



*Residência Sénior da Santa Casa  
da Misericórdia de Estremoz*



**[PLANO DE ATIVIDADES DE  
DESENVOLVIMENTO  
PESSOAL 2022]**

## Introdução

É um facto inegável, que o processo de envelhecimento acarreta consigo uma série de constrangimentos e de consequências físicas, emocionais e sociais, que vão gradualmente limitando as capacidades e a qualidade de vida dos idosos.

No entanto, *“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.

E neste sentido, importa-nos apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo e promotor de qualidade de vida, tendo por base o conhecimento dos nossos utentes, as suas características pessoais, as suas capacidades, as suas dificuldades, a sua história de vida e os seus interesses.

Para que todos os utentes tenham oportunidade de realização pessoal e satisfação na realização das atividades propostas, estas devem obedecer a uma planificação heterogénea, tendo em conta a heterogeneidade dos utentes integrados na Instituição.

A animação e as atividades propostas devem consistir num estímulo permanente da vida mental, física e afetiva dos utentes, promovendo a sua ocupação e o seu envolvimento nas mesmas, mantendo-os motivados e entusiasmados na sua participação, desfazendo a imagem pré concebida de que os idosos são inativos.

A realização de atividades para e com os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como melhorar as relações e a comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal, o sentimento de integração e o bem-estar.

As atividades planificadas estão orientadas para a estimulação física, cognitiva e social.

Assim, será importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- **Promoção da Saúde:** Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objetivamente criar fatores de proteção que contribuem para a melhoria das suas condições de saúde e consequentemente para a sua qualidade de vida.
- **Educação – Formação:** ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva a sua autoestima e desenvolvimento pessoal.

- **Atividades Ocupacionais:** através da promoção de atividades ocupacionais, pretendendo-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente criar uma dinâmica de articulação com outras Instituições, potenciando a transmissão de experiências e conhecimentos, bem como as relações interpessoais e intergeracionais.
- **Lazer:** Promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural, assim como criar oportunidade à existência de novas experiências.

**Metas:** Que 50% dos utentes participem ativamente nas atividades propostas.

**Calendarização:** De Janeiro a Dezembro de 2022.

**Estratégias de Comunicação e Divulgação:** Os meios de divulgação utilizados para datas comemorativas e outras atividades serão convites, cartazes e folhetos. Os mesmos estarão disponíveis na Instituição, em locais visíveis e de fácil acesso.

A **avaliação do Plano de Atividades**, será efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades: mapa de presenças, feedback dos participantes e relatórios.

## **Objetivos Gerais do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal**

O Plano de Atividade tem como objetivo principal dinamizar os utentes da Residência Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Estremoz através do desenvolvimento de diversas atividades durante o ano, direcionadas para diferentes níveis de autonomia/dependência.

O presente Plano contempla parcerias a diversos níveis, de modo a ajustar as atividades às necessidades dos utentes, fomentando a participação dos utentes com pessoas externas à Instituição, para um convívio salutar e diversificado, em idades e experiências e, por isso mesmo, alegre e enriquecedor.

São consideradas atividades a nível interno, a nível externo e a nível inter institucional, que permitem um convívio mais alargado, promovendo um envelhecimento ativo e dinâmico.

Neste sentido, com o desenvolvimento deste Plano de Atividade pretende-se:

- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento dos efeitos do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos utentes;

- Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;
- Promover atividades diversas em tempos e espaço mobilizando a participação dos utentes, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- Privilegiar a interação dos utentes com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- Promover a aproximação entre a família e a Instituição;
- Proporcionar aos utentes momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho que privilegie a interatividade.

## **Recursos necessários ao desenvolvimento do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal**

### **Recursos Humanos:**

- ✓ Utes;tes;
- ✓ Família;
- ✓ Os diferentes colaboradores da Instituição;
- ✓ Direção;
- ✓ Meios externos à Instituição (sempre que for necessário).

### **Recursos Materiais:**

- ✓ Materiais de desperdício (materiais de desenho, materiais de pintura; materiais para realização de trabalhos manuais, entre outros).
- ✓ Materiais recicláveis;
- ✓ Material audiovisual;
- ✓ Livros/revistas/jornais;
- ✓ Transportes;
- ✓ Material necessário à realização de atividades de exercício físico;
- ✓ Outros materiais que sejam necessários ao desenvolvimento das atividades.

**Recursos Físicos:**

- ✓ Espaços interiores da Residência, nomeadamente salas de estar, salas de refeições, sala de atividades;
- ✓ Espaços exteriores da Residência, nomeadamente o pátio;
- ✓ Outros espaços externos à Residência.

