

# PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIOCULTURAL

ANO DE 2023

*“INCLUSÃO SOCIAL”*



| LISTA DE EDIÇÕES |            |   |                  |                  |
|------------------|------------|---|------------------|------------------|
| Nº DA EDIÇÃO     | DATA       | DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO/MOTIVO   | PÁGINA (S)       | ENTRADA EM VIGOR |
| 1                | 01/01/2016 | Elaboração Inicial (redação completa)   | Todas as páginas | 01/01/2016       |
| 2                | 01/01/2017 | Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada | Todas as páginas | 01/01/2017       |
| 3                | 01/01/2018 | Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada | Todas as páginas | 01/01/2018       |
| 4                | 01/03/2018 | Eliminação de alguns ateliês e introdução de objetivos mensuráveis                            | Da página 6 à 16 | 01/03/2018       |
| 5                | 01/01/2019 | Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada | Todas as páginas | 01/01/2019       |
| 6                | 01/01/2020 | Reformulação geral do plano de atividade e reestruturação dos ateliês.                        | Todas as páginas | 01/01/2020       |
| 7                | 01/01/2021 | Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada | Todas as páginas | 01/01/2021       |
| 8                | 01/01/2022 | Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada | Todas as páginas | 01/01/2022       |
| 9                | 01/01/2023 | Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada | Todas as páginas | 01/01/2023       |
| 10               | 05/01/2023 | Reformulação do plano quanto às especificidades do tema e à abertura das novas instalações    | 5                | 05/01/2023       |

|   |  |       |                     |
|---|--|-------|---------------------|
| Aprovado por:   |  | Data: | 05 / 01 / 2023      |
| Documento após impresso não sujeito a controlo documental |  |       | REPRODUÇÃO PROIBIDA |

---

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| Introdução .....                              | 4  |
| 1. Tema.....                                  | 5  |
| 2. Fundamentação do tema .....                | 5  |
| 3. Áreas, Domínios e Atividades Tipo .....    | 6  |
| 4. Descrição das Atividades .....             | 9  |
| 5. Planeamento Mensal de Datas Festivas ..... | 16 |

## INTRODUÇÃO

O Centro Social Nossa Senhora do Extremo (CSNSE) tendo presente a importância das atividades de desenvolvimento pessoal e sociocultural para a qualidade de vida dos/as seus/suas Clientes, desenvolve em cada ano civil um Plano que contempla um conjunto de intervenções a implementar para o diferente tipo de necessidades dos/as respetivos/as Clientes.

Na elaboração do Plano e delimitação das atividades tipo e respetivos ateliês são sempre respeitados os interesses, hábitos, expectativas, necessidades e potencialidades de todos/as os/as Clientes/ Pessoas Próximas (PP), bem como eventuais sugestões dadas por parceiros formais ou informais da Instituição, ou outros intervenientes.

Ao longo do ano são implementados os ateliês abaixo discriminados com as devidas alterações e/ou ajustamentos cumprindo sempre com as normas em vigor.

Para além das atividades apresentadas no Plano fica ainda a possibilidade de, ao longo do presente ano, serem inseridas/executadas propostas específicas a determinar, as quais se revelem de interesse para os/as nossos/as Clientes.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Cultural (PADPS) é um instrumento de trabalho participativo, o qual pode sofrer alterações face às avaliações a que está sujeito ao longo do ano sob a forma de relatório. Para a sua execução e delimitação é fundamental a participação de todos, desde o/a Cliente, à Pessoa Próxima, aos/à Colaboradores/as envolvidos, parceiros e demais responsáveis da Instituição.

## 1. TEMA:

O tema escolhido para o ano de 2023 é: "**Inclusão Social**"

## 2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA:

Segundo o Banco Mundial (2021), a inclusão social é o processo de integração dos indivíduos e/ou grupos na sociedade, através da melhoria das suas capacidades, oportunidades e dignidade dos mais desfavorecidos, com base na sua identidade. Uma das principais ferramentas de combate à exclusão social é a educação e o empoderamento dos grupos mais vulneráveis, que, neste caso, são as pessoas idosas e as pessoas portadoras de deficiência. Neste sentido, é crucial capacitar estes grupos para uma melhor integração no grupo e na sociedade.

