarces elaborados pelos utentes, de modo a comemorar o Carnaval (13 de fevereiro).	Monitoras
	14	Tertúlia "Namorar? Menina, só à janela!"	Partilhar recordações e histórias da forma como antigamente se namorava, comemorando o Dia dos Namorados (14 de fevereiro).	Monitoras
	15 a 22	Museu de Rádios Antigos	Realizar um Museu de rádios antigos com a colaboração dos idosos, familiares, crianças do CATL e colaboradores, de modo a celebrar o Dia Mundial da Rádio (13 de fevereiro).	Diretoras Técnicas Monitoras
Março	1 a 26	Preparação de uma peça de teatro	Preparar ao longo do mês de março uma mini - peça de teatro com os idosos e com as colaboradoras da ADCRA.	Monitoras
	19	Dia do Pai	Promover a relação entre pais e filhos, de modo a comemorar o dia de São José e do Dia do Pai (19 de março).	Diretoras Técnicas Monitoras

Elaborado por: Equipa Técnica

Data: 20/11/2017

Aprovado por:

Data: 27/11/17

**A.D.C.R.A.**  
Antes  
A Direcção



					Monitoras
20	Plantação de uma árvore na comunidade	Assinalar o Dia Mundial da Árvore e da Floresta (21 de março) e a chegada da Primavera (20 de março), através da plantação de uma árvore na comunidade, com o compromisso de cuidar dela com regularidade.			Diretoras Técnicas Monitoras
21	Sessão de formação "Bem dormir para bem viver!"	Organizar uma sessão de esclarecimento sobre a importância de dormir bem, de modo a comemorar o Dia Mundial do Sono (21 de março).			Monitoras
26	O Teatro veio à ADCRA	Apresentar a peça de Teatro preparada ao longo do mês com os idosos, de modo a assinalar o Dia Mundial do Teatro (27 de março).			Monitoras
27 a 30	Vivência da época da Páscoa	Organizar diversas atividades alusivas à época da Páscoa, designadamente executar lembranças de Páscoa, cozer bolos da Páscoa e recordar festejos, tradições típicas da época.			Monitoras
1	Páscoa	Promover o convívio intergeracional e as tradições da época da páscoa, com a troca de folares de Páscoa entre idosos, crianças do CATL e seus familiares.			Monitoras
6	Sessão de formação "Bem Viver para Bem Envelhecer"	Comemorar o Dia Mundial da Saúde (7 de abril) com uma sessão informativa à comunidade sobre hábitos de vida saudáveis.			Diretoras Técnicas
9	1º Mini Torneio de Boccia	Organizar um minitorneio de Boccia com os idosos, de modo a comemorar o Dia Mundial da Atividade Física (06 de abril).			Monitoras
18	Visita à Praia da Costa Nova	Realizar uma visita à Praia da Costa Nova, de modo a celebrar o Dia Internacional dos Monumentos e Sítios (18 de abril).			Diretoras Técnicas Monitoras
24	Tertúlia "Onde estava há 44 anos?"	Realizar um debate que vise assinalar a importância do Dia da Liberdade (25 de abril de 1974).			Monitoras
27	Seja feliz... Partilhe sorrisos"	Distribuir sorrisos pela comunidade, de modo a comemorar o Dia Mundial do Sorriso (28 de abril).			Monitoras
30	"O Baile lá da Aldeia"	Realizar, com a presença de uma IPSS convidada, um baile que vise recordar os típicos bailes das aldeias e comemorar o Dia Internacional da Dança (29 de abril).			Diretoras Técnicas Monitoras

Abri

Elaborado por: Equipa Técnica

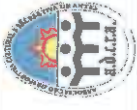
Data: 20/11/2017

Aprovado por:

A.D.C.R.A.  
Antes  
NIF: 502.340.975  
A Direção

Data: 27/11/17





	Mês de Maio – Mês de Maria	Promover práticas religiosas através da reza do terço diariamente durante o mês de maio.	Monitoras
1 a 31	Preparação de desfile de vestidos de Chita	Preparar ao longo do mês de maio o desfile de vestidos de Chita.	Diretoras Técnicas Monitoras
6	Dia da Mãe	Promover relações entre mães e filhos, de modo a comemorar o Dia da Mãe (6 de maio).	Diretoras Técnicas Monitoras
13	Comemoração da Aparição de Nossa Senhora de Fátima aos 3 Pastorinhos.	Visualizar na Televisão a celebração em direto da Aparição de Nossa Senhora de Fátima aos 3 Pastorinhos.	Colaboradoras
15	"Lanche-Convívio"	Realizar um Lanche-Convívio entre os idosos e suas famílias, de modo a assinalar o Dia Internacional da Família (15 de maio).	Diretoras Técnicas Monitoras
17	Encontro "Saberes e Sabores"	Comemorar o Dia Mundial da Pastelaria (17 de maio), através de um "Encontro de Saberes e Sabores", dinamizado pelos estudantes do Curso "Técnico de Cozinha e Pastelaria" da Escola Profissional Vasconcellos Lebre na Mealhada.	Diretoras Técnicas Monitoras
11	Tertúlia "Português...com Orgulho!"	Realizar um debate que vise reconhecer a importância de ser português na atualidade e as diferenças com outras épocas vividas pelos idosos, de modo a comemorar o Dia de Portugal (10 de junho).	Monitoras
12	Desfile de vestidos de Chita	Realizar um desfile de vestidos de Chita com os idosos e colaboradores da ADCRA e 2 IPSS convidadas.	Diretoras Técnicas Monitoras
21	Atelier "Esta música não me é estranha"	Desenvolver um atelier de estimulação cognitiva que consiste em adivinhar quais são as músicas que estarão a tocar, de modo a assinalar o Dia Europeu da Música (21 de junho).	Monitoras
27	Desfile de Marchas Populares	Realizar um desfile de Marchas Populares de modo a comemorar os Santos Populares.	Monitoras
2	Concurso "Rir e chorar por mais"	Estimular os idosos, familiares e colaboradores a contarem a sua melhor piada, com atribuição no final do concurso de prémios de modo a comemorar o Dia Internacional da Piada (01 de julho).	Monitoras
26	Dia dos Avós	Promover relações entre avós e netos, de modo a assinalar o Dia Nacional dos Avós (26 de julho). Realizar um lanche entre os idosos e as crianças da ADCRA.	Diretoras Técnicas Monitoras