## Apresentação do Plano de Atividades/Programa de Intervenção para o ano de 2022

Com base no que foi referido anteriormente, o Plano de Atividades/ Programa de Intervenção para o ano de 2022 está planificado da seguinte forma:

	<b>Calendário e Local</b>	<b>Atividade</b>	<b>Intervenientes</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Indicadores</b>
<b>Janeiro</b>	Dia: 6 Local: Residência Sénior	- Dia de Reis- Comemorar o dia de Reis com um lanche	- Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de lazer.	- Humanos; - Financeiros;	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 11 Local: Residência Sénior	- Dia Internacional do obrigado	-Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de reflexão e valorização da palavra “obrigado”		
	Dia: 18 Local: Residência Sénior	- Dia Internacional do riso- Sessão de risoterapia	-Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de alegria e descontração		
<b>Fevereiro</b>	Dia:13 Local: Residência Sénior	- Dia mundial da Rádio- realização de entrevistas	-Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento cultural e de lazer.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 14 Local: Residência Sénior	- Celebrar o Amor com mensagens ou dedicatórias para familiares	-Utentes e Equipa	- Proporcionar a interação dos utentes com as famílias		

	Dia: 28 Local: Residência Sénior	- Dinâmica de grupo "Carnaval da minha época"	- Utentes e Equipa	- Relembrar o carnaval de antigamente; verificar diferenças ou semelhanças com a atualidade		
<b>Março</b>	Dia: 1 Local: Residência Sénior	- Dia de Carnaval- Expressão Plástica alusiva à época	- Utentes e Equipa	- Proporcionar um momento de convívio e lazer.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia:4 Local: Residência Sénior	-Dia Mundial da oração- recolha de orações junto dos utentes	- Utentes e Equipa	- Promover a estimulação cognitiva		
	Dia: 8 Local: Residência Sénior	-Dia Internacional da mulher- Elaboração de lembranças para comemorar o dia da mulher	- Utentes e Equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial		
	Dia: 19 Local: Residência Sénior	- Atividade alusiva ao Dia do Pai- Presente para os homens da instituição para comemorar o dia do pai	-Utentes e Equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial		
	Dia:20 Local: Residência Sénior	Primavera- Expressão plástica alusiva à época	-Utentes e Equipa	- Estimular os utentes para que se localizem no tempo e no espaço		

Abril	Dia: 15 Local: Páteo da Residência Sénior	- Dia Mundial da Atividade Física Atividade alusiva ao dia Mundial da Atividade Física – atividade física no exterior	- Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de convívio e diversão no exterior. - Estimular para a prática do exercício físico. -Melhorar e manter a capacidade física dos utentes	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 17 Local: Páteo da Residência Sénior	- Atividade inter-geracional alusiva à Celebração da Páscoa.	-Utentes e Equipa	- Estimular os utentes para os localizar no tempo e no espaço		
	Dia: 25 Local: Residência Sénior	- Atividade alusiva ao 25 de Abril	-Utentes e Equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial.		
Maio	Dia: 1 Local: Residência Sénior	- Dia da Mãe- atividade alusiva ao dia da mãe	-Utentes e Equipa	- Proporcionar um momento de convívio e lazer.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 15 Local: Residência Sénior	- Dia da Família- Atividade alusiva ao Dia da Família.	-Utentes e Equipa	- Proporcionar um momento de convívio e lazer.		
	Dia: 26 Local: Residência Sénior	- Dia da Espiga- atividade a definir	- Utentes e Equipa	- A definir		
Junho	Dia: 1 de Junho Local: A definir	- Dia da Criança - Produção de pequenas lembranças para crianças das famílias dos utentes.	- Utentes, equipa e crianças das famílias dos utentes;	Juntar duas gerações diferentes, utentes e crianças (integradas em respostas de outras instituições da cidade);	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;



	Dia: 10 Local: Residência Sénior	- Dia de Portugal- atividade a definir	- Utentes e equipa	- A definir		
	Dia: 13 de Junho Local: Pátio da Residência Sénior	- Dia de Santo António	- Utentes e equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de convívio e diversão.		
	Dia: 30 Local: Residência Sénior	- Dia Mundial das Redes Sociais- realização de um video com utentes e equipa	- Utentes e equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial.		
Julho	Dia:20 Local: Residência Sénior	Dia do Amigo- oficina de escrita	- Utentes e equipa	- Proporcionar um momento de estimulação cognitiva e sensorial;	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 26 Local: Residência Sénior	- Actividade alusiva ao Dia dos Avós.	- Utentes e equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial.		
Agosto	Dia: 5 Local: Residência Sénior	- Intercâbio entre instituições	- Utentes e equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de convívio e diversão.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 19 Local: Residência Sénior	- Dia Internacional da Fotografia, exposição de fotografias dos nossos Utentes e das atividades desenvolvidas	- Utentes e equipa	- Estimulação da memória		
	Dia: 30 Local: Residência Sénior	-Atividade alusiva ao Verão	- Utentes e equipa	- Estimular os utentes para que se localizem no tempo e no espaço.		

<b>Setembro</b>	Dia: 10 Local: Residência Sénior	- Comemoração do 7.º Aniversário da Residência Sénior.	- Utentes e equipa	- Proporcionar um momento de convívio e diversão	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
	Dia: 25 Local: Residência Sénior	- Atividade alusiva ao dia mundial do sonho	- Utentes e equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial.		
	Dia: 29 Local: Residência Sénior	- Atividade alusiva ao dia do coração	- Utentes e equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial.		
<b>Outubro</b>	Dia : 1 Local: a definir	- Comemoração do Dia do Idoso – atividade a definir	- Utentes e equipa	- a definir	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
	Dia: 30 Local: Residência Sénior	- Atividade alusiva ao dia Internacional da prevenção do cancro da mama	- Utentes e equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial.		
<b>Novembro</b>	Dia:1 Local: Residência Sénior	- Celebração do dia de todos os santos- atividade a definir	- Utentes e equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
	Dia: 11 Local: Residência Sénior	-Dia de São Martinho – participação em atividade	- Utentes e equipa	- Reviver a tradição do Magusto;		

<b>Dezembro</b>	Dia: 2 Local: Residência Sénior	- Atividades plásticas relativas aos preparativos da época natalícia	- Utentes e equipa	- Criar momento de convívio entre Utentes, e Equipa - vivenciar o espírito de Natal.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 21 Local: Residência Sénior	- Atividade alusiva ao inverno	- Utentes e equipa	- Estimular os utentes para que se localizem no tempo e no espaço.		
	Dia: 24 Local: Residência Sénior	- Jantar de Natal (Celebração da Consoada)	- Utentes e equipa			

**Nota:**

- O Plano de Atividades para o ano de 2022 apesar de estar definido, é um documento em aberto, poderá ser sujeito a algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados, avaliação das necessidades, expectativas e interesses dos utentes. O mesmo é analisado e sujeito à aprovação do Sr. Provedor da S.C.M.E.
- Está prevista a comemoração dos aniversários de cada utente, na respetiva data de aniversário.

Para além do Plano de Atividades Geral para o ano de 2022, existe uma **planificação mensal** das atividades a desenvolver em cada mês. Este Cronograma de Atividades Mensais é elaborado mensalmente pela Animadora Sócio Cultural e aprovado pela Diretora Técnica. O referido plano encontra-se afixado em local de fácil acesso e visível.

Os ateliers e respetivas atividades planeados no Cronograma de Atividades Mensais serão apresentados seguidamente de forma mais detalhada:

### ***Atelier de Estimulação Cognitiva***

Neste atelier são desenvolvidas diversas atividades de estimulação cognitiva cujos principais objetivos são aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva, e a reabilitação das funções cognitivas.

Esta atividade será desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem:

- ❖ Terapia de orientação para a realidade;
- ❖ Jogos de destreza manual;
- ❖ Exercícios de nomeação;
- ❖ Operações aritméticas simples;
- ❖ Jogos de diferenças e semelhanças;
- ❖ Jogo do labirinto;
- ❖ Jogo de memória visual;
- ❖ Sopa de letras;
- ❖ Puzzles;
- ❖ Damas;
- ❖ Exercícios de memória recente, imediata, episódica e semântica;
- ❖ Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal;
- ❖ Atividades de Reminiscência;
- ❖ Comemoração das Estações do Ano (orientar o utente no tempo, desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes).

**Material necessário do desenvolvimento das atividades:** papel, caneta, livros de atividades, jogos de tabuleiro, puzzles, entre outros.

**Recursos humanos:** Animadora Sociocultural, funcionários, estagiários (quando estiverem a decorrer estágios profissionais), utentes.

**Destinatários:** Utentes da Residência Sénior que queiram participar.

**Dias/Duração:** 1 vez por semana, durante 90 minutos.

**Resultados esperados:** partilha de conhecimentos, manutenção e melhoria das capacidades cognitivas.

### ***Atelier de Estimulação Sensorial***

Os objetivos das atividades desenvolvidas neste atelier passam sobretudo pela reação a estímulos visuais, auditivos, tácteis, olfativos e gustativos.

Este atelier compreende o desenvolvimento das seguintes atividade:

- ❖ Reagir à sua imagem no espelho;
- ❖ Responder à voz do técnico;
- ❖ Reagir às várias partes do corpo;
- ❖ Dirigir os olhos para um estímulo luminoso;
- ❖ Seguir com os olhos um objeto;
- ❖ Olhar na direção de uma fonte sonora;
- ❖ Distinguir os sons dos animais mais comuns;
- ❖ Explorar objetos;
- ❖ Reagir a diferentes sabores;
- ❖ Diferenciar alguns cheiros;
- ❖ Explorar diferentes texturas.