Pretende-se que a Instituição proporcione momentos entre os seus Clientes de reflexão sobre a temática escolhida e uma conseqüente sensibilização da sociedade abrangente.

Se outrora temas como deficiência eram generalizados e se vivia numa sociedade com mentalidade preconceituosa importa a cada dia olhar para todos os seres humanos e potencializar as suas capacidades. Assim, pretende-se trabalhar com todos/as os/as Clientes formas de contribuirmos no nosso quotidiano para transformar a nossa sociedade numa realidade mais inclusiva, justa e harmoniosa.

*"As pessoas e os grupos sociais têm o direito a ser iguais quando a diferença os inferioriza, e o direito a ser diferentes quando a igualdade os descaracteriza."*

Boa Ventura de Sousa Santos (2003, p.56)

### 3. ÁREAS, DOMÍNIOS E ATIVIDADES TIPO

| RESPOSTA SOCIAL                           | ÁREA/DOMÍNIO/ATIVIDADES TIPO  | OBJETIVOS   | DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE | ATELIERES/IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE |
|---|---|---|------------------------|--------------------------------------|
| ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS | LÚDICAS/RECREATIVAS<br>Ex. Realização de jogos, música e leitura, artes decorativas | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular o/a Cliente a investir nos seus gostos e interesses;</li> <li>- Promover a ocupação, convívio e novas aprendizagens;</li> <li>- Manter o/a Cliente ativo/a e motivado/a;</li> <li>- Retardar a perda da capacidade de reação e concentração;</li> <li>- Melhorar a autoestima, apatia e desmotivação, isolamento social/solidão e problemas de saúde mental;</li> <li>- Promover a autonomia e qualidade de vida;</li> <li>- Promover a comunicação/interação e convivência;</li> <li>- Proporcionar a ocupação de tempos livres;</li> <li>- Promover o envelhecimento ativo;</li> </ul> | Quadro I               | ARTES DECORATIVAS                    |
|   |   |   | Quadro II              | JOGOS                                |
| SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO             | CULTURAIS<br>Ex. Ida ao cinema, teatro, concertos, museus                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o contacto com atividades e espaços culturais;</li> <li>- Promover o relacionamento interpessoal;</li> <li>- Promover o convívio;</li> </ul>  | Quadro III             | PASSEIOS/<br>VISITAS TEMÁTICAS       |
| CENTRO DE CONVÍVIO                        | SOCIAIS<br>Ex. Festividades, aniversários   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Celebrar as diferentes datas festivas como o dia de aniversário, mas também os dias temáticos com a intenção de proporcionar debate e reflexão acerca do mesmo;</li> <li>- Proporcionar dinâmicas de integração aos/a às novos/as Clientes como forma de facilitar a sua integração no grupo existente;</li> <li>- Incentivar ao diálogo e contacto intergeracional;</li> </ul>  | Quadro IV              | DIAS TEMÁTICOS E DATAS FESTIVAS      |
|   |   |   |                        | ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO             |
|   |   |   |                        | INTERGERACIONALIDADE                 |

