



*Centro Social Comunitário*  
**Peso - I.P.S.S.**

# Plano de Ação 2023- Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

“Que possamos cuidar de quem cuidou  
de nós, com amor e sabedoria”

Rua de Santa Maria Madalena, n.º10  
6200-622 Peso  
275959696  
geral.centro.peso@gmail.com  
<https://pt-pt.facebook.com/ResidenciaSeniorPeso>

## Conteúdo

<a href="#"><u>Contextualização</u></a>	3
<a href="#"><u>Nosso Objetivo Principal</u></a>	3
<a href="#"><u>Missão</u></a>	4
<a href="#"><u>Visão</u></a>	4
<a href="#"><u>Valores</u></a>	4
<a href="#"><u>Política de Qualidade</u></a>	4
<a href="#"><u>Demência</u></a>	5
<a href="#"><u>Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)</u></a>	6
<a href="#"><u>Direção Técnica/Social</u></a>	6
<a href="#"><u>Animação</u></a>	9
<a href="#"><u>Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)</u></a>	9
<a href="#"><u>Contextualização</u></a>	10
<a href="#"><u>Metas</u></a>	11
<a href="#"><u>Calendarização</u></a>	11
<a href="#"><u>Estratégias de Comunicação e de Divulgação</u></a>	12
<a href="#"><u>Indicadores de Avaliação</u></a>	12
<a href="#"><u>Recursos</u></a>	12
<a href="#"><u>Cronograma dos dias festivos – Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)</u></a>	14
<a href="#"><u>Atividades semanais e respetivos objetivos</u></a>	18
<a href="#"><u>Enfermagem</u></a>	21
<a href="#"><u>Planificação das atividades de Enfermagem</u></a>	21
<a href="#"><u>Estratégias e métodos de intervenção</u></a>	22
<a href="#"><u>Fisioterapia</u></a>	22
<a href="#"><u>Planificação das atividades em Fisioterapia</u></a>	23
<a href="#"><u>Objetivos Gerais</u></a>	23
<a href="#"><u>Estratégias e métodos de intervenção</u></a>	24
<a href="#"><u>Recursos materiais</u></a>	24
<a href="#"><u>Manhãs ativas</u></a>	25
<a href="#"><u>Espaço Saúde</u></a>	26
<a href="#"><u>POAPMC – Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas</u></a>	28

## Contextualização

O Centro Social Comunitário do Peso, Instituição Particular de Solidariedade Social, pessoa coletiva nº 507274326 com sede na Rua de Santa Maria Madalena devidamente registada na Direcção-Geral de Segurança Social, sob a inscrição nº 34/2007, a fls.124 verso e 125, do livro n.º 11, das Associações de Solidariedade Social, representada pelo Presidente da Direcção Rui Manuel Cruz Ferreira Amaro.

A Instituição é composta por todo um conjunto de equipamentos e serviços com a finalidade principal de prestar e desenvolver a assistência a pessoas idosas e inválidos e em todas as situações de falta ou diminuição de meios de subsistência, apoio à família, apoio à integração social e comunitária, promovendo a Solidariedade Social.

O Centro Distrital, Instituto de Segurança Social, IP, presta apoio técnico e financeiro à Instituição pelo desenvolvimento dos referidos serviços.

O Centro Social Comunitário do Peso assume, um conjunto de orientações de gestão, que passam pela sua visão, missão e valores, procurando um fio condutor na sua intervenção, com particular atenção aos mais idosos.

## Nosso Objetivo Principal

O Centro Social Comunitário do Peso tem como objetivo principal participar e contribuir de forma significativa para a construção de uma sociedade melhor, onde os valores fundamentais possam ser respeitados e as pessoas sejam mais felizes.

É por esta via que pretendemos vir a ser reconhecidos como os mais capazes na identificação e satisfação das necessidades individuais, nas diferentes respostas sociais.

## Plano de Ação 2023- Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Pretendemos consolidar e diversificar a aposta na melhoria da qualidade das respostas sociais, nomeadamente os serviços de Enfermagem e Fisioterapia nas valências de Apoio Domiciliário e Centro de Dia.

No ano de 2023 iremos abordar como temática principal a “*Demência*”.

### **Missão**

Dar expressão organizada ao dever moral de justiça e solidariedade, com uma resposta efetiva, que garanta o cumprimento dos direitos sociais, de cada cidadão.

### **Visão**

O Centro Social Comunitário do Peso rege-se pelos princípios da Economia Social, nomeadamente, o associativismo, o cooperativismo e o mutualismo enquanto formas de desenvolvimento da sua missão, com vista à melhoria da qualidade social.

