



Associação de Solidariedade Social  
de Stº António de Monforte

# **RELATÓRIO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2024**

**ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE  
SANTO ANTÓNIO DE MONFORTE**



## INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Atividades de Desenvolvimento Pessoal tem como objetivo apresentar um balanço das atividades socioculturais e de psicomotricidade realizadas na Associação de Solidariedade Social António de Monforte ao longo do último ano.

As atividades foram realizadas tendo em conta o plano anual de atividades de desenvolvimento pessoal. O plano foi elaborado tendo em conta as necessidades, expectativas e interesses dos utentes objetivos específicos elaborados no plano de desenvolvimento individual de cada utente e a disponibilidade de meios e recursos materiais e humanos.

Os objetivos gerais do plano anual de atividades do ano de 2024 consistiam, essencialmente, em: promover o desenvolvimento pessoal e social dos utentes; promover o elo de ligação e o relacionamento entre idosos, família e os vários grupos que compõe a instituição; identificar o interesse dos utentes por temas, assuntos, necessidades e motivações; aproximar a instituição da comunidade envolvente; desenvolver encontros intergeracionais; prevenir o sedentarismo e retardar as incapacidades de forma a melhorar as condições de vida dos utentes.

A avaliação das atividades baseia-se:

- nos registos diários preenchidos após cada atividade com informação dos participantes;
- nos relatórios de atividades realizados diariamente onde consta o alcance dos objetivos das atividades e quais as dificuldades encontradas;
- nas avaliações mensais baseada na taxa de participação nas atividades de estimulação motora, estimulação cognitiva e social, lúdico-recreativas e atividades externas ao longo do mês.

O objetivo deste relatório é medir a eficiência e a eficácia do plano, quer ao nível do utente, quer ao nível da organização. Através desta avaliação será possível concluir se os objetivos específicos de cada atividade foram alcançados, a satisfação e interesse do utente face às atividades e a adequação dos recursos utilizados e o custo envolvido na execução do Plano.



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO FÍSICA, COGNITIVA, SOCIAL E LÚDICO RECREATIVA

DIA	ATIVIDADE	INDICADORES	META	RESULTADO ATINGIDOS		OBSERVAÇÕES
				SIM	NÃO	
Dia de Reis (06/01)	Gravação de um vídeo a cantar os Reis	Percentagem de atividades planeadas/ realizadas	Concretização de 80% de atividades planeadas/ realizadas	X		
Dia da Escrita à mão (23/01)	Escrever uma carta para quem desejarem			X		
Dia do Doente (11/02)	Missa/Visita do Sr. Padre à Instituição				X	Não foi possível desenvolver esta atividade, devido à impossibilidade do pároco da aldeia.
Dia de São Valentim (14/02)	Fomentar o amor nas mais diversas formas			X		
Carnaval (21/02)	Desfile de Carnaval			X		Devido às condições climáticas desfavoráveis realizámos o desfile de carnaval nas nossas instalações.
Dia Internacional da Mulher (08/03)	Sessão de cabeleireiro e manicura			X		Trocamos a atividade e realizamos flores que foram oferecidas às nossas Mulheres.
Dia do Pai (19/03)	Elaboração de presentes para os pais			X		
Equinócio de Primavera (20/03)	Atelier de Pintura alusiva à primavera			X		
Dia da Árvore (21/03)	Passeio e piquenique ao Santuário de Santa Luzia				X	Devido às condições climáticas desfavoráveis, não se realizou a atividade.
Dia Internacional do Teatro (27/03)	Realização da peça de teatro				X	Devido aos preparativos para a Páscoa, não houve tempo para desenvolver esta atividade.
Dia das Mentiras (01/04)	Contar anedotas e adivinhas			X		
Cerrada das Velhas	Encenação da Cerrada das Velhas				X	
Dia Mundial da Atividade Física (06/04)	Atividades de estimulação motora			X		
Dia Mundial da Saúde (07/04)	Relembrar bons hábitos de saúde				X	Não se realizou a atividade, pois a técnica, nesta data, estava ausente para férias.
Páscoa	Realização de elementos decorativos e alusivos à Páscoa			X		
Páscoa	Confeção dos folares da Páscoa			X		

