

CENTRO DE APOIO SOCIAL DE PORCHES



2019

PLANO DE ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL (PADP)



- Casa dos Avós –
Reposta Social ERPI



"A velhice não é a conclusão necessária da existência Humana, é uma fase da existência diferente da Juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio próprio e deixando aberto ao individuo uma gama de possibilidades."

Simone de Beauvoir



ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUÇÃO..... | 3 |
| BREVE CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO | 5 |
| TEMA E FUNDAMENTAÇÃO | 6 |
| CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO | 7 |
| ANIMAÇÃO E SUAS ÁREAS DE INTERVENÇÃO | 10 |
| OBJECTIVOS GERAIS DAS ACTIVIDADES | 12 |
| ACTIVIDADES MENSAIS E SEMANAIS | 15 |
| PLANO ANUAL DAS ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS | 19 |
| MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO..... | 32 |
| METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO | 32 |
| ORÇAMENTO E VALIDAÇÃO DO PADP | 32 |
| REFLEXÃO FINAL..... | 33 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 34 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|--|----|
| Gráfico nº1: Valores quanto ao género dos utentes | 8 |
| Gráfico nº2: Valores quanto à idade dos utentes | 9 |
| Gráfico nº3: Valores quanto ao grau de dependência dos utentes | 9 |
| Gráfico nº4: Valores quanto às habilitações literárias | 10 |

INTRODUÇÃO

A vida é um constante processo de modificações e a cada fase do seu desenvolvimento ocorrem transformações múltiplas acompanhadas dos seus próprios desafios.

O processo de envelhecimento inicia-se desde do momento do nascimento e prolonga-se ao longo da vida.

O envelhecimento é um fenómeno intrínseco e inevitável e não é considerado um estado, mas sim um *"processo de degradação progressiva e diferencial, que afecta todos os seres vivos e o seu termo natural é a morte do organismo"*, não sendo assim possível definir o seu começo, a sua velocidade e gravidade, pois são aspectos que variam de individuo para individuo (Fontaine, 2000, p. 19).

O processo de envelhecimento ocorre de formas diferentes para cada individuo, devido a vários factores, fazendo assim com que algumas pessoas pareçam mais envelhecidas do que outras.

Alguns autores caracterizam o envelhecimento como uma diminuição geral das capacidades e outros consideram este processo como o ponto mais alto da sabedoria, bom senso e serenidade.

Com o envelhecimento as pessoas tendem a ter um declínio funcional e modificações biopsicossociais. Este fenómeno caracteriza-se por é um conjunto de transformações biológicas, psicológicas e sociais que vão ocorrendo durante a vida (Zimerman, 2000, p.21-25).

Pretende-se que os idosos gozem de um envelhecimento activo e segundo o autor Botelho, o envelhecimento activo *"consiste em viver e envelhecer com optimização de oportunidades que proporcionem saúde, participação e segurança, de modo a que se tenha qualidade de vida e bem-estar"*. Isto representa a opção de estilos de vida saudáveis, a participação de actividades ao nível social e cultural e a manutenção de actividade física.

Para envelhecer de forma saudável, há que promover a saúde, o funcionamento físico e mental, tentando assim manter a autonomia e a independência pessoal.

A animação sociocultural contribui para o desenvolvimento cultural da sociedade com o objectivo de melhorar a qualidade de vida do grupo (Quintas & Castaño, 2001).

Hoje vive-se um momento de mudança no que diz respeito às questões do envelhecimento, pois se há a décadas envelhecer era acabar com a vida activa, neste momento confirma-se que envelhecer pode ser uma etapa para novos projectos (Correia, et al., 2015).

O aparecimento da ASC na área da terceira idade, surge em resposta a ausência ou diminuição de actividades e das relações sociais. A importância da ASC nas instituições está direccionada para a população idosa sendo essencial juntos destes, pois permite promover dinâmicas e acções em várias áreas e áreas de interesse para os idosos, de forma a os manter ativos. A animação assume-se como uma estratégia de intervenção social e educativa (Rodrigo, 2013).

A animação com séniores consiste numa forma de tornar o individuo ou o grupo, em agentes e protagonistas do seu próprio desenvolvimento, ou seja, a animação solicita a participação de cada idoso, de forma a torná-lo mais activo, criativo e interventivo no seu dia-a-dia, fazendo com que se sintam úteis e satisfeitos com eles mesmos.

Na terceira idade a animação tem como objectivos promover a inovação e novas descobertas do sénior, valorizando a sua formação e sabedoria. Pretende proporcionar actividades de ocupação do seu tempo livre, de forma que o seu tempo livre não seja aborrecido e sem actividade, valorizando as suas capacidades, competências e saberes, tendo sempre como ideia primordial, o seu bem-estar físico e mental.

O trabalho da animação ainda tem um papel mais importante, quando se trata de idosos institucionalizados. Jacob (2007, p. 35) cita Santos e Encarnação, (1998, p.239) "*as instituições totais ou permanentes (lares e internatos) consistem em lugares de residência onde um grupo numeroso de indivíduos em condições similares, levam uma vida fechada e formalmente administrada por terceiros*". O motivo para esta situação, deve-se ao facto dos

idosos que se encontram institucionalizados executam número reduzido de actividade em comparação com aqueles que vivem em casa.

A monotonia e as rotinas que se passam na maioria dos lares para idosos, faz com que seja bastante pobre os acontecimentos nas suas vidas. Os lares de terceira idade, agora chamados de estruturas residências para pessoas idosas, surgem como resposta das respostas sociais para colmatar algumas das necessidade, daqueles que procuram ter um final de vida digno (Correia et al, 2015, p. 14

BREVE CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

O Centro de Apoio Social de Porches, designado pela sigla CASP, nasceu em 2001 a partir da iniciativa de um grupo de voluntários que sentiu a necessidade de intervir junto da população da freguesia de Porches. Inicialmente a associação começou por organizar tardes de convívio e passeios. Em 2003, após um estudo das carências da freguesia, realizaram uma candidatura a fundos da CEE e no ano de 2006 foi então o lançamento da primeira pedra e iniciou-se a construção física da associação.

No ano de 2009, o CASP abriu as portas ao público com as valências Creche e Centro de Noite.

Posteriormente em 2011, a valência de Centro de Noite passou a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

O Centro de Apoio Social de Porches atualmente dispõe de três respostas sociais, duas valências de apoio à infância (creche e jardim-de-infância) e uma no apoio à terceira idade (ERPI).