### **Valores**

Proteção social dos cidadãos em diversos contextos da sua vida, assegurando o bem-estar e qualidade de vida de cada cidadão, independentemente da sua indicação.

### **Política de Qualidade**

A implementação de um Sistema de Gestão da Qualidade no Centro Social Comunitário do Peso, visa garantir que o serviço por si prestado satisfaz todos os requisitos aplicáveis, quer do cliente quer estatutários ou regulamentares.

A Instituição pretende garantir a sustentabilidade através de uma gestão rigorosa de todos os seus recursos de modo a poder aumentar a sua oferta de serviços e atividades.

Sendo os Colaboradores o Nosso recurso mais valioso a Instituição aposta no reforço das suas competências de modo a melhorar o bom desempenho do sistema e promover a melhoria contínua.

## Demência

Quando se fala em demência, temos que ter em conta, que é um termo genérico. E que é utilizado para designar um conjunto de doenças, nas quais existe deterioração do desempenho cognitivo e comportamental, condicionando a autonomia.

Conhecida também, como um transtorno neurocognitivo maior ou ligeiro, que corresponde a uma alteração progressiva das áreas do cérebro, resultando em alterações da memória, comportamento, linguagem e personalidade, que podem interferir diretamente na qualidade de vida dos idosos.

A demência ocorre principalmente em pessoas com mais de 65 anos. A demência, particularmente o comportamento perturbador que muitas vezes a acompanha, é a razão para mais de 50% das interações nos asilos. No entanto, a demência é uma perturbação e não é uma parte do envelhecimento normal.

A demência, segundo *Reitz, Brayne, & Mayeux (2011)*, referidos por WHO & ADI (2012) é umas das principais causas de incapacidade na velhice. É, principalmente, uma patologia do envelhecimento, que se confirma através da constatação da sua prevalência nos grupos mais idosos.

Segundo *Gustavsson (2011)*, o cuidar de pessoas com demência nas instituições implica a existência de disponibilidade de recursos humanos e financeiros. Sabe-se pois, que a demência e a sua progressão implica para o doente uma progressiva deterioração da função cognitiva, capacidade para realizar atividades de vida diária e alterações comportamentais, cabe às instituições, proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas.

## Plano de Ação 2023- Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

A qualidade de vida e o bem-estar dos nossos utentes são o principal objetivo do Centro Social Comunitário do Peso. Assim sendo, o presente Plano de Ação, acarreta atividades que incluem a satisfação pessoal, a sensibilidade, a interajuda, a comunicação, os sentimentos, as emoções e os desejos de cada utente. Trabalhando assim, para dar qualidade de vida, tranquilidade e conforto na nossa casa.

### **Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)**

Com vista ao cumprimento da nossa missão e de acordo com os interesses dos nossos utentes, o presente Plano de Ação pretende ser um guião de atuação de atividades do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), que ao longo do ano irão ser executadas.

O nosso Serviço de Apoio Domiciliário, para além de conter o serviço de necessidades básicas, como alimentação, higiene pessoal, higiene habitacional e tratamento de roupas, procura também auxiliar nas Atividades da Vida Diária (AVD) de cada utente.

A execução das atividades programadas, poderão ser influenciadas por fatores externos e/ou internos, suscetíveis a condicionar a sua normal prossecução, pelo que ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades.

### **Direção Técnica/Social**

Progredir implica atuar com base no conhecimento do contexto em que estamos inseridos, com vista à melhoria contínua, com base num ciclo de intervenção.

Para 2022 foram traçados alguns objetivos cuja taxa de execução e de sucesso é de cerca de 95%.

Em 2022 o Centro Social Comunitário do Peso, IPSS, propôs-se a aumentar o número de beneficiários e o leque de serviços, estruturado da seguinte forma:

## Plano de Ação 2023- Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

- Aumentar o número de utentes nas respostas sociais de Centro de Dia e Apoio Domiciliário e apresentar candidatura ao PROCOP, para requerer o aumento do número de protocolos de ERPI.

O aumento do número de utentes foi alcançado, quanto os acordos aguardamos resposta.

A variação do número de utentes não pode afetar a sustentabilidade da instituição pelo que, é importante que pelo menos, se consiga manter o número total de utentes.

Em 2022 o número real de utentes, só não representa um número superior porque o não é humanamente, nem institucionalmente, possível, controlar o fator longevidade.