Elaborado por: Equipa Técnica

Data: 20/11/2017

Aprovado por:

**A.D.C.R.A.**  
Antes  
NIF: 502.340.975  
A Direcção

Data: 27/11/17



Agosto	A designar	Piquenique	Realizar um piquenique em local a designar.	Diretoras Técnicas Monitoras
	13	2º Mini Torneio de Boccia	Organizar um mini torneio de Boccia com os idosos.	Monitoras
	20	Exposição aberta à comunidade de Fotografias	Organizar uma "Exposição aberta à comunidade de Fotografias" tiradas pelos utentes e colaboradores da ADCRA ao longo do ano de 2018, de modo a comemorar o Dia Mundial da Fotografia (19 de agosto).	Diretoras Técnicas Monitoras
	4	23º Aniversário da ADCRA	Organizar um lanche-convívio comemorativo do 23º Aniversário da ADCRA.	Diretoras Técnicas Monitoras
	A designar	Visita ao Parque das Sete Fontes (Ourentã) ou outro local a designar	Realizar uma viagem até ao Parque das Sete Fontes em Ourentã (Cantanhede) ou outro local a designar.	Diretoras Técnicas Monitoras
	14	Vivência da Desfolhada	Organizar diversas atividades alusivas à desfolhada, designadamente realizar uma encenação da desfolhada e da procura do milho-rei, recordar os festejos, canções e tradições típicas da desfolhada.	Monitoras
	17 a 24	Semana de Boas Vindas ao Outono	Organizar diversas atividades alusivas ao Outono, tais como "Quadros de Folhas", Coroa decorativa para portas feita de folhas", entre outras.	Monitoras
	A designar	Almoço interinstitucional	Participar na possível atividade interinstitucional organizada pela Câmara Municipal da Mealhada para comemorar o Dia Internacional do Idoso (01 de outubro).	Câmara Municipal da Mealhada
	16	Receita à Chefel	Elaborar uma ementa semanal com os utentes, tendo em conta algumas regras para uma alimentação saudável, de modo a assinalar o Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro).	Nutricionista do Centro de Saúde
	5	Filme português antigo a designar	Visualização de um filme antigo português de modo a comemorar o Dia Mundial do Cinema (05 de novembro).	Monitoras
	9	"Quentes e Boas" – Festa do Magusto	Realizar a Festa do Magusto de modo a comemorar o Dia de S. Martinho (11 de novembro).	Diretoras Técnicas Monitoras
	12 a 18	Museu Local de Origamis	Realizar o "Museu Local de Origamis" feitos pelos utentes, familiares, colaboradores bem como por outras IPSS locais, de modo a celebrar o Dia Mundial do Origami (11 de novembro).	Diretoras Técnicas Monitoras
	3 a 14	Vivência do Natal	Realizar diversas atividades de preparação da Festa de Natal da ADCRA, designadamente através da criação de enfeites de natal, construção do presépio e da Árvore de Natal, coroa decorativas, entre outras.	Diretoras Técnicas Monitoras

Elaborado por: Equipa Técnica

Data: 20/11/2017

Aprovado por:

**A.D.C.R.A.**  
Associação Desportiva Cultural Recreativa de Antas

NIF: 502.340.975  
A 111111111

Data: 27/11/17



15	Festa de Natal da ADCRA	Organizar uma Festa de Natal entre utentes e suas famílias, de modo a comemorar o Natal.	Diretoras Técnicas Monitoras
28	3º Mini Torneio de Boccia	Organizar um mini torneio de Boccia com os idosos.	Monitoras
A designar	Comemoração de Aniversários	Comemorar os aniversários dos utentes, sempre que assim o desejem.	Monitoras
A designar	Missa na ADCRA	Celebrar mensalmente a Missa nas instalações da ADCRA.	Monitoras

A presente planificação representa um esboço de pretensões da ADCRA para o ano de 2018 em matéria de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal, pelo que poderá estar sujeito a alterações, nomeadamente:

- O surgimento de outras atividades não programadas, ou sempre que a responsável pelas atividades dinamizadas e/ou equipa técnica, considere pertinentes;
- Condições atmosféricas aquando as atividades sejam ao ar livre;
- Predisposição dos clientes.