No total a instituição tem vaga para 63 utentes distribuídos pelas três respostas sociais: Creche (23), Jardim-de-infância (20) e no ERPI (22).

A valência de ERPI designada "Casa dos Avós, é uma resposta destinada ao alojamento coletivo para pessoas com idade correspondente à idade estabelecida para a reforma, ou noutras situações de risco de perda de independência ou de autonomia, por opção própria ou por inexistência de retaguarda social.



Os utentes integrados na ERPI, têm apoio através do alojamento, do fornecimento de alimentação, de cuidados de saúde, higiene e conforto e de atividades de ocupação dos tempos livres.

TEMA E FUNDAMENTAÇÃO

O presente plano de actividades de desenvolvimento pessoal foi elaborado para a valência de ERPI (estrutura residencial para pessoas idosas), especificamente a Casa dos Avós, valência pertencente à instituição Centro de Apoio Social de Porches.

O plano anual de actividades tem como objectivo a ocupação do utente e o envolvimento do individuo nas mesmas, para que este possa sentir satisfação na sua realização, entusiasmando-se pela participação e desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis.

A realização das actividades com e para os idosos, visam proporcionar um envelhecimento activo, assim como a melhoria das relações e comunicação com os outros, desenvolvendo autonomia pessoal

As actividades planeadas são heterogéneas, tendo em conta que a população idosa, pois são um grupo também heterogéneo, pois cada idoso tem as suas características pessoais, capacidades, dificuldades e gostos.

No plano de actividades 2019, serão dinamizados diversas actividades, como o atelier gastronómico, actividades intergeracionais, comemoração de datas festivas, ginástica sénior, passeios, jogos, tardes de convívio, pintura de desenhos, entre outras, esperando que estas proporcionem a manutenção e melhoria das capacidades físicas e cognitivas, melhoria da qualidade de vida, proporcionando individualmente um envelhecimento activo e bem-sucedido.

O presente plano tem actividades que são ajustadas conforme as limitações dos utentes e estas podem sofrer alterações, caso necessário.

CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

A Casa dos Avós é uma resposta social, dotada e desenvolvida em equipamentos e que presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção do estado físico, motor e cognitivo das pessoas idosas.

Para a realização da caracterização do público-alvo, foram recolhidos dados, até ao fim de Setembro de 2018.

Esta valência tem capacidade máxima para 22 utentes e até a data, verificava-se quanto ao género a existência de 4 utentes do género masculino e 18 utentes do género feminino, perfazendo um total de 22 utentes.(Gráfico nº1)

Em relação à idade (gráfico nº2), as idades dos utentes, estas são compreendidas entre os menos dos 79 anos e 95 ou mais anos. Verifica-se 1 utente com menos de 79 anos, 6 utentes entre os 80-84 anos, 6 utentes entre os 85-89 anos, 6 utentes entre os 90-94 anos e 3 utentes com 95 ou mais anos.

No que diz respeito ao grau de dependência (gráfico nº3), foi utilizada a escala de Barthel para avaliar a funcionalidade dos idosos. A autonomia e a capacidade funcional dos utentes é manifestamente importante para o desenvolvimento das actividades. Quanto maior for o nível de dependência dos utentes, menor é a participação em determinadas actividades.

Neste sentido, é importante analisar o grau de dependência ou pelo contrário, a autonomia dos utentes da Casa dos Avós, para que seja possível conhecer o contexto de intervenção.

Posto isto, quanto à dependência constata-se que 9 utentes com o grau de dependência muito grave, 7 utentes com dependência grave, 5 utentes com dependência moderada, no grau de dependência ligeiro 1 utentes e no graus independente não se verifica nenhum utente.

Relativamente à escolaridade é um domínio igualmente pertinente na concepção e análise do contexto onde se pretende intervir. Tenta-se sempre que possível, por meio da criatividade, adaptar actividades/desafios que, inicialmente, estejam apenas disponíveis para pessoas que sabem ler/escrever, para os restantes utentes. Apesar da maior percentagem de pessoas que sabem ler/escrever, é importante referir que muitas delas, têm

algum tipo de limitação que as impede de colocar em prática essa competência, quer que seja por deficiência visual ou algum tipo de demência associada.

Neste contexto, constata-se que 13 utentes sabem ler e escrever e que 9 utentes são analfabetos. (Gráfico nº4)

Com base nos dados recolhidos no questionário de interesses e gostos dos utentes, foi realizada a sua análise e verificou-se que a maioria dos utentes tem mais interesse nas actividades de interacção com crianças e nos passeios e revelarem menos interesse nas actividades que envolvam a dança e nas aulas de ginástica.