2019

Páscoa (9/04)	Missa especial de Páscoa			X		
Dia da Liberdade (25/04)	Visualização de documentário sobre a Revolução dos Cravos			X		
Dia Mundial da Dança (29/04)	Coreografia de uma música				X	
VII Edição dos Jogos Populares	Participação nos jogos tradicionais Lanche interinstitucional			X		
Dia da Mãe (05/05)	Elaboração de presentes simbólicos para as idosas			X		
Cerimónias Religiosas de Fátima 13 de Maio (13/05)	Visualização via TV das Cerimónias Religiosas de Fátima			X		
Dia Internacional da Família (15/05)	Elaboração de uma árvore genealógica			X		
Dia Internacional dos Museus (18/05)	Visita ao novo museu Termal de Chaves				X	Esta atividade não foi realizada, pois estivemos a organizar o passeio a Braga.
Dia Mundial da Criança (01/06)	Recordar tempos e jogos de crianças				X	Esta atividade não foi realizada, pois estivemos a organizar o passeio a Braga.
Santo António Festa da Aldeia (13/06)	Convívio com as pessoas da aldeia Missa e procissão de Santo António			X		
Início de Verão (21/6)	Atelier de Pintura alusiva ao Verão			X		
Santos Populares	Convívio interinstitucional e intergeracional no largo da aldeia Apresentação de marchas populares				X	
Dia Mundial do Chocolate (07/07)	Elaboração de bolachas de chocolate			X		
Dia da Cidade de Chaves (08/07)	Relembrar a História da cidade de Chaves			X		
Dia Internacional da Amizade (20/07)	Jogo "A teia da amizade"			X		
Dia Internacional dos avós (26/07)	Realização de vídeo chamadas com os netos			X		
Senhora da Assunção	Convívio com as pessoas da aldeia			x		

Festa da Aldeia (15/08)	Missa e procissão em honra da Nossa Senhora da Assunção			
Dia Mundial da Fotografia (19/8)	Modelos por um dia		x	
Dia Internacional da Paz (21/9)	Elaboração de pombas brancas		x	
Equinócio de Outono (21/6)	Atelier de Pintura alusiva ao Outono		x	
Dia Mundial do Coração (29/9)	Descrição da importância do coração saúde/sentimentos		x	
Envelhecer com Vida	Apresentação de uma coreografia para as restantes instituições		x	
Dia Internacional do Idoso (1/10)	Piquenique interinstitucional		x	Comemorado no dia da atividade "Envelhecer com Vida"
Dia Mundial da Música (1/10)	Karaoke		X	
Dia Mundial do Sorriso (2/10)	Atividade "Quem é o dono do sorriso?"			X Este dia foi preenchido com os ensaios para a o "Envelhecer com Vida"
Dia Mundial do Animal (4/10)	Passeio pela Quinta do Rebentão			X Devido às condições climatéricas desfavoráveis não foi possível ir à quinta visitar os animais.
Dia da Alimentação (16/10)	Elaboração da roda dos alimentos Escolher o alimento mais saudável		X	
Dia de todos os Santos (1/11)	Comemorar os Santos – Passeio aos carrosséis Lanche comemorativo		X	
Dia Mundial do Cinema (5/11)	Assistir a um filme à escolha dos utentes		X	
Dia do São Martinho (11/11)	Magusto de São Martinho com participação da família, amigos e população da aldeia		X	
Início do Inverno (21/12)	Atelier de Pintura alusiva ao Inverno		X	
Natal	Elaboração de elementos decorativos para a época Natalícia		X	
Festa de Natal	Festa de Natal Visita do Pai Natal Almoço convívio entre idosos, direção, equipa técnica e colaboradoras		x	Almoço contou com a presença de todos os que fazem parte da instituição, convidados da CMC e da Junta de Freguesia. Recebemos a visita de dois Srs que tocaram e cantaram para nós.