|  |   |   |                          |                                    |
|--|---|---|--------------------------|------------------------------------|
|  | <p><b>DESENVOLVIMENTO PESSOAL</b></p> <p>Ex. Visualização de vídeos motivacionais, desenvolvimento de dinâmicas de grupo</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover uma boa autoestima dos/as nossos/as Clientes;</li> <li>- Proporcionar atividades de estimulação cognitiva para minorar eventuais défices e maximizar potencialidades;</li> <li>- Incentivar os nossos/as Clientes a criarem metas e objetivos para o futuro;</li> <li>- Promover uma melhoria das relações interrelacionais;</li> <li>- Estimular os vários tipos de memória;</li> <li>- Treinar o pensamento positivo;</li> <li>- Promover ambientes descontraídos;</li> </ul>   | Quadro V                 | ATELIER TREINO COGNITIVO           |
|  |   |   |                          | ATELIER DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL |
|  | <p><b>INTELECTUAIS E FORMATIVAS/INFORMATIVAS</b></p> <p>Ex. Ações de informação, debates, exploração de redes sociais, e de notícias.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar a sensibilização para diversos temas e promover a capacitação dos/as clientes.</li> <li>- Exploração de panfletos educativos e promoção do debate sobre os mesmos;</li> <li>- Explorar as redes sociais e estimular uma maior participação nestes meios;</li> <li>- Promover através de notícias o contacto com a realidade atual;</li> <li>- Promover o contacto com o contexto/realidade exterior</li> <li>- Sensibilizar o público-alvo para a importância da reciclagem e da mudança de comportamentos de consumo.</li> </ul> | Quadro VI                | ATELIER (IN)FORMATIVO              |
|  | <p><b>ESPIRITUAIS E RELIGIOSAS</b></p> <p>Ex. Atividades religiosas, meditação</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover atividades de cariz religioso;</li> <li>- Conceder ao/à cliente a possibilidade de participar em momentos de índole espiritual;</li> <li>- Cultivar o sentimento de fé;</li> </ul>  |                          | Quadro VII                         |
| <p><b>QUOTIDIANAS</b></p> <p>Ex. Cuidar de plantas, arranjos de costura, cuidados com a imagem</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o bem-estar, autonomia e autoestima;</li> <li>- Incentivar o/a cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas que sejam efetuadas de acordo com o seu estado de saúde e autonomia, e que acima de tudo permitam fomentar o sentimento de utilidade e dignidade;</li> <li>- Proporcionar ao/à cliente momentos de cuidados de imagem, aumentar a consciencialização corporal; melhoria da imagem pessoal;</li> <li>- Promover o diálogo com o/a cliente aquando da prestação dos cuidados;</li> </ul> | Quadro VIII   | ATELIER AVD'S E CONFORTO |                                    |

|  |  |   |           |                                     |
|--|--|---|-----------|-------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de lazer através da leitura, ver televisão, ouvir música, falar acerca de assuntos de interesse para o/a cliente, incentivá-los/as, caso se aplique, a interagir com a comunidade envolvente;</li> <li>- Proporcionar/ motivar à realização de pequenos exercícios de desenvolvimento de motricidade fina;</li> <li>- Incentivar à realização de pequenas caminhadas.</li> </ul> |           |                                     |
|  | <p><b>DESPORTIVAS</b><br/>Ex. Ginástica, caminhada</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover hábitos e prática de atividade física;</li> <li>- Incentivar à realização de caminhadas;</li> <li>- Efetuar exercícios adaptados à capacidade/ idade do/a cliente para diminuir o sedentarismo e melhorar a sua mobilidade e destreza motora;</li> </ul>  | Quadro IX | ATELIER ATIVIDADE FÍSICA            |
|  | <p><b>SAÚDE E BEM-ESTAR</b><br/>Ex. Sensibilizar para temáticas relacionadas com a saúde, atividades de estimulação sensorial;</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reabilitar e manter as aptidões físicas, psíquicas, psicomotoras, sensoriais;</li> <li>- Melhorar/recuperar a atividade funcional do dia-a-dia;</li> <li>- Promover o relacionamento interpessoal, autoconceito e autodeterminação;</li> <li>- Monitorizar índices de saúde e efetuar um acompanhamento regular sobre a situação de saúde de cada Cliente;</li> </ul>                                  | Quadro X  | ATELIER ESTIMULAÇÃO SENSORIAL/SAÚDE |

|   |   |
|---|---|
| <b>ESTIMATIVA DE CUSTO TOTAL PARA AS ATIVIDADES</b> | De acordo com o orçamento anual da Instituição.   |
| <b>PARCERIAS FORMAIS E INFORMAIS</b>                | Conselho Diretivo dos Baldios de Tourencinho; Associação Cultural e Recreativa <i>Tourencius dos Xudreiros</i> ; Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vila Pouca de Aguiar; Restaurante "a Reta"; Agrupamento de Escolas de Vila Pouca de Aguiar; Gráfica Aguiarense; Junta de Freguesia de Telões; Escola Superior de Saúde da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; Ordem dos Psicólogos; |

## DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

### 3.1. LÚDICO-RECREATIVAS

| QUADRO I                           |  |
|------------------------------------|--|
| IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER | <b>ARTES DECORATIVAS</b>   |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS              | <p><b>Independentes/parcialmente de pendentes/dependentes</b><br/>           Permitir ao/à cliente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão;<br/>           Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora;<br/>           Evitar o isolamento e o ócio, desenvolver o sentido crítico, exprimir as suas preferências;<br/>           Promover o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.</p> <p><b>Totalmente dependentes</b><br/>           Combater o isolamento do/a cliente, promover o contacto com várias formas de expressão, através de participação passiva na atividade.</p> |
| DESCRIÇÃO                          | Engloba atividades que objetivam a criação de artigos de decoração, quadros, pintura de diversos materiais, elaboração de trabalhos manuais, bijuteria, decoração com guardanapos, aquarelas.  |
| GRUPO DE CLIENTES                  | Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes.  |
| RECURSOS A AFETAR                  | Recursos materiais: mesas, cadeiras, tecidos, linhas, tesouras, lixas, telas, pinças, tintas, plástico, botões, cartolinas, colas, marcadores, lápis, borrachas, e outros materiais necessários à realização da atividade.   |

| QUADRO II                          |  |
|------------------------------------|--|
| IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER | <b>Jogos</b>   |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS              | <p><b>Independentes, parcialmente dependentes, dependentes</b><br/>           Promover o convívio e a interação entre os/as C.<br/>           Proporcionar momentos distrativos.<br/>           Proporcionar momentos de alegria e despreocupação.<br/>           Proporcionar momentos de interiorização de regras, cedências e competitividade saudável.</p> |
| DESCRIÇÃO                          | Engloba a participação individual e coletiva em jogos de tabuleiro como damas, dominós, cartas, bingo, sudoku, <i>Mikado</i> e em jogos populares como o jogo do galo, jogo da panela, jogo do rapa, jogo do lençinho, entre outros, jogo com bola e balões.   |
| GRUPO DE CLIENTES                  | Independentes, parcialmente dependentes, dependentes   |
| RECURSOS A AFETAR                  | Recursos materiais: mesas, cadeiras, jogos de tabuleiros, jogos interativos e outros materiais necessários à realização da atividade   |

### 3.2. CULTURAIS

| QUADRO III                         |  |
|------------------------------------|--|
| IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER | PASSEIOS/VISITAS TEMÁTICAS   |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS              | <b>Independentes, parcialmente dependentes, dependentes</b><br>Minorar a solidão, isolamento, proporcionar momentos de lazer e divertimento, proporcionar o conhecimento de novos locais. Promover o contacto com o exterior, contrariar o desenraizamento social dos/as clientes; incrementar a sua participação ativa em atividades culturais; promover o convívio.  |
| DESCRIÇÃO                          | Abrange todas as atividades de visita e passeio a locais de interesse cultural e social, bem como a locais de culto. Visa também as caminhadas proporcionadas aos/as clientes, as visitas a teatros e museus ou outros equipamentos de cariz cultural em datas pré-estabelecidas nacional ou internacionalmente como o "dia internacional do museu", "dia do teatro". Engloba também a visita a artesãos locais. |
| GRUPO DE CLIENTES                  | Independentes, parcialmente dependentes, dependentes.  |
| RECURSOS A AFETAR                  | Recursos materiais: meios de transporte, se/quando necessário.   |

### 3.3. SOCIAIS

| QUADRO IV                          |  |
|------------------------------------|--|
| IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER | DIAS TEMÁTICOS E DATAS FESTIVAS / ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO / INTERGERACIONALIDADE  |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS              | <b>Independentes, parcialmente dependentes, dependentes</b><br>Proporcionar interação, alegria, dinamismo entre os/as clientes e sempre que possível com os respetivos familiares, alargando também à comunidade. Preservar a identidade dos/as clientes;<br>Desenvolver as capacidades, ao nível do equilíbrio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;<br>Proporcionar um acolhimento saudável e feliz do/a novo/a Cliente.<br>Valorização do dia de aniversário e cada ano de vida.<br>Exploração/ reflexão acerca dos dias temáticos.<br><br><b>Totalmente dependentes</b><br>Valorização do dia de aniversário e cada ano de vida; Proporcionar um acolhimento saudável e feliz do/a novo/a C. |
| DESCRIÇÃO                          | Engloba a celebração de datas pré-estabelecidas nacional ou internacionalmente, como por exemplo, dia do ambiente, dia da árvore, dia da criança, dia do idoso, dia da deficiência, etc.<br>Engloba atividades de festejo de datas de festas como Natal, Carnaval, Páscoa, São Martinho e outras   |