Elaborado por: Equipa Técnica

Data: 20/11/2017










Aprovado por: \_\_\_\_\_

Data: 27/11/17

**A.D.C.R.A.**  
Associação Desportiva Cultural Recreativa de Antes  
NIF: 502.340.976  
A Direcção



2.2 PLANIFICAÇÃO SEMANAL DAS ATIVIDADES OCUPACIONAIS E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

HORÁRIO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
Manhã	<p>Atividades de Expressão Artística (Pintura, desenho, moldagem, recorte, colagens)</p> 	<p>Mobilização de Classes</p> 	<p>Música e Dança</p> 	<p>Mobilização de Classes</p> 	<p>Cuidados de Beleza (Cabeleireiro, Barbeiro, Manicure, Pedicure)</p> 
Tarde	<p>Atividades cognitivas (jogos, provérbios, ditados, labirintos, sopa de letras, palavras cruzadas, bingos, leitura e escrita, ...)</p> 	<p>Atividades Livres</p>	<p>Atividades cognitivas (jogos, provérbios, ditados, labirintos, sopa de letras, palavras cruzadas, bingos, leitura e escrita, ...)</p> 	<p>Saídas ao exterior</p> 	<p>Baile semanal</p> 

Elaborado por: Equipa Técnica

Data: 2017/1/2017

Aprovado por: 

**A.D.C.R.A**  
Antes  
NIF: 502.340.978  
A Direcção

Data: 27/11/17



### 3. AVALIAÇÃO E REVISÃO DO PLANO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

De modo a avaliar a Taxa de Execução do Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal - 2018 bem como o impacto e a satisfação das atividades nos clientes das *respostas sociais* Séniores, preferencialmente deverá ser realizada uma monitorização e avaliação contínua bem como, sempre que necessário, uma revisão ao referido Plano. Todo este processo passará por:

- Planificação mensal das Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal previstas no presente Plano para o mês seguinte, de forma mais detalhada e ajustada, onde conste os objetivos específicos de cada atividade, recursos humanos e matérias/financeiros envolvidos, local de realização, grupo-alvo, indicadores e metas a atingir.
- Monitorização trimestral através da análise da Taxa de Execução de Atividades propostas no Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal – 2018, análise da Taxa de Participação em Atividades através dos “Registos de Presenças em Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal” bem como da análise da satisfação das metas propostas nas atividades concretizadas.
- Avaliação e Revisão semestral, contando para tal com o envolvimento não só da equipa técnica e colaboradores, como também dos clientes e seus familiares, de modo a obter dados tais como grau de satisfação das atividades, sugestões de melhoria e propostas futuras de atividades, essenciais para a melhoria da qualidade das Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal desenvolvidas.

Elaborado por: Equipa Técnica

Data: 20/11/2017

Aprovado por:

**A.D.C.R.A.**  
Associação Desportiva Cultural Recreativa de Arintes  
NIF: 502.340.975  
A Direcção

Data: 23/11/17



#### 4. NOTA CONCLUSIVA

O presente Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal – 2018 visa sobretudo uma melhoria na dinâmica organizacional no que diz respeito à ocupação dos seus clientes bem como ao estímulo de atividades promotoras de bem-estar, tendo em consideração a avaliação da satisfação com as atividades do ano transato e a valorização das capacidades, saberes, cultura e vivências passadas de cada cliente.

Para a realização deste Plano foram igualmente tidos em consideração fatores, tais como a idade, a capacidade funcional dos clientes bem como as necessidades, expectativas e interesses individuais de cada cliente, quer nas Atividades anuais quer nas Atividades semanais.

De realçar que, para o ano de 2018, a Associação Desportiva Cultural e Recreativa de Antes pretende apostar na criação e fortalecimento de parcerias com outras entidades, quer do setor social, quer outras entidades concelhias, de modo a promover o envolvimento nas atividades propostas no presente Plano, reforçando relações estratégicas, minimizando custos e envolvendo clientes de várias IPSS locais.

Importa ainda referir que, embora seja o nosso objetivo conseguir cumprir com as Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal, o presente Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal poderá sofrer algumas alterações, consideradas pertinentes pela equipa técnica, decorrentes de adversidades externas e internas à Associação.

Ao longo do ano é frequente a ADCRA ser convidada, por parte de outras entidades de cariz social e pela Rede Social da Mealhada, a participar em diversos eventos direcionados para a população sénior. Deste modo, embora o atual Plano não preveja todos os habituais eventos, é sempre equacionada a participação da ADCRA nos mesmos, sendo realizada uma análise e aprovação prévia da Direção Técnica.

Elaborado por: Equipa Técnica

Data: 20/11/2017

Aprovado por:

**A.D.C.R.A**

Data: 17/11/17

NIF: 502.340.975  
A Direcção