



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal
(PADP)**

LAR

CD

SAD

O Chocolate



Tema:

O Chocolate

Fundamentação:

“O **chocolate** é um [alimento](#) feito com base na amêndoa [fermentada](#) e torrada do [cacau](#) e do [cupuaçu](#).^[1] Sua origem remonta às civilizações [pré-colombianas](#) da [América Central](#). A partir dos [Descobrimentos](#), foi levado para a [Europa](#), onde se popularizou, especialmente a partir dos séculos XVII e XVIII. Contudo, devido às necessidades climáticas para o cultivo do cacau, não é possível o seu plantio na Europa e por isso as [colônias](#) americanas de [clima tropical húmido](#) continuaram a fornecer a matéria-prima.

O chocolate, tal como é consumido hoje, é resultado de sucessivos aprimoramentos realizados desde o início da [colonização da América](#). O produto era consumido pelos nativos na forma de uma bebida quente e amarga, de uso exclusivo da [nobreza](#). Os europeus passaram a adoçar e a misturar [especiarias](#) para adequá-lo ao seu gosto. Com o desenvolvimento dos processos industriais e técnicas culinárias, surgiu o chocolate com leite e depois na forma de um sólido. Atualmente, é encontrado em diferentes formas que vão desde o sólido, como o [chocolate em pó](#), as [barras](#), os [ovos](#) e os [bombons](#), e líquido, como achocolatado ou [chocolate quente](#). Além de ser consumido puro, é também ingrediente de um grande número de alimentos como bolos ([tortas](#), [biscoitos](#), etc.), [mousses](#), [sorvetes](#) e outros doces.

Paralelamente, o chocolate passou a ser associado a determinadas festividades, como por exemplo a [Páscoa](#). Além disso, com as descobertas [científicas](#), foram conhecidas algumas propriedades que o relaciona, especialmente na versão amarga, à saúde humana...” In Wikipedia

O dia **7 de julho**, é o dia Mundial do Chocolate que além de trazer felicidade a nossa vida, tem benefícios relacionados ao bem-estar. Esse dia marca a chegada do produto na Europa em torno do século XV. Até então, o chocolate era conhecido e consumido exclusivamente pelos povos Maias e Astecas. Essa iguaria traz uma série de benefícios como redução do estresse, uma vez que contém substâncias que aumentam a sensação de bem-estar. Além de melhorar o nosso humor.

Vamos trabalhar no ano 2024 o tema **Chocolate**, procurar com os nossos utentes descobrir como se chega ao chocolate que comemos, conhecer os vários tipos de chocolate, a variedade de chocolate, apresentação, valor energético... Sair da parte de produção, pastelaria com a confeção de alguns produtos alimentares e ir até á questão social e cultural...

Vamos fazer o levantamento de informações para elaborar um cartaz informativo, cozinhar várias formas o chocolate, vamos visitar a fábrica do chocolate, vamos festejar o dia comemorativo...

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		
9. Viver o Magusto	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o tempo/tradições passado; - Satisfazer os ideais de expressão e socialização; - Reavivar a memória; - Envolver a família; - Estimular a manutenção de hábitos e tradições. 	Planificação; Divulgação; Preparação; Realização; Avaliação; Comunicação ao exterior.	Autónomos: Participação no assar das castanhas, no Baile e no lanche convívio. Semi-Dependentes: Assistem ao Baile e participação no lanche convívio.	Colaboradores Clientes Voluntários	Material Didático e Decorativo Máquina Fotográfica Lanche mais castanhas e batatas-doces.	500,00 € a)	—	11-11	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
Desenvolvimento e Promoção de Atividades Sociais									
10. 57º Aniversário	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o espírito institucional; - Manter uma relação regular com a família e comunidade; - Estimular a manutenção de hábitos e tradições; - Festejar os Santos Populares e o aniversário da instituição. 	Planificação; Divulgação; Preparação; Realização; Avaliação; Comunicação ao exterior.	Autónomos: Participação na organização da festa (na construção da decoração, preparação de um número para atuar); participação nas marchas populares; lanche convívio Semi-Dependentes: Assistem ao espetáculo e participam no lanche convívio Dependentes: Ver as fotografias da Festa e lanche convívio	Colaboradores Clientes Voluntários Convidados	Material Didático e Decorativo; Máquina Fotográfica; Lanche ajantarado; Palco; Carvão; Transporte; Músico.	2000,00 € a)	C.M.M.-o-N.	13-06	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
11. Dia da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> - Comemorar datas simbólicas - Manter os costumes - Reavivar e estimular recordações. 	Planificação; Divulgação; Realização.	Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes: Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Clientes Voluntários	Brinde; Máquina Fotográfica.	25,00 € a)	C.M.M.-o-N.	08-03	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
12. Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> - Comemorar datas simbólicas - Manter os costumes - Reavivar e estimular recordações 	Planificação; Divulgação; Realização.	Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes: Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Clientes Voluntários	Brinde; Máquina Fotográfica.	25,00 € a)	—	19-03	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
13. 25 de Abril	<ul style="list-style-type: none"> - Comemorar datas simbólicas; - Recordar a importância da data para a História de Portugal - Reviver recordações e emoções. 	Planificação; Divulgação; Realização.	Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes: Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Clientes Voluntários	Brinde; Máquina Fotográfica.	25,00 € a)	—	25-04	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		
14. 1 de Maio	- Comemorar o Dia Mundial do Trabalhador; - Estimular a manutenção de hábitos e tradições;	Planificação; Divulgação; Realização.	Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes: Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Clientes Voluntários	Brinde; Máquina Fotográfica.	25,00 € a)	—	01-05	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
15. Dia da Mãe	- Comemorar datas simbólicas - Manter os costumes - Reavivar e estimular recordações	Planificação; Divulgação; Realização.	Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes: Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Clientes Voluntários	Brinde; Máquina Fotográfica.	25,00 € a)	—	05-05	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
16. Dia do Chocolate	- Conhecer e dar a conhecer a origem do chocolate – elaborar um cartaz ou um folheto; - Perceber os seus benéficos na saúde; - Confeccionar algo relacionado com o chocolate.	Planificação; Divulgação; Realização.	Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes: Receber a oferta da lembrança	Colaboradores Clientes Voluntários	Material de culinária e os produtos alimentares; Material didático e informático.	150,00€ b)	-----	08-07	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
17. Feira da Luz	- Manter uma relação com a comunidade; - Convívio.	Visita à Feira	Autónomos e Semi-Dependentes: Participação na Feira da Luz através de Passeios e visitas aos pavilhões. Participar ativamente na decoração do pavilhão expositivo do Abrigo	Colaboradores Clientes Voluntários	Material Didático e Decorativo; Máquina Fotográfica; Bolos; Águas.	300,00 € b)	C.M.M.-o-N.	1º fim de semana Set. (a confirmar com o parceiro)	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
18. Abrigo em Movimento	- Valorizar o espírito institucional; - Estimular a manutenção de hábitos e tradições; - Realizar várias visitas, ao longo do ano, como o Lagar, Olaria, Panificadora... - Estimular as capacidades intelectuais e físicas.	Planificação; Divulgação; Preparação; Realização; Avaliação; Comunicação ao exterior.	Autónomos, Semi-dependentes: Participação na Vida ativa da Instituição; Divulgação de hábitos e tradições.	Colaboradores Clientes Voluntários	Material Didático e Decorativo; Máquina Fotográfica, Carrinhas.	50,00 € a)	—	Durante o Ano	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
19. Marcha da Saúde	- Desenvolver capacidades físicas - Estimular o exercício e hábitos de vida saudáveis; - Convívio.	Passeio Animação diversa	Autónomos e Semi-Dependentes: Participação na atividade	Colaboradores Clientes Voluntários Comunidade	—	25,00 € a)	C.M.M.-o-N. Centro de Saúde	A definir pelo parceiro	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		
Desenvolvimento e Promoção de Atividades Intelectuais/Formativas									
20. Ateliê de Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> - Alfabetização do idoso; - Aprender a reconhecer letras e números; - Desenvolver leitura e escrita. - Estimular e desenvolver as capacidades intelectuais e cognitivas; - Identificar números e letras; - Aprender a assinar o nome; - Valorizar a formação ao longo da vida. 	Abordagem Individual	Autónomos e Semi-dependentes: Aprender as letras e números. Dependentes: Ouvir leituras.	Colaboradores Clientes	Material Didático diverso	60,00 € b)	—	Semanalmente	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
21. Acompanhamento a pessoas invisuais e/ou de visão reduzida	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o olfato, o tato e o raciocínio; - Reestimular a capacidade intelectual; - Dar a conhecer o mundo de outra forma. 	Abordagem Individual	Semi-Dependentes Participação Ativa nas atividades	Colaboradores Clientes	Material Técnico e Didático diverso;	— b)	—	Semanalmente	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
Desenvolvimento e Promoção de Atividades Espirituais e/ou Religiosas									
22. 1 - Celebração Eucaristia 2 - Confissões 3 - Vigília Pascal 4 - Bênção dos Ramos com procissão 5 - Quinta-feira da Ascensão 6 - Funeral	<ul style="list-style-type: none"> - Distribuir a Sagrada Comunhão; - Apoiar o grupo ajudando-o num trabalho participativo de Comunhão; - Promover o envolvimento da comunidade/família/idoso, num sentido de Fraternidade; - Estimular a manutenção de hábitos e convicções religiosas. 	Palestra, Abordagem de grupo.	Autónomos e Semi-Dependentes: Participação presencial Dependentes: Recebem a visita da equipa da Pastoral da Saúde	Colaboradores Clientes Voluntários	Material Didático; Velas; Transporte.	85,00 € b)	Pastoral da Saúde	1 - Todos os Sábados; 2 - Datas a definir; 3 - Datas a definir; 4 - 23-03; 5 - 09-05;	Pároco; Pastoral da Saúde.

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		
Desenvolvimento e Promoção de Atividades Quotidianas									
23. Ajudas dos Clientes	- Envolver voluntaria/ os clientes nas atividades diárias da Instituição (por e levantar a mesa, descascar alhos, favas, etc.) com o desempenho de pequenas tarefas; - Implementar a ocupação do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja passivo.	Atividades Específicas.	Autónomos e Semi-Dependentes: São integrados nas atividades de forma voluntária e de acordo com cada situação.	Colaboradores Clientes	Material diverso, adequado a cada tarefa.	40,00 € b)	—	Ao longo do ano mediante disponibilidade	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta.
24. Comemoração dos Aniversários dos Clientes	- Festejar os aniversários; - Criar um dia diferente e especial.	Divulgação; Preparação; Realização.	Autónomos e Semi-Dependentes: Participam no almoço de anos. Dependentes: Recebem o postal de aniversário com as respectivas velas.	Colaboradores Clientes Voluntários Convidados	Material Didático-divulgação; Almoço com bolo e doces; Transporte.	500,00 € a)	—	Mensal	Direção Institucional; Direção Técnica.
25. Ateliês Diversos (pintura, trabalhos manuais, modelagem, dança e movimento, sessão de cinema, informática...)	- Desenvolver a motricidade fina, precisão manual e coordenação psicomotora.	Abordagem de grupo; Pintura; Moldagens; Recorte; Colagens; Leitura.	Autónomos e Semi-Dependentes: Participam nos trabalhos à sua escolha. Dependentes: Desenvolvem atividade/jogos visuais.	Colaboradores Clientes	Material Didático diverso.	1000,00 € a)	—	Semanal	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
Desenvolvimento e promoção de Atividades Desportivas									
26. Caminhadas	- Incentivar ao hábito das caminhadas; - Promover hábitos de vida saudáveis; - Convívio.	Dinâmica de grupo.	Autónomos Participar na Caminhada e ajudar a transportar pessoas semi-dependentes Semi-Dependentes Participar na atividade	Colaboradores Clientes	—	— b)	—	Durante o Ano	Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural
27. Ginásio (alguns tratamentos de Fisioterapia)	- Desenvolver e estimular as suas capacidades físicas; - Incentivar a sua auto-estima; - Desenvolver as capacidades motriconais.	Dinâmica Individual.	Autónomos e Semi-Dependentes: Deslocam-se ao ginásio para fazer tratamentos/exercícios adequados à sua situação. Dependentes: O auxiliar de fisioterapia desloca-se ao quarto para fazer alguns tratamentos adequados à sua situação.	Colaboradores Clientes Voluntários	Parafina; Óleos; Pomadas; Terapêuticas.	100,00 € a)	—	Todos os dias úteis	Direção Técnica; Fisioterapeuta; Auxiliar Fisioterapia.

Atividades	Objetivos	Metodologia	Sub-Planos	Recursos				Calendarização	Responsáveis
				Internos			Externos		
				Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias		
28. Jogos Diversos (Bingo, Bowling, Boccia, Malha, Jogo do 31, Jogo da Sueca...)	- Estimular as capacidades cognitivas e a motricidade fina. - Estimular a motricidade grossa - Promover espírito de equipa - Proporcionar um momento de convívio e de interação.	Preparação; Realização; Dinâmica de grupo e individual.	Autónomos e Semi-dependentes: Participar ativamente nas atividades e jogos. Participar passivamente como público.	Colaboradores Clientes	Material Técnico Diverso; Máquina Fotográfica	50,00€ <hr/> a)	—	Ao longo do ano	Direção Técnica; Equipa de Animação Sócio-Cultural

Legenda:

a) Afeto às 3 Respostas Sociais: Lar, Centro de Dia, Apoio Domiciliário

b) Afeto às 2 Respostas Sociais: Lar, Centro de Dia.

Abreviaturas:

C.M.M.-o-N. - Câmara Municipal de Montemor-o-Novo

I.P.S.S. - Instituição Particular de Solidariedade Social

Nota: As Atividades Calendarizadas podem sofrer alterações de datas.

A Realização das actividades dependem da situação da Pandemia Covid19, várias atividades podem não ser realizadas em SAD ou CD.