Comemoração do novo ano (31/12)	Desejos para o novo ano			x	Elaboração de um vídeo para as nossas redes sociais com os votos de novo ano
Passeios	Visitar diversos pontos turísticos da cidade			x	
Passeio turístico	Visita de um ponto turístico a combinar posteriormente			x	Realizado no dia 1 de junho de 2024 a Braga
Piqueniques	Lanche e convívio em local a combinar com os idosos			x	
Aniversários	Comemoração dos aniversários dos idosos nas respetivas datas			X	Todos os utentes tiveram a sua festa de aniversário, sempre que possível, por parte da família, a mesma esteve presente.



**REGISTO FOTOGRÁFICO**



*2 Comemoração dia do Coração*



*1 Envelhecer com vida*



*4 Comemoração do dia da Paz*



*3 Festa de São Martinho*



*6 Festa de Natal*



*7 Estimulação Motora*



*5 Comemoração dia de "Santos"*



*8 Musicoterapia*



*9 Dia da Mulher*

8  
8



12 Aniversários



11 Atelier de trabalhos Manuais



15 Dia da Alimentação



10 Festa de Santo António



13 Dia da Família



14 Atelier Pintura



16 Carnaval



17 Dia do Pai



18 Dia da Liberdade



21 Páscoa



20 Estimulação cognitiva



19 Dia da Mãe



## CONCLUSÃO

O Plano Anual de Atividades desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar, inclusão e qualidade de vida dos utentes. Todas as atividades desenvolvidas tiveram em conta as necessidades físicas, emocionais e sociais dos idosos, proporcionando momentos de interação, lazer e desenvolvimento pessoal.

Através das atividades desencadeadas, observou-se um impacto positivo no empenho dos utentes, uma melhoria no convívio social e no fortalecimento dos vínculos com a família e com a comunidade. A participação ativa da equipa multidisciplinar e o comprometimento das colaboradoras foram essenciais para a execução das iniciativas propostas.

Após a elaboração e avaliação do relatório de atividades, concluímos que, durante o ano de 2024, foram realizadas 44 atividades, das 54 programadas no Plano Anual de Atividades de 2024.

Constatamos que o Plano Anual de 2024 foi cumprido, tendo sido feito um balanço positivo entre as atividades previstas e realizadas, atendendo que foram concretizadas 81,5% das atividades, estando acima da meta traçada.

Foram ainda executadas diversas atividades que não constavam discriminadas no Plano Anual de Atividades, consideradas fundamentais para a melhoria contínua do desempenho da instituição. Todas estas atividades encontram-se discriminadas nos planos semanais, com os devidos objetivos específicos e avaliação de execução da atividade diária.

Apesar dos desafios enfrentados, os resultados alcançados demonstraram a importância da continuidade e aprimoramento das atividades, sempre tendo em conta as necessidades individuais e coletivas dos idosos. Desta forma, o Plano Anual de Atividades reafirma o compromisso da nossa instituição em proporcionar um ambiente acolhedor, dinâmico e enriquecedor para todos os envolvidos.

Consideramos que o presente Relatório é um instrumento importante para o arquivo das atividades realizadas e da sua avaliação. Todo o registo demonstra o trabalho executado com esforço e empenho de todos os colaboradores da Associação de Solidariedade Social de Santo António de Monforte.

Santo António de Monforte, 29 de janeiro 2025



---

Silvi Luís do Canto  
(Psicomotricista/Animadora Sociocultural)



---

Daniela Amorim Alves  
(Diretora Técnica)

DESPLAÇO

*Eda' conforma*  
06FEUWZ5