Em **2023** propomos aumentar a taxa de crescimento de admissões e de celebrações de acordos de cooperação com o Instituto de Segurança Social

A tabela abaixo apresentada, demonstra para além do crescimento absoluto do Centro Social Comunitário do Peso, refletido no número de utentes, também enuncia uma efetiva melhoria dos serviços prestados.

Resposta Social	2021	2022	Taxa de Execução/ Sucesso	2023
<b>Centro de dia</b>	12	Proposta para aumento de 15% o que equivale a 1.44 utentes	41%	Manter proposta de aumento de 17% do número de utentes
<b>S. Apoio Domiciliário</b>	17	Proposta aumentar de 10% o que equivale a 1.7	23%	Proposta aumentar de 12% o que equivale a

<b>Estrutura Residencial para Pessoas Idosas</b>	23	2 Vagas extra autorizadas	Candidatura a celebração de mais 3 acordos (9/12/2021)	Manter
--	----	---------------------------	--	--------

Depois de ouvir os nossos clientes, foram melhoradas as ementas em si, tal como, a divulgação das mesmas, na página do Facebook da instituição.

Apostámos na formação com a certificação da equipa da cozinha, que permitiu que o Centro Social Comunitário do Peso tenha uma das poucas **equipas de cozinha certificadas**.

Em 2022 a equipa de cozinha foi reformulada com integração/ substituição de membros da equipa de cozinha.

Em **2023** a aposta na formação continuará a ser fundamental tanto, a nível de elaboração das ementas como na confeção de dietas alimentares para a população sénior.

No início de **2023**, após a implementação do sistema de gestão da qualidade, concluído em 2022, iremos concluir o processo de certificação da ERPI “Residência Sénior do Peso”, segundo o referencial ISO9001:2015.

A aplicação do inquérito de avaliação da satisfação dos utentes é um processo muito complexo, devido às suscetibilidades de cada cliente e ao nível demencial do grupo.

A elaboração do inquérito de avaliação de satisfação proposto para 2022, foi analisada em toda a sua complexidade e discutida com o consultor da qualidade, e está em fase de conclusão para aplicar em **2023**, relativamente ao ano de 2022.

Em 2022 retomámos o contacto entre os utentes e as famílias, e foi autorizada a reabertura da resposta social de centro de dia.

Em **2023** pretendemos proporcionar atividades entre utentes e respetivas famílias e atividades entre utentes das diversas respostas sociais

## Plano de Ação 2023- Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Em **2023** o serviço prestado aos utentes irá destacar-se pela inclusão da terapia de Snoezelen, para o qual, 2 colaboradores selecionados, irão ter formação, por forma, a retirar o máximo proveito do investimento realizado, a nível material adquirido

Em **2023**, iremos continuar a fazer a avaliação de desempenho e apostar na formação como sinal de qualidade da equipa de trabalho, nas áreas de:

- Geriatria;
- Qualidade;
- Pastelaria
- Snoezelen.

Teremos sempre presente que falar em qualidade é necessariamente saber dar afeto e respeito.

## Animação

### Contextualização

Segundo Jacob (2007) “a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos de desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.”

Tendo em conta as várias definições de animação podemos afirmar que a animação deve dar resposta a diversos objetivos:

- Promover a inovação e novas descobertas;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do Idoso;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança;
- Atenuar e prevenir eventuais incapacidades funcionais e motoras, que ocorrem com o avançar da idade.

Uma das funções do animador é fazer com que os preconceitos desapareçam ou noutros casos, que nunca surjam. Para isso, ao animador compete-lhe criar movimento, vida e atividades. É necessário que apresente propostas e sugestões, que seduza, que imagine, que desperte, que suscite e que influencie o idoso, sem exercer qualquer tipo de obrigação ou obrigatoriedade.

O animador é muitas vezes o confidente, o conselheiro, o amigo e com o tempo, alguém da família muito próximo do idoso. É necessário de facto, termos uma grande estabilidade afetiva e emocional para conseguirmos desempenhar as nossas funções. Somos muitas vezes, as pessoas que estamos mais disponíveis e presentes na vida do idoso e que lhes damos atenção e carinho.

## Plano de Ação 2023- Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

É importante conhecer os idosos, as suas características pessoais, capacidades, dificuldades e gostos. Neste sentido algumas das atividades dos planos anteriores, mantêm-se uma vez que têm dado bons resultados e que os clientes se mostram interessados em continuar, pois os seus efeitos são benéficos.