Gráfico nº1: Valores quanto ao género dos utentes

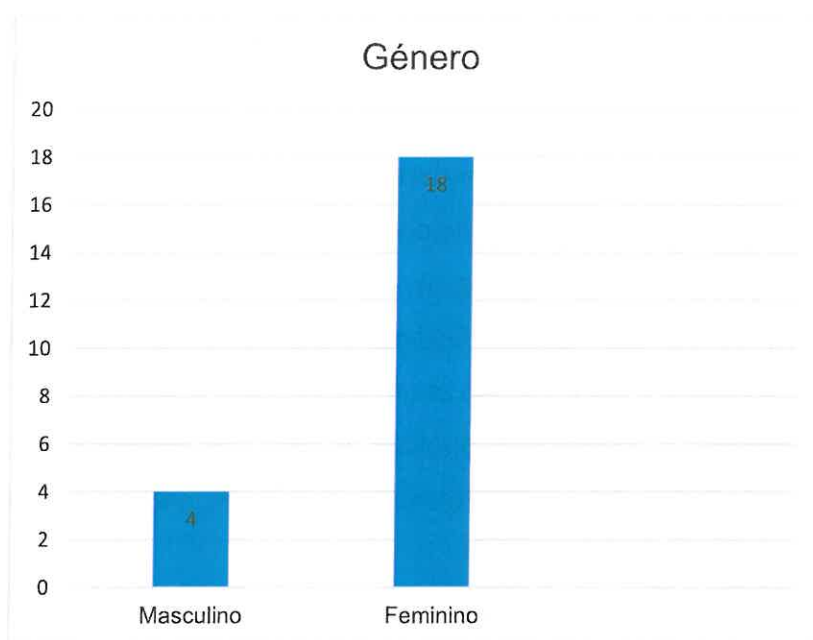


Gráfico nº2: Valores quanto à idade dos utentes

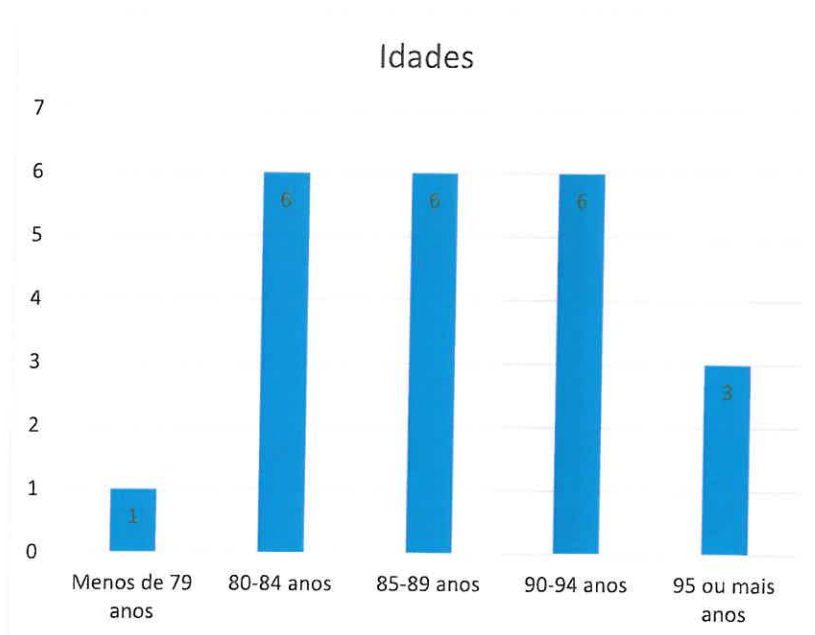
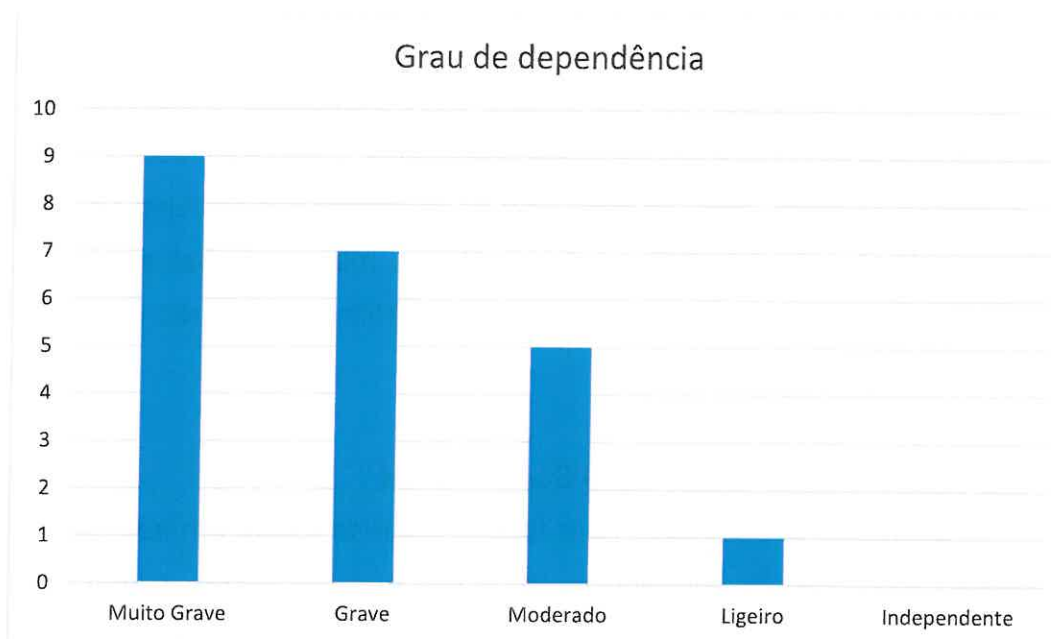
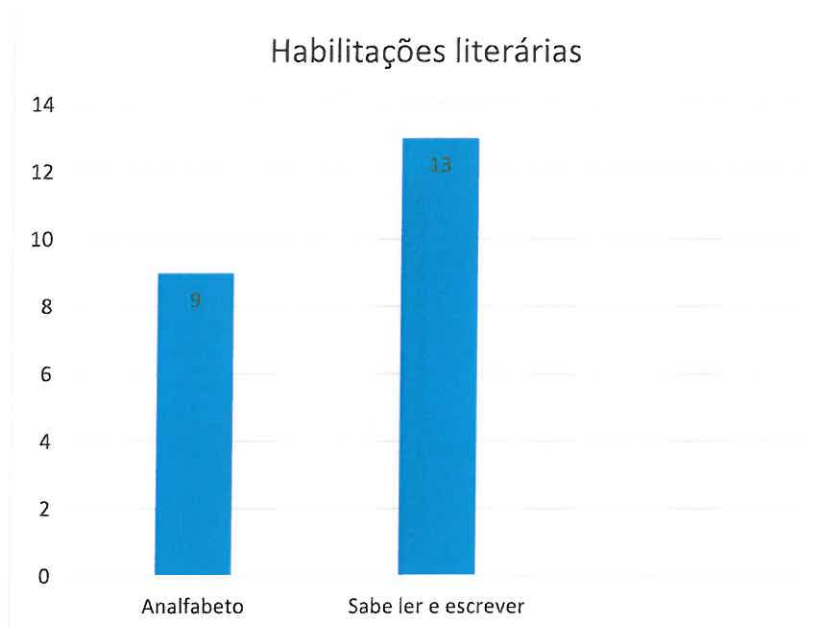


Gráfico nº3: Valores quanto ao grau de dependência dos utentes



Escala de Barthel (validada e adaptada à população portuguesa)

Gráfico nº4: Valores quanto às habilitações literárias

ANIMAÇÃO E SUAS ÁREAS DE INTERVENÇÃO

A animação sociocultural é considerada *“um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados”* (UNESCO, 2009).

O que se pretende com um programa de animação sociocultural na área da terceira idade, não é trabalhar para os idosos, mas sim trabalhar com os idosos, transformando estes em protagonistas, partilhando saberes, vivências e memórias.

Diferentes áreas da Animação Sociocultural

A animação sociocultural para idosos pode-se dividir em sete áreas, todos eles fundamentais que se complementam umas às outras, sendo elas: (Jacob, 2007)

- ❖ Animação física ou motora e motora sensorial
- ❖ Animação cognitiva ou mental

- ❖ Animação através da expressão plástica
- ❖ Animação através da expressão e da comunicação
- ❖ Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social
- ❖ Animação lúdica
- ❖ Animação comunitária

Animação física ou motora e motora sensorial

É aquela em que pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento. Esta permite aumentar a força e resistência muscular sugerindo-se como exercícios de respiração, marchas/caminhadas, entre outras. Em relação a animação sensorial esta poderá recorrer a formas de estimulação sensorial como a aromaterapia e cromoterapia.

Animação cognitiva ou mental

Este tipo de animação permite retardar as perdas ao nível cognitivo e promover o exercício mental, através de actividades como palavras cruzada, sopas de letras e jogos diversos.

Animação através da expressão plástica

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem (barro, plasticina, pasta de papel, entre outros), bordados, pintura, desenhos, colagem, consiga exprimir algumas das suas emoções. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva também.

Animação através da expressão e da comunicação

Nesta área da animação é pretendido que os idosos comuniquem uns com os outros. Essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social



Aqui pretende-se desenvolver o "eu" dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo.

Nesta área da animação, está incluída toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

Animação lúdica

A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os jogos, passeios, as festas/tardes de convívio, jogos tradicionais, entre outras.

Animação comunitária

A animação comunitária prevê a participação do idoso no seio da comunidade, como agente activo e elemento válido para a sociedade. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.

OBJECTIVOS GERAIS DAS ACTIVIDADES

A realização das actividades em geral, têm objectivos gerais que trazem uma série de benefícios para os utentes, familiares, instituição, bem como toda a comunidade em geral.

Objectivos pretendidos com as actividades do PDAP:

- ❖ Promover o envelhecimento activo e bem-sucedido
- ❖ Promover o convívio, confraternização e solidariedade entre idosos
- ❖ Promover o contacto entre idoso, família e instituição
- ❖ Estimular ao nível físico, cognitivo e social
- ❖ Promover a auto-estima e a valorização do individuo
- ❖ Rentabilizar os serviços e recursos para melhorar a qualidade de vida
- ❖ Dinamizar a instituição;



- ❖ Promover o contacto entre o idoso/ instituição e a comunidade;
- ❖ Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- ❖ Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e ativos na sociedade;
- ❖ Valorizar a formação ao longo da vida;
- ❖ Promover a autoestima, valorizando-se individual e socialmente;
- ❖ Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades de psicomotricidade sénior, estimulação das funções cognitivas e competências socio efetivas, entre muitas outras atividades;
- ❖ Criar relações afetivas e de confiança através de atividades lúdicas;
- ❖ Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso, de forma a promover a inovação e novas descobertas;
- ❖ Incentivar o reconhecimento pelo valor social do trabalho em todas as suas formas e promover o sentido de entre ajuda e cooperação;
- ❖ Apostar na ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo do idoso seja repetitivo e passivo, partindo do interesse de cada idoso vivenciar novas experiências, através da valorização das capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, contribuindo para uma maior autoestima e autoconfiança;
- ❖ Desenvolver a criatividade e a imaginação;
- ❖ Construir com as suas próprias mãos e valorizar o resultado, tendo em conta as capacidades pessoais.

E tendo em conta os benefícios:

- Benefícios físicos – um idoso activo será necessariamente um idoso saudável. Este factor não está necessariamente relacionado com actividade física, pois existem muitas outras coisas que o idoso pode fazer de forma a ser activo, pois uma vida activa pressupõe um aumento de bem-estar e de qualidade de vida e com a vida.



- Benefícios sociais – o envolvimento em uma ou várias actividades promove o convívio em diferentes pessoas, a partilha de experiências e vivências em comuns e também a expectativa de experimentar algo novo.

- Benefícios psicológicos – o aumento do bem-estar físico e social, levará a que o idoso se sintam bem consigo próprio e com todo o envolvente, resultando de uma satisfação com a vida e em viver.

ACTIVIDADES MENSAIS E SEMANAIS

| Áreas | Atelier's | Actividade | Objectivos Gerais |
|---|----------------------------|--|--|
| <p> Animação através da expressão plástica</p> | <p>- Artesanato Sénior</p> | <p>-Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas, das artes decorativas e dos trabalhos manuais.</p> <p>-Exemplos: Escultura (barro, plasticina, gesso, madeira, pasta de papel, etc.).</p> <p>-Pintura (tintas, papel, caneta, tela, vidro, madeira, plástico, etc.).</p> <p>-Costura (agulhas, lãs, tecidos, linhas, algodão, feltro, etc.).</p> <p>-Colagens (recortes de revistas, livros, jornais, tecidos, lãs, massas e feijão, todo o tipo de papel).</p> <p>-Trabalhos manuais (elaboração de molduras, caixas com a técnica do Guardanapo, porta-chaves)</p> | <p>-Estimular a criatividade e a imaginação</p> <p>-Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora</p> <p>-Exprimir-se através das artes plásticas e dos trabalhos manuais</p> <p>-Desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo</p> <p>-Realizar atividades criativas e recreativas</p> |

| | | | |
|--|----------------------|---|--|
| Animação através da expressão e da comunicação | - Oficina das letras | - Leitura e compreensão de notícias e histórias - Exercícios de vocabulário - Dias festivos - Sopas de letras, palavras cruzadas, etc | -Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual -Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio -Desenvolver o sentido crítico |
| | - Jogos | - Jogos de tabuleiro (exemplos: dominó, cartas, loto, quem sabe, sabe) - Jogos tradicionais (exemplos: burro e malha) - Jogos de pergunta e respostas | -Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio -Proporcionar momentos de lazer e de convívio ao idoso -Estimular a motricidade fina -Estimular a capacidade cognitiva, motora e sensorial do idoso |
| Animação física ou motora e motora sensorial | - Ginástica Sénior | -Exercícios realizados por um professor de desporto | -Retardar o envelhecimento -Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento -Melhorar a qualidade de vida dos idosos |

| | | | |
|---|--------------------------|--|---|
| | - Caminhadas | - Caminhadas matinais pela vila de Porches | <ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vida saudáveis -Estimular a força muscular, equilíbrio e a flexibilidade |
| | - Atelier de jardinagem | <ul style="list-style-type: none"> -Cavar, plantar, regar e colher no espaço "Horta dos Avós" -Manutenção | <ul style="list-style-type: none"> -Estimular diferentes habilidades motoras -Estimular o interesse por espaços ao ar livre -Promover o relaxamento e a sensação de bem-estar. |
| Animação cognitiva ou mental | - Dinâmicas de grupo | <ul style="list-style-type: none"> -Jogos com adereços -Jogos de perguntas e respostas -Jogos de grupo -Jogos de memória | <ul style="list-style-type: none"> -Estimular a capacidade cognitiva, motora e sensorial do idoso -Fomentar o espírito de grupo |
| | - Atelier gastronómico | <ul style="list-style-type: none"> - Confeção de bolos, doces e pratos - Recolha de receitas | <ul style="list-style-type: none"> -Partilhar conhecimentos de receitas antigas -Promover o saber-fazer dos utentes |
| Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social | - Actividades religiosas | - Reza do terço | <ul style="list-style-type: none"> -Estimular o espírito de grupo -Proporcionar momentos de |

| | | | | |
|------------------------|-----------------------|--|---|--|
| | | | oração | -Desenvolver o lado espiritual e religioso |
| | - Aniversários | | -Comemoração dos aniversários dos utentes | -Promover a autonomia e a valorização pessoal -Proporcionar alegria e interação entre utentes, colaboradores e familiares |
| | -Pró-bem | | - Sessões do livro "Pró-bem" | -Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual -Proporcionar momento de reflexão |
| | - "Cinema cá em casa" | | -Sessões de cinema -Visionamento de documentários | -Proporcionar momentos de lazer -Fomentar a lembrança através da visualização de filmes antigos |
| | -Tardes de Convívio | | -Actividades musicais, relacionadas com músicas populares | -Preservar a cultura popular e os saberes tradicionais |
| Animação Lúdica | - Passeios | | - Visitas a museus - Passeios culturais | - Proporcionar momentos de lazer e distração |

PLANO ANUAL DAS ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS

| Data | Actividades/Tema do Dia comemorativo | Objectivos Específicos | Descrição das actividades/estratégias | Recursos envolvidos | | |
|---------------|--------------------------------------|--|--|---|--|-------------|
| | | | | Materiais | Humanos | Financeiros |
| 2 de Janeiro | Dia da Paz e Início do Ano | <ul style="list-style-type: none"> - Incentivar à participação nas actividades - Expressar emoções e sentimentos de forma verbal | <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de um painel de desejos para o novo ano - Largada de balões com hélio com os desejos dos utentes | <ul style="list-style-type: none"> - Cartolina - Canetas - Balões com hélio | <ul style="list-style-type: none"> - Idosos - Animadora - Auxiliares | 25€ |
| 3 de Janeiro | Dia dos Reis | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de alegria - Manter costumes e tradições | <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de coroas alusivas aos reis - Tarde de convívio com animação musical | <ul style="list-style-type: none"> - Cartolinas - Tesouras - Material necessário para o convívio | <ul style="list-style-type: none"> - Idosos - Animadora - Auxiliares - Familiares e amigos dos utentes - Comunidade | 10€ |
| 11 de Janeiro | Dia Internacional do Obrigado | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de reflexão | <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de um vídeo com os idosos | <ul style="list-style-type: none"> - Máquina fotográfica | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Idosos | 0€ |
| 18 de Janeiro | Dia Internacional do Riso | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar relaxamento físico e mental - Prevenir momentos depressivos e de stress | <ul style="list-style-type: none"> - Sessão de risoterapia com um técnico especializado na área | <ul style="list-style-type: none"> - Cadeiras | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Idosos - Técnico na área | 30€ |

| | | - Promover o convívio e o bem-estar | | | | |
|------------------------------|-----------------------|--|--|--|---|-----|
| 11 de Fevereiro | Dia Mundial do Doente | - Proporcionar um momento reflexivo - Potenciar o bem-estar | - Visita e celebração da palavra com o sr, padre da paróquia de Porches - Elaboração de uma lembrança para oferecerem aos fiéis no domingo na missa (dia 10) | - Cartolinas, paus de espetada e cola | - Animadora - Idosos - Auxiliares - Sr. Padre e irmãs franciscanas | 5 € |
| 13 de Fevereiro | Dia Mundial do Rádio | - Promover novas descobertas | - Visita às instalações da rádio Lagoa | - Carrinha | - Idosos - Animadora - Motorista | 0€ |
| 14 de Fevereiro | Dia dos Namorados | - Expressar sentimentos e emoções - Desenvolver a comunicação e interação em grupo, através de troca de palavras de amizade - Promover o saber-fazer | - Conversa informal sobre o tema - Elaborar um postal com palavras de amizade para um amigo/a secreto/a (retirar um papelinho com o nome) - Confecção de biscoitos em forma de coração | - Cartolinas - Folhas de papel - Canetas | - Idosos - Animadora | 5 € |
| 28 de Fevereiro e 1 de Março | Carnaval | - Desenvolver capacidade lúdica - Promover o convívio entre utentes, familiares e comunidade | - Elaboração de adereços e fatos de carnaval - Decoração da sala de convívio dos utentes - Baile de carnaval - Desfile de carnaval pelas ruas de Porches | - Sacos de plásticos - Fitas e confetis - Tesouras, cola, cartolina, | - Animadora - Idosos - Auxiliares - Voluntários - Familiares, amigos e comunidade | 60€ |

| | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|--|--|---|---|------|
| 8 de Março | Dia da Mulher | -Valorizar o papel da mulher na sociedade -Estimular a motricidade fina | -Realização de um painel sobre: "Ser Mulher" -Elaboração de lembranças para oferecer às utentes -Lanche somente com as senhoras no refeitório da instituição | -Papel de cenário, eva, tesouras e cola - Lanche | - Animadora - Idosos -Auxiliares | 15 € |
| 19 de Março | Dia do Pai | -Promover aproximação com a família -Proporcionar um momento de distração | - Tarde de convívio, onde os filhos são convidados a passar a tarde com os pais - Elaboração de lembranças alusivas ao tema | -Material de desgaste -Lanche e material necessário para festa | - Animadora -Idosos - Auxiliares -Familiares e amigos | 10€ |
| 21 de Março | Primavera | - Estimular a motricidade fina e a criatividade | -Trabalhos manuais alusivos ao tema -Decoração da sala de estar e da sala das actividades | -Material de desgaste | - Animadora -Idosos | 3€ |
| 27 de Março | Dia Mundial do Teatro | - Estimular a criatividade - Promover o convívio intergeracional | - Apresentação de uma peça de teatro às crianças do Cubo Mágico | - Papel de cenário, cartolinas e metros de esponja | - Animadora - Idosos -Auxiliares - Crianças e educadoras | 5€ |
| 5 de Abril | Dia Mundial da Actividade Física | -Promover a actividade física | - Caminhada matinal pelas ruas de Porches, com os meninos do Cubo Mágico | -Bonés -Colchões | - Animadora - Idosos -Crianças, | |

Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal 2019
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas "Casa dos Avós"

| | | | | | | |
|------------------|----------------------|---|---|--|---|-----|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a qualidade de vida dos idosos - Estimular a coordenação, motora, flexibilidade e movimento | <ul style="list-style-type: none"> - No período da tarde os meninos com os idosos, fazem uma aula de ginástica dirigida pelo prof. de ginástica | | educadoras e auxiliares - Professor de ginástica | 0€ |
| 10 a 18 de Abril | Páscoa | <ul style="list-style-type: none"> - Promover/manter hábitos religiosos - Potenciar a motricidade fina e atividade cognitiva e motora - Proporcionar momentos de lazer e distração - Estimular a criatividade - Promover momentos de convívio entre gerações | <ul style="list-style-type: none"> - Visitar as crianças ao Cubo Mágico e oferecer uma cesta com amêndoas e ovos de chocolates, elaborada pelos idosos, - Elaboração de cestas com amêndoas para oferecer aos idosos - Confeção de folares - Caça aos ovos - Convidar o paróco para vir conversar com os idosos sobre a páscoa - Visualização de um filme relacionado com a época pascal - Rifas | <ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste - Amêndoas e ovos de chocolate - Ingredientes para os folares - Datashow - Computador - Pipocas - Blocos - Cabaz da páscoa | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Idosos - Auxiliares - Paróco - Crianças, educadoras e auxiliares do Cubo Mágico | 50€ |
| 25 de Abril | Revolução dos Cravos | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um momento de lazer - Desenvolver a motricidade fina, a | <ul style="list-style-type: none"> - Conversa informal alusivo ao tema - Visualização do filme "Capitães de Abril" | <ul style="list-style-type: none"> - Datashow - Computador - DVD - Pipocas | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Idosos | 5€ |

Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal 2019
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas "Casa dos Avós"

| | | precisão manual e a coordenação psicomotora - Proporcionar um momento reflexivo | -Criação de um painel com as memórias dos utentes sobre o acontecimento | -Material desgate | | |
|-----------------|-----------------------|--|---|--|--|-----|
| 5 de Maio | Dia da Mãe | -Promover aproximação com a família -Proporcionar um momento de distração -Potenciar a motricidade fina e actividades cognitivas e motoras | - Elaboração e oferta de lembranças às senhoras alusivas ao dia da mãe - Convívio com animação musical e os filhos serão convidados a passar a tarde com as mães | -Material de desgate - Lanche -Máquina fotográfica | - Animadora - Idosas - Auxiliares, amigos e comunidade -Grupo Musical | 10€ |
| 13 e 14 de Maio | Aparições de Fátima | -Manter/promover hábitos religiosos | -Visualização das celebrações de Fátima na TV -Reza do terço com as irmãs franciscanas | TV | -Animadora -Idosos -Irmãs Franciscanas | 0€ |
| 15 de Maio | Dia da Família | -Melhorar o relacionamento interpessoal - Estimular o diálogo | - As famílias dos utentes, serão convidadas para uma festa com lanche partilhado. | -Cadeiras e material necessário para festa -Lanche | - Animadora -Idosos - Auxiliares -Família e amigos | 10€ |
| 18 de Maio | Dia Internacional dos | -Proporcionar um momento de lazer | -Visita ao Museu do Feu em Portimão | -Carrinha | - Animadora -Idosos | 25€ |

| | Museus | - Favorecer o conhecimento de novos espaços | | | - Auxiliar - Motorista | |
|------------|--|--|--|--|--|-----|
| 30 de Maio | Dia da Espiga (Quinta-feira da Ascensão) | <ul style="list-style-type: none"> - Estimular para a prática de actividade física - Fomentar as crenças e tradições | - Caminhada matinal ao campo em Porches, para apanhar papoilas, ramos de oliveira, espiga, flores, entre outras, para fazer um ramo para colocar atrás da porta. | - Tesouras ou facas - Sacos - Ráfia | - Animadora - Idosos | 0€ |
| 1 de Junho | Dia da Criança | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um convívio entre gerações - Propiciar momentos de alegria | <ul style="list-style-type: none"> - Os idosos elaboram uma lembrança para oferecer às crianças do Cubo Mágico. - Confecção de um bolo para o lanche com os meninos - Lanche convívio entre idosos e crianças | <ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste - Ingrediente para bolo | - Animadora - Idosos - Crianças - Educadoras e auxiliares | 10€ |
| 5 de Junho | Dia Mundial do Ambiente | - Consciencializar os utentes sobre a importância da prevenção do ambiente | <ul style="list-style-type: none"> - Conversa informal sobre a importância da reciclagem e qual o impacto para o ambiente - Aprender a distinguir os diversos tipos de ecopontos - Jogo da reciclagem | <ul style="list-style-type: none"> - Baldes - Sacos - Material para separar para reciclagem | - Animadora - Idosos | 0€ |

| 15 de Junho | 10º Aniversário da instituição | A definir | A definir | A definir | A definir | A definir |
|----------------------|---------------------------------|---|---|---|--|-----------|
| 13, 23 e 29 de Junho | Santos Populares | -Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação -psicomotora do utente -Proporcionar momentos de alegria | -Elaboração das decorações alusivas ao tema -Decoração da instituição - Arraial de S.João, com sardinhada no jardim da instituição -Marchas populares entre seniores e colaboradores | - Papel crepe, cartolinas, papel manga, tesouras, colas, fio de pesca -Material necessário para a sardinhada | - Animadora -Idosos - Auxiliares - Voluntários - Familiares, amigos e comunidade | 100€ |
| 18 de Junho | Dia internacional do Piquenique | -Proporcionar momentos de alegria lazer | Piquenique no sítio das Fontes em Estômbar - Confecção de pão com chouriço no local | - Farinha e chouriço - Almoço confeccionado pela instituição | - Animadora -Idosos - Auxiliares -Motoristas | 5€ |
| 1 de Julho | Dia das Bibliotecas | -Permitir novas descobertas -Proporcionar um momento de lazer | - Visita à Biblioteca Municipal de Lagoa | - Carrinha | - Animadora -Idosos - Motorista - Auxiliar | 0€ |
| 7 de Julho | Dia Mundial do Chocolate | -Propiciar novos conhecimentos -Promover o | - Conversa informal sobre a origem do chocolate - Confeção de salame de | -Ingredientes para fazer os bolos | - Animadora - Idosos | 5€ |

| | | saber-fazer -Proporcionar momentos entre gerações | chocolate e bolinhos e convidar os meninos do Cubo Mágico a virem lanchar com os idosos | - Batedeira - Alguidares | | |
|---------------|-------------------------|---|---|--|--|-----|
| 26 de Julho | Dia dos Avós | - Promover o convívio entre gerações - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição | - Visita das crianças do Cubo Mágico, para presentear os idosos. - Pedir aos netos dos utentes, para enviarem um vídeo com uma mensagem ou então que estejam presentes no dia da festa para ler uma mensagem ao seu avô ou avó - Tarde de convívio com animação musical | - Lanche | - Animadora - Idosos - Crianças e educadoras | 15€ |
| 30 de Julho | Dia do Amigo | - Sensibilizar para a importância da amizade - Potenciar momentos de convívios e lazer | - Convidar uma instituição a passar a tarde na Casa dos Avós a conviver | - Transporte | - Animadora - Idosos - Auxiliar | 10€ |
| 19 de Agosto | Dia da Fotografia | - Valorizar a pessoa - Aumentar a auto-estima - Proporcionar momentos de lazer | - Sessão fotográfica (tema a definir) | - Papel de cenário e adereços - Máquina fotográfica | - Animadora - Idosos | 0€ |
| 8 de Setembro | Dia da Nossa Senhora da | - Promover a partilha de memórias | - Conversa sobre o tema - Partilha de memórias | - Sem material | - Animadora - Idosos | |

| | Conceição | | sobre a tradição da festa da padroeira do concelho -Reza do terço com as irmãs franciscanas | | -Irmãs franciscanas | 0€ |
|----------------|--------------------------|---|--|--|--|----|
| 11 de Setembro | Dia Nacional do Bombeiro | <ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o profissional - Criar a oportunidade de interagir com os bombeiros | <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar com os idosos uma lembrança de mérito para oferecer aos bombeiros do concelho - Visita ao quartel dos bombeiros do concelho | <ul style="list-style-type: none"> - Carinha - Eva, cola e tesoura | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Idosos - Auxiliar - Motorista | 5€ |
| 21 de Setembro | Dia Mundial da Gratidão | <ul style="list-style-type: none"> - Promover a partilha de aspectos positivos da vida - Reforçar a importância de valores de gratidão - Demonstrar e partilhar sentimentos em grupo | <ul style="list-style-type: none"> - Recorte de flores em cartolina - Cada utente escreve uma reflexão sobre a quem ou quê que agradecem e será realizado com todas essas flores o "Jardim da Gratidão" | <ul style="list-style-type: none"> - Tesouras, - cartolinas e cola | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Idosos | 0€ |
| 25 de Setembro | Dia Mundial do Sonho | <ul style="list-style-type: none"> - Despertar a curiosidade - Valorizar os desejos e sonhos dos seniores | <ul style="list-style-type: none"> "Sonho a dormir e sonho acordado" – é colocada uma música relaxada e é pedido aos utentes que partilhem sonhos que costumam ter enquanto dormem e depois transforma-se esta partilha num momento engraçado | <ul style="list-style-type: none"> - Dicionário dos sonhos - Rádio - Papel de cenário | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Idosos | 0€ |

| | | | | | | | |
|--------------|---------------|---|--|---|---|-----|--|
| | | | | e curioso, e consulta-se o dicionário dos sonhos para ver qual o seu significado. -Para finalizar a actividade, solicita-se que falem dos seus "sonhos acordados", ou seja, aquilo que ainda sonham fazer ou concretizar. Registam-se esses sonhos num painel. | | | |
| 1 de Outubro | Dia do Idoso | -Favorecer a interação grupal -Promover um momento de convívio e lazer -Potenciar a atividade manual e intelectual dos idosos | -Elaboração de um painel com os direitos dos idosos -Elaboração de lembranças para oferta no dia - Tarde de convívio com animação musical - Os meninos do Cubo Mágico visitam os idosos e oferecem uma lembrança elaborada por eles | - Material de desgaste - Lanche | - Animadora - Idosos -Crianças, educadoras e auxiliares -Grupo Musical | 10€ | |
| 4 de Outubro | Dia do Animal | -Beneficiar com o convívio/ligação entre os idosos e os animais | - Recolha de alimentos para uma associação de animais local -Visita de animais à | -Caixa de cartão, tintas e pinceis | -Animadora -Idosos | 0€ | |

| | | | | instituição | | | |
|----------------|----------------------------|---|--|--|---|-----|--|
| 16 de Outubro | Dia Mundial da Alimentação | - Sensibilizar para a importância da amizade -Potenciar momentos de convívios e lazer | - Convidar uma instituição a passar a tarde na Casa dos Avós a conviver | - Transporte | - Animadora - Idosos - Auxiliar | 10€ | |
| 5 de Novembro | Dia Mundial do Cinema | -Proporcionar momentos de convívio e alegria | - Convidar uma instituição para vir assistir à visualização de um filme português -Lanche | - Datashow e DVD - Pipocas | - Animadora - Idosos - Utentes de outra instituição | 10€ | |
| 11 de Novembro | Dia de São Martinho | - Manter a tradição e vivências do Magusto - Promover o convívio | - Elaboração de trabalhos manuais para decoração do espaço - Visita à Feira de S.Martinho em Portimão - Realização de um magusto em tarde de convívio com animação musical | -Carinha - Material de desgaste - Material necessário para o convívio | - Animadora - Idosos - Auxiliares -Voluntários -Familiares e amigos dos utentes - Comunidade | 40€ | |
| 14 de Novembro | Dia Mundial da Diabetes | -Sensibilizar os utentes para a problemática da diabetes -Promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta activa, o | - Workshop sobre o tema orientado pela enfermeira da instituição - Jogo sobre os alimentos permitidos e proibidos | -Aglhas e máquinas de medir a glicémia -Cartolinas e canetas -Colas e tesouras | - Animadora - Idosos -Enfermeira | 0€ | |