|                          |  |
|--------------------------|--|
|                          | <p>Celebração dos aniversários dos/as clientes.<br/>         No caso dos/as C inseridos nas residências cantam-se os parabéns com o respetivo bolo de aniversário, com a presença dos demais Clientes e sempre que possível com os/as familiares do/a aniversariante. Procurar neste dia cumprir com um desejo/vontade do utente.<br/>         No caso de clientes das Respostas Sociais de SAD e/ou CC, impossibilitados de estar nas instalações do CSNSE, é-lhes levado o bolo ao seu domicílio, sendo igualmente cantado os parabéns.<br/>         Engloba as atividades em que participam outras gerações como crianças ou adolescentes, onde todas os participantes fazem atividades e apresentam aos demais presentes.<br/>         Atividade de boas-vindas e integração aos/às novos/as clientes de ERI</p> |
| <b>GRUPO DE CLIENTES</b> | Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes.  |
| <b>RECURSOS A AFETAR</b> | Recursos materiais: calendário das datas comemorativas/datas de aniversários/ datas de acolhimento, limentos para confeitaria de bolos de aniversário.   |

#### 4.4 ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

| <b>QUADRO V</b>                           |  |
|---|--|
| <b>IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER</b> | <b>ATELIER TREINO COGNITIVO / ATELIER DESENVOLVIMENTO PESSOAL</b>  |
| <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>              | <p><b>Independentes, parcialmente dependentes, dependentes</b><br/>         Promover pensamento positivo, estimular a memória;<br/>         Promover a autoestima dos nossos/as Clientes, promover o autoconhecimento, melhoria das relações interpessoais, trabalhar metas e objetivos, trabalhar sentimentos de gratidão e sentimentos positivos em geral;</p>                       |
| <b>DESCRIÇÃO</b>                          | <p>Realizar atividades de estimulação de memória (dos vários tipos de memória), realizar atividades de treino cognitivo com vista a um pensamento mais positivo.<br/>         Realizar atividades que promovam a autoestima, promovam sentimentos de gratidão e de alegria. Atividades onde se trabalhem metas e objetivos para o futuro e de melhoria das relações interpessoais.</p> |
| <b>GRUPO DE CLIENTES</b>                  | Independentes, parcialmente dependentes, dependentes.  |
| <b>RECURSOS A AFETAR</b>                  | Mnemónicas, papel, canetas, Livros (contar histórias) Post-its, recortes de Jornais...   |

#### 4.5 INTELLECTUAIS E FORMATIVAS

| QUADRO VI                          |   |
|------------------------------------|---|
| IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER | ATELIER (IN)FORMATIVO   |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS              | <p><b>Independentes, parcialmente dependentes, dependentes</b><br/>           Proporcionar o conhecimento sobre novas temáticas, e/ou reciclar conhecimentos adquiridos.<br/>           Promover a capacitação dos/as Clientes;<br/>           Promover o contacto com o contexto exterior/ realidade;<br/>           Explorar as redes sociais e novas tecnologias para uma aproximação ao mundo digital;<br/>           Promover momentos de reflexão acerca do estado atual do planeta em termos ambientais;<br/>           Proporcionar ferramentas para a mudança de comportamentos em torno da reciclagem e da alteração de padrões de consumo.</p> |
| DESCRIÇÃO                          | <p>Ações de formação e informação proporcionadas aos/às C sobre temáticas variáveis, como saúde, alimentação, reciclagem, e dias de datas pré-estabelecidas. Engloba as atividades de reutilização de matérias para o atelier de artes decorativas, bem como a separação de resíduos.<br/>           Efetuar atividades relacionadas com o mundo digital e utilização das redes sociais como forma de comunicação, fonte de informação e outras.</p>  |
| GRUPO DE CLIENTES                  | Independentes, parcialmente dependentes, dependentes.   |
| RECURSOS A AFETAR                  | Recursos materiais: material informático, material de escritório, mesas, cadeiras, tesouras, lixas, telas, pinceis, tintas, cartolinas, colas, marcadores, lápis, borrachas, embalagens usadas, papel e cartão, caixas de medicação usadas, ecopontos, tablets, computadores, telemóveis e rede de internet e outros materiais necessários à realização da atividades.  |

#### 4.6 ESPIRITUAIS E RELIGIOSAS

| QUADRO VII                         |   |
|------------------------------------|---|
| IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER | ATELIER ESPIRITUAL  |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS              | <p><b>Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes</b><br/>           Proporcionar aos/às clientes o contacto com a religião;<br/>           Promover o culto espiritual; rezar, leitura e audição de textos religiosos, visionamento de imagens, participação na Missa.<br/>           Promover o culto da fé.</p> |
| DESCRIÇÃO                          | Aqui inserem-se as atividades de cariz religioso como a recitação do terço e assistir à missa, bem como momentos de meditação.  |
| GRUPO DE CLIENTES                  | Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes.   |
| RECURSOS A AFETAR                  | Recursos materiais: Televisão, internet, terço, música sacra  |

#### 4.7 QUOTIDIANAS

| QUADRO VIII                         |   |
|-------------------------------------|---|
| IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ ATELIER | ATELIER AVD'S E CONFORTO  |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS               | <p><b>Independentes, parcialmente dependentes</b><br/>           Motivar o/a cliente relativamente a pequenas tarefas que lhe proporcionem realização pessoal e manutenção dos seus gostos e graus de autonomia.<br/>           Motivar o/a cliente a cuidar do aspeto físico como do cabelo, tratar da pele, das mãos e unhas<br/>           Incentivar o/a cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas que sejam efetuadas de acordo com o seu estado de saúde e autonomia, e que acima de tudo permitam fomentar o sentimento de utilidade e dignidade.<br/>           Promoção de diálogo com o/a cliente aquando da prestação dos cuidados prestados.<br/>           Proporcionar momentos de lazer através da leitura, ver televisão, ouvir música, realização de pequenos jogos, falar acerca de assuntos de interesse para o/a cliente, incentivá-los/as, caso se aplique, a interagir com a comunidade envolvente.<br/>           Proporcionar/ motivar à realização de pequenos exercícios de desenvolvimento de motricidade fina.<br/>           Incentivar à realização de pequenas caminhadas.</p> <p><b>Totalmente dependentes</b><br/>           Promoção de diálogo com o/a cliente aquando da prestação dos cuidados prestados.<br/>           Incentivar o/a cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas que sejam efetuadas de acordo com o seu estado de saúde e autonomia, e que acima de tudo permitam fomentar o sentimento de utilidade e dignidade.<br/>           Proporcionar momentos de lazer através da leitura, ver televisão, ouvir música, realização de pequenos jogos, falar acerca de assuntos de interesse para o/a cliente, incentivá-los/as, caso se aplique, a interagir com a comunidade envolvente.</p> |
| DESCRIÇÃO                           | Cuidar das plantas, arranjos florais, pequenas tarefas domésticas, arranjos de costura, bricolagem, cuidados pessoais, leitura de notícias, exploração de temáticas do contexto real, promoção de diálogo e reflexão.   |
| GRUPO DE CLIENTES                   | Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes  |
| RECURSOS A AFETAR                   | Recursos materiais: De acordo com a tarefa a realizar ex. rádio, televisão, jornal, livros, plantas, etc.   |

#### 4.8 DESPORTIVAS

| QUADRO IX                          |   |
|------------------------------------|---|
| IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER | <b>ATELIER ATIVIDADE FÍSICA</b>   |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS              | <p><b>Independentes, parcialmente dependentes, dependentes</b><br/> Melhoria da função cardiovascular; melhoria da função respiratória; aumento/melhoria da flexibilidade; aumento/preservação da força muscular;<br/> Prevenção de doenças metabólicas ou o seu agravamento (diabetes, hipercolesterolemia, doenças cardiovasculares);<br/> Diminuição do risco de problemas de saúde mental (depressão, ansiedade e doenças degenerativas);<br/> Prevenção da obesidade.<br/> Melhoria da motricidade fina;</p> <p><b>Totalmente dependentes</b> - aumento/preservação da força muscular.</p> |
| DESCRIÇÃO                          | Abarca todas as atividades e exercícios como caminhadas, exercícios aeróbicos e anaeróbicos, exercícios musculares.   |
| GRUPO DE CLIENTES                  | Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes  |
| RECURSOS A AFETAR                  | Recursos materiais: bolas, tapetes, elásticos, pedaleiras, cadeiras, entre outros de acordo com a especificidade da atividade   |

#### 4.9 SAÚDE E BEM-ESTAR

| QUADRO X                           |   |
|------------------------------------|---|
| IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER | <b>ATELIÊ DE ESTIMULAÇÃO SENSORIAL</b>  |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS              | <p><b>Independentes, parcialmente dependentes, dependentes e totalmente dependentes</b><br/> Reabilitar e manter as aptidões físicas, psíquicas, psicomotoras e sensoriais.<br/> Promover momentos de relaxamento;<br/> Retardar o corte com a realidade o isolamento;<br/> Promover o autoconceito e autodeterminação.</p> |
| DESCRIÇÃO                          | <p>Proporcionar momentos de Estimulação sensorial.<br/> Procurar criar um ambiente de relaxamento e de calma e promover o bem-estar físico e emocional dos nossos utentes, principalmente nos mais dependentes. Utilizar momentos de massagem, meditação, e de diálogo.</p>   |
| GRUPO DE CLIENTES                  | Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes  |
| RECURSOS A AFETAR                  | Computador ou coluna com música relaxante, material de massagem (cremes, toalhas...), material de meditação.  |

---

## OBSERVAÇÕES COMUNS A TODOS OS ATELIÊS:

- **Responsável pela execução:**
  - **ERPI/SAD/CC:** Animador/a Sociocultural e/ou quem o/a substitua na sua ausência, à exceção do Atelier de Estimulação sensorial o qual terá a colaboração do/a Enfermeiro/a; e do Atelier AVD e Conforto o qual poderá ser executado pelas AADS.
  - **Local de realização:** Instalações do CSNSE (sede, ERPI Lar Nossa Senhora do Extremo e ERPI Pe. Manuel do Couto) e/ou domicílio do/a Cliente e locais no exterior a definir mediante se aplique.
  
- **Calendarização:** De acordo com o cronograma mensal.
  
- **Horários:**
  - Nas instalações das ERPI's serão maioritariamente entre as 9.30h – 11.30h e/ou 14.30h – 16.30h;
  - Sede: 14.30h – 16.30h;
  - SAD: aquando da realização da ida ao domicílio;
  - Exterior: os horários serão ajustados mediante os serviços do/a Cliente e mediante a respetiva atividade.

## OBSERVAÇÕES:

- **Todas as atividades e ateliers devem ser executados de acordo com os normativos em vigor e devem seguir as recomendações da Direção Geral de Saúde.**

#### 4. PLANEAMENTO MENSAL DE DATAS FESTIVAS

| JANEIRO  | FEVEREIRO  | MARÇO   | ABRIL   |
|--|--|---|---|
| <b>01</b> - DIA DE ANO NOVO<br><b>06</b> - DIA DE REIS<br><b>11</b> - DIA INTERNACIONAL DO OBRIGADO<br><b>18</b> - DIA INTERNACIONAL DO RISO<br><b>31</b> - DIA AO CONTRÁRIO   | <b>04</b> - DIA MUNDIAL DA LUTA CONTRA O CANCRO<br><b>11</b> - DIA MUNDIAL DO DOENTE<br><b>13</b> - DIA MUNDIAL DA RÁDIO<br><b>14</b> - DIA DOS NAMORADOS / SÃO VALENTIM<br><b>21</b> - CARNAVAL   | <b>08</b> - DIA INTERNACIONAL DA MULHER<br><b>19</b> - DIA DO PAI<br><b>21</b> - DIA MUNDIAL DA ÁRVORE/ DIA MUNDIAL DA POESIA<br><b>22</b> - DIA MUNDIAL DA ÁGUA                                | <b>01</b> - DIA DOS ENGANOS<br><b>06</b> - DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA<br><b>07</b> - DIA MUNDIAL DA SAÚDE<br><b>07</b> - SEXTA- FEIRA SANTA<br><b>09</b> - PÁSCOA<br><b>18</b> - DIA INTERNACIONAL DOS MONUMENTOS E SÍTIOS<br><b>23</b> - DIA MUNDIAL DO LIVRO<br><b>25</b> - DIA DA LIBERDADE<br><b>29</b> - DIA MUNDIAL DA DANÇA |
| MAIO   | JUNHO  | JULHO   | AGOSTO  |
| <b>01</b> - DIA DO TRABALHADOR / DIA DA MÃE<br><b>04</b> - DIA INTERNACIONAL DO BOMBEIRO<br><b>05</b> - DIA INTERNACIONAL DA HIGIENE DAS MÃOS<br><b>13</b> – APARIÇÃO DE Nª SR.ª DE FÁTIMA AOS PASTORINHOS<br><b>15</b> - DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA<br><b>17</b> - DIA MUNDIAL DA INTERNET / DIA MUNDIAL DAS TELECOMUNICAÇÕES<br><b>18</b> - DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS | <b>01</b> - DIA MUNDIAL DA CRIANÇA<br><b>05</b> - DIA MUNDIAL DO AMBIENTE<br><b>08</b> - CORPO DE DEUS<br><b>10</b> - DIA DE PORTUGAL, CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS<br><b>13</b> - FESTA DE SANTO ANTÓNIO<br><b>14</b> – DIA MUNDIAL DO DADOR DE SANGUE<br><b>14</b> – DIA MUNDIAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO CONTRA A PESSOA IDOSA<br><b>21</b> – DIA INTERNACIONAL DO YOGA<br><b>24</b> - FESTA DE S. JOÃO<br><b>29</b> - FESTA DE S. PEDRO | <b>01</b> - DIA MUNDIAL DAS BIBLIOTECAS<br><b>08</b> - DIA MUNDIAL DA ALEGRIA<br><b>10</b> - DIA MUNDIAL DA PIZZA<br><b>26</b> - DIA MUNDIAL DOS AVÓS<br><b>30</b> - DIA INTERNACIONAL DO AMIGO | <b>05</b> – DIA INTERNACIONAL DA CERVEJA<br><b>15</b> - ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA<br><b>19</b> - DIA MUNDIAL DA FOTOGRAFIA  |

| SETEMBRO   | OUTUBRO  | NOVEMBRO   | DEZEMBRO  |
|--|--|--|---|
| <b>08</b> - DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA<br><b>21</b> - DIA MUNDIAL DA DOENÇA: ALZHEIMER / DIA INTERNACIONAL DA PAZ<br><b>29</b> – DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO | <b>01</b> - DIA MUNDIAL DA MÚSICA / DIA INTERNACIONAL DO IDOSO<br><b>04</b> - DIA MUNDIAL DOS ANIMAIS<br><b>05</b> - IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA<br><b>07</b> – DIA MUNDIAL DO SORRISO<br><b>10</b> – DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL<br><b>16</b> - DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO<br><b>28</b> - DIA INTERNACIONAL DA ANIMAÇÃO<br><b>30</b> - DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA<br><b>31</b> - DIA DAS BRUXAS - HALLOWEEN | <b>01</b> - DIA DE TODOS OS SANTOS<br><b>05</b> - DIA MUNDIAL DO CINEMA<br><b>11</b> - DIA DE S. MARTINHO<br><b>14</b> - DIA MUNDIAL DA DIABETES<br><b>19</b> - DIA MUNDIAL DO HOMEM<br><b>21</b> - DIA MUNDIAL DA TELEVISÃO | <b>01</b> - RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA<br><b>08</b> - DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO<br><b>09</b> - DIA NACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA<br><b>10</b> - DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS<br><b>25</b> - NATAL |

**DATA: 05/JANEIRO /2023**

**A DIREÇÃO:**



**A DIREÇÃO TÉCNICA:**



(Joana Isabel Martins Monteiro)