Assim sendo o Programa de intervenção de 2023 desenvolvem-se em torno das seguintes atividades:

- Atelier de Estimulação Físico Motora (Ginástica Geriátrica);
- Atelier de Estimulação Plástica
- Atelier de Estimulação Cognitiva;
- Atividades de Vida Diária;
- Comemoração de dias festivos durante o ano civil (Natal, Carnaval, Páscoa, Santos Populares, Dia dos Avós, Dia Internacional do Idoso, S. Martinho....);
- Organização de almoços/lanches alegóricos;
- Passeios convívio;
- Visitas culturais.

### Metas

Que cada um dos nossos utentes participe em pelo menos 3 atividades propostas.

### Calendarização

De janeiro de 2023 a dezembro de 2023

### Estratégias de Comunicação e de Divulgação

Os meios de divulgação utilizados relativos a Festas serão convites, cartazes e informação no Boletim Informativo do Centro Social e Comunitário do Peso. E os meios de divulgação das atividades executadas, serão publicadas na rede social *Facebook*.

## Indicadores de Avaliação

A avaliação do Plano de atividades Socioculturais é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades: Mysenior.

## Recursos

### Humanos

- **Idosos**
- **Técnica Superior de Animação Cultural** - Organizar, coordenar e/ou desenvolver atividades de animação; promover o desenvolvimento sociocultural de grupos; desenvolver atividades de carácter cultural e educativo; elaborar relatórios das atividades; incentivar e estimular grupos ou comunidades para participarem no desenvolvimento do seu próprio meio; transmitir conhecimentos educativos e culturais; contribuir para o desenvolvimento da cultura; contribuir para o desenvolvimento da capacidade de autonomia, criatividade e iniciativa de grupos ou comunidades facilitar processos de comunicação individual e em grupo.
- **Diretora Técnica** - Acompanhamento das Atividades.
- **Enfermeira** - Prestar cuidados de saúde aos utentes; Acompanhar das atividades.
- **Fisioterapeuta** - Acompanhamento das atividades.
- **Encarregada de Serviços Gerais** – Prestar cuidados aos utentes. Acompanhamento das atividades.
- **Direção** – Acompanhamento das Atividades.
- **Estagiários** (quando estiverem a decorrer estágios) – Acompanhamento de Atividades.
- **Familiares** - Acompanhamento das Atividades.
- 

### Materiais

- Veículos
- Todo o material inerente à preparação das atividades

### Físicos

- Espaços exterior

- Domicílios

### Cronograma dos dias festivos – Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Dia	Objetivos	Ação   Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Atendimento a utentes e familiares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e acompanhamento de situações;</li> <li>• Informar sobre serviços e outros apoios;</li> <li>• Aproximação da família com o utente;</li> <li>• Contribuir para a qualidade de vida do utente;</li> <li>• Colmatar as necessidades dos utentes.</li> </ul>	- Atendimento	- Diretora Técnica	- Número de contactos;
Todo o Ano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir para a qualidade de vida do utente;</li> </ul>	Acompanhamento dos utentes aos serviços de apoio social (e.g. renovação de documentos) e saúde	-Animadora - Enfermeira - Diretora Técnica - Encarregada de Serviços Gerais	- Número de acompanhamentos
Comemoração dos Aniversários dos Clientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preservar a identidade dos idosos;</li> <li>• Desenvolver as capacidades, ao nível do equilíbrio socio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;</li> <li>• Fomentar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social;</li> <li>• Fomentar o reviver de vivências do passado;</li> <li>• Assinalar uma data importante para os utentes;</li> </ul>	- Realização de um lanche, no qual se cantará os “Parabéns a Você....”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário	- Animadora - Diretora Técnica - Enfermeira -Fisioterapeuta - Encarregada de Serviços	- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuir para a valorização pessoal.</li> </ul>			
6 de janeiro (Dia de Reis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a integração;</li> <li>Aludir a memórias retrógradas.</li> </ul>	- Distribuição de Bolos.	- Animadora - Encarregada de Serviços Gerais	- Número de participantes na atividade; - Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.
8 de março (Dia Internacional da Mulher)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reforçar a importância da mulher na sociedade;</li> <li>Aludir a memórias retrógradas.</li> </ul>	- Distribuição de lembranças com uma mensagem alusivas ao tema	- Animadora - Encarregada de Serviços Gerais	- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.
9 de Abril (Páscoa)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a integração;</li> <li>Aludir a memórias retrógradas;</li> <li>Relembrar hábitos, costumes vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos</li> </ul>	- Distribuição de Bolos	- Animadora - Encarregada de Serviços Gerais - Cozinheiras	- Número de participantes na atividade; - Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.
25 de Abril (Dia da Liberdade)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a integração;</li> <li>Aludir a memórias retrógradas.</li> </ul>	- Distribuição de lembranças com mensagem alusivas ao tema	- Animadora - Encarregada de Serviços Gerais	- Número de participantes na atividade; - Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.
17 de Junho (Aniversário do Centro Social Comunitário do Peso) – <b>Vai ser comemorado no dia 16 de junho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar um momento de descontração e convívio</li> </ul>	- Comemoração do aniversário do Centro Social Comunitário do Peso	- Animadora - Ajudantes da Ação Direta - Encarregada de Serviços Gerais - Diretora Técnica - Enfermeira - Fisioterapeuta	- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.
18 de Junho (Dia Internacional do Piquenique) - <b>Vai ser comemorado no dia 16 de junho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar um momento de descontração e convívio</li> </ul>	- Realização de um Piquenique com os Clientes e os colaboradores	- Animadora - Ajudantes da Ação Direta - Encarregada de Serviços Gerais - Diretora Técnica	- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.