| | | diálogo entre os utentes | | | | | |
|----------------|---------------------------------|--|---|---|--|------|--|
| 4 de Dezembro | Dia da Bolacha | -Estimular a motricidade e o saber-fazer -Proporcionar um momento de lazer | - Confeção de bolachas -Ida ao centro comercial a Lagoa, para que os utentes possam comprar as prendas de natal -Lanche no local | - Material de cozinha - Ingredientes -Carrinha | - Animadora - Idosos | 3€ | |
| 6 de Dezembro | Ida ao centro comercial a Lagoa | | | | - Animadora - Idosos - Auxiliar - Motorista | 20€ | |
| 21 de Dezembro | Inverno | -Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora do utente | -Decoração da instituição -Realização de trabalhos alusivos ao tema | - Cartolinas - Colas - Tesouras - Material de desgaste | - Animadora - Idosos | 5€ | |
| Dezembro | Natal | -Valorizar o idoso enquanto indivíduo -Promover o gosto pelo fazer os trabalhos -Proporcionar momentos de reflexão -Promover o elo de ligação entre o lar, a família e o utente | -Elaboração de trabalhos manuais e decoração da instituição -Visionamento de um filme sobre o nascimento de Jesus Cristo - Celebração da palavra com o pároco de Porches (mensagem de natal) - Confeção de doces e | - Decoração de natal já existente no lar (bolas, fitas, luzes, arvores de natal) - Material de desgaste - Data show e | - Animadora - Idosos -Estabelecimentos comerciais de Porches - Paróco | 100€ | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|------|
| | | -Promover momentos de convívio e alegria | bolos para os dias festivos - Festa de natal com os familiares dos utentes -Prendas de natal para idosos(a definir) | computador - Material de reciclagem - Material de desgaste | |
| Orçamento das actividades comemorativas: | | | | | 643€ |

OBSERVAÇÃO:

Solicita-se sempre a participação de todos os utentes nas actividades (comemorativas, mensais ou semanais), mesmo que a sua participação não seja a 100%, as mesmas são adaptadas às capacidades físicas e intelectuais de cada um.

Os dias comemorativos, podem não ser realizados no dia correspondente, pode calhar num fim-de-semana ou feriado e nesses casos será comemorado num dia mais próximo da data, antes ou depois.



MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

O PDAP é elaborado consoante o diagnóstico realizado, que integra as necessidades ocupacionais e o desenvolvimento pessoal de cada utente, tendo por base os dados adquiridos nos questionários de interesses e gostos do idoso, na observação e nos dados resultantes da aplicação dos testes, que avaliam ao nível funcional e cognitivo.

Existem três tipos de monitorização: semanal, mensal e semestral. Semanalmente a planificação é avaliada em termos de execução e registo de participação.

No que se refere à monitorização mensal, é registado o grau de participação dos utentes nas actividades realizadas em cada actividade, verificada a execução das actividades programadas através de dois impressos, que registam participação e registo de evidência como prova da realização das actividades. Semestralmente, é realizada nova avaliação através de documentação para o efeito.

METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

O PDAP encontra-se afixado a entrada da instituição, especificamente junto à secretaria e pode ser consultado sempre que necessário.

As actividades planeadas serão divulgadas através da página de Facebook "Casa dos Avós", nas planificações semanais afixadas nos diversos placards espalhados pela instituição e para actividades específicas serão realizados cartazes de divulgação.

ORÇAMENTO E VALIDAÇÃO DO PDAP

O orçamento previsto do PDAP é no valor de 643€. O valor indicado neste orçamento é o estimado para as despesas gerais das actividades realizadas em cada dia comemorativo, mediante experiência do ano anterior.

Para as actividades semanais e mensais, não é possível calcular quais os seus custos, pois os materiais são partilhados entre as diferentes valências do CASP, não são somente para uso exclusivo do ERPI.

REFLEXÃO FINAL

O envelhecimento progressivo da população exige às respostas sociais existentes para os idosos, a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida.

As atividades quer semanais quer anuais apresentadas neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/limitações e capacidades dos utentes das várias respostas sociais e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal.

O Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal visa a melhoria da qualidade de vida dos idosos e com isso, a melhoria na organização e orientação as actividades da instituição.

Em suma, é objetivo cumprir o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2019 a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

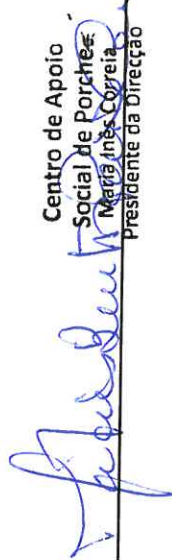
- ❖ Botelho, A. (2005). A funcionalidade dos idosos. Em C. Paúl, & A. M. Fonseca, *Envelhecer em Portugal* (pp. 111-135). Lisboa: CLIMEPSI EDITORES.
- ❖ Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento* (1ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores
- ❖ Zimerman, G. I. (2000). *Velhice, Aspectos Biopsicossociais*. Porto: Porto Alegre, Artmed Editora S.A.
- ❖ Rodrigo, F. I. (2013). *Viver Mais: A Animação Sociocultural como estratégia de dinamização de um Centro de Dia*. Tese de Mestrado, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto.
- ❖ Quintas, S. F., & Castaño, M. A. (2001). *Animacion Socio-cultural: Nuevos Enfoques* (2º ed.). España: Amaru Ediciones.
- ❖ Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos - actividades*. Porto: Ambar-Ideias no Papel S.A.
- ❖ Correia, A., Silva, A., Trindade, B., Costa, C., Filipe, I., Rebola, N., & Peral, T. (2015). *Jogos e Atividades adaptados ao trabalho com Seniores*. Alfarroba.

Porches, 19 de Outubro de 2018

O presente plano de actividades foi aprovado em reunião de Direcção, no dia 5 de Novembro de 2018, e vai ser submetido à Assembleia Geral do Centro de Apoio Social de Porches, no dia 29 de Novembro de 2018 para análise e aprovação do mesmo, a fim de vigorar no ano de 2019.

Foi aprovado para unanimidade em Assembleia Geral no dia 29 de Novembro de 2018.

A Presidente


Centro de Apoio
Social de Porches
Maria Inês Correia
Presidente da Direcção

A Directora Técnica



A Animadora Sociocultural



Centro de Apoio Social de Porches

35
Centro de Apoio
Social de Porches
A Direcção

Cláudia Marques

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100