**Material necessário do desenvolvimento das atividades:** material de som, material luminoso, diferentes objetos, diferentes texturas, diferentes cheiros, diferentes sabores.

**Recursos humanos:** Animadora Sociocultural, funcionários, estagiários (quando estiverem a decorrer estágios profissionais), utentes.

**Destinatários:** Utentes da Residência Sénior que queiram participar.

**Dias/Duração:** 1 vez por semana, durante 120 minutos.

**Resultados esperados:** manutenção e melhoria das capacidades sensoriais, melhoria da qualidade de vida e promoção de autonomia.

### ***Atelier Mãos á Obra***

As atividades de expressão plástica permitem aos utentes exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico,

expressando as suas preferências e razões de ação, ao mesmo tempo que promovem o desenvolvimento e o enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho de equipa, confiança. Sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

Estas atividades passam por:

- ❖ Pintura;
- ❖ Costura;
- ❖ Trabalhos em feltro;
- ❖ Modelismo;
- ❖ Colagens;
- ❖ Trabalhos manuais diversos;
- ❖ Modelagem;
- ❖ Confeção de pequenos trabalhos para épocas específicas e dias comemorativos.

**Material necessário do desenvolvimento das atividades:** lã, algodão, tecidos, agulha, linhas, papel, tesouras, canetas, lápis, pincéis, telas. Tintas, massa fimo, pasta de modelar, aplicações diversas, objetos em madeira, materiais recicláveis, etc.

**Recursos humanos:** Animadora Sociocultural, funcionários, estagiários (quando estiverem a decorrer estágios profissionais), utentes.

**Destinatários:** Utes da Residência Sénior que queiram participar.

**Dias/Duração:** 1 a 2 vez por semana, durante 120 minutos.

**Resultados esperados:** partilha de conhecimentos, estimulação sensorial e cognitiva, promoção de autonomia, promoção de satisfação e realização pessoal. Exposição e venda dos trabalhos realizados.

### ***Atelier de Gerontomotricidade***

Este atelier será um espaço privilegiado para a atividade física e para o desenvolvimento de jogos de animação. Este tipo de atividades ligadas á prática desportiva têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação e articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida.

Este atelier tem como objetivos específicos o aumento de autodomínio, melhorar a ocupação dos tempo livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção de depressões e aumentar a auto-estima. Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimento, exercícios de relaxamento, jogos tradicionais e desportivos, ginástica passiva, etc.

**Material necessário do desenvolvimento das atividades:** bolas, cordas, garrafas de plástico, cadeiras, elásticos, paus, tecidos, tapetes, material de ginástica, etc.

**Recursos humanos:** Animadora Sociocultural, funcionários, estagiários (quando estiverem a decorrer estágios profissionais), utentes. Esta atividade poderá ser desenvolvida em parceria com o Gabinete de Desporto da Câmara Municipal de Estremoz, através da deslocação de um Técnico de Desporto á Residencia Sénior.

**Destinatários:** Utenes da Residência Sénior que queiram participar.

**Dias/Duração:** 2 vez por semana, durante 90 minutos.

**Resultados esperados:** espera-se uma melhoria do grau de satisfação e realização pessoal, aumento da autoconfiança, a promoção e a manutenção de autonomia, melhorar a qualidade de vida e o bem estar dos utentes.

### ***Atelier de Dinâmicas de Grupo***

As atividades promotoras de dinâmicas de grupo, têm como objetivos estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras, fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo, desenvolver a criatividade e potenciar o espirito de inter ajuda e promover as relações sociais.

Neste espaço, será contemplado o desenvolvimento das seguintes atividades:

- ❖ Jogos de apresentação;
- ❖ Jogos de sensações;
- ❖ Jogos narrativos;
- ❖ Jogos com adereços;
- ❖ Jogos de atenção, memória, linguagem, criatividade, imaginação e cooperação.
- ❖ Jogos de relaxamento.

**Material necessário do desenvolvimento das atividades:**

**Recursos humanos:** Animadora Sociocultural, funcionários, estagiários (quando estiverem a decorrer estágios profissionais), utentes.

**Destinatários:** Utentes da Residência Sénior que queiram participar.

**Dias/Duração:** 3 a 3 vez por mês, durante 90 minutos.

**Resultados esperados:** Partilha de saberes, promoção e manutenção de autonomia.

**Observações:**

As diferentes atividades dos vários ateliers poderão ser desenvolvidas em grupo, no entanto, sempre que necessário, será feito um acompanhamento individualizado dos utentes.

A calendarização e a duração das atividades identificadas no Plano de Atividades, poderão ser ajustadas em termos de duração e calendarização de acordo com as necessidades, limitações e interesses dos utentes.