			-Enfermeira -Fisioterapeuta	
24 de Junho (Dia de São João)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular as capacidades técnico manuais dos idosos, criatividade e imaginação</li> <li>Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos</li> <li>Orientar o cliente no tempo</li> </ul>	- Ajuda na decoração do Centro Social Comunitário do Peso com trabalhos manuais alusivos à época - Sardinhada partilhada	- Animadora -Ajudantes da Ação Direta - Encarregada de Serviços Gerais - Diretora Técnica -Enfermeira -Fisioterapeuta	- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.
Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar um momento de descontração e convívio</li> </ul>	- Saída ao exterior	- Animadora -Ajudantes da Ação Direta - Encarregada de Serviços Gerais - Diretora Técnica -Enfermeira -Fisioterapeuta	- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.
29 de Setembro (Dia de São Miguel)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar um momento de descontração e convívio</li> </ul>	- Ajuda na decoração do Centro Social Comunitário do Peso com trabalhos manuais alusivos à época - Sardinhada partilhada	- Animadora -Ajudantes da Ação Direta - Encarregada de Serviços Gerais - Diretora Técnica -Enfermeira -Fisioterapeuta	- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.
1 de Outubro (Dia Internacional do Idoso) – <b>Vai ser comemorado no dia 2 de Outubro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar um momento de descontração e convívio</li> <li>Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais</li> </ul>	- Distribuição de lembranças alusivas ao tema - Lanche temático	- Animadora - Encarregada de Serviços Gerais	- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.
10 de outubro (Dia Mundial da Saúde mental)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular capacidades cognitivas;</li> <li>Promover a literacia em saúde mental.</li> </ul>	- Jogo de estimulação cognitiva	- Animadora - Encarregada de Serviços Gerais	- Grau de satisfação dos clientes e auxiliares face à atividade; - Número de participantes na atividade.
11 de Novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Criar momentos de descontração e</li> </ul>	- Realização de um	- Animadora	- Grau de satisfação dos

(Dia de São Martinho) – <b>Vai ser comemorado no dia 10 de Novembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diversão entre todos;</li> <li>Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li> <li>Orientar o cliente no tempo;</li> </ul>	magusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ajudantes da Ação Direta</li> <li>- Encarregada de Serviços Gerais</li> <li>- Diretora Técnica</li> <li>-Enfermeira</li> <li>-Fisioterapeuta</li> </ul>	Clientes face à atividade.
1 de Dezembro – <b>Vai ser comemorado no dia 4 de Dezembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Criar momentos de descontração e diversão entre todos</li> </ul>	- Comemoração do 6 <sup>a</sup> Aniversário da ERPI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>-Ajudantes da Ação direta</li> <li>- Encarregada de Serviços Gerais</li> <li>- Diretora Técnica</li> <li>-Enfermeira</li> <li>-Fisioterapeuta</li> </ul>	- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.
24 de Dezembro (Consoada) – <b>Ao longo do mês de Dezembro irá ser feita a decoração</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a integração;</li> <li>Aludir a memórias retrógradas.</li> <li>Orientar o cliente no tempo</li> </ul>	- Ajuda na decoração do Centro Social Comunitário do Peso com trabalhos manuais alusivos à época	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>-Encarregada de Serviços Gerais</li> </ul>	- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.

### Atividades semanais e respetivos objetivos

A realização das atividades visa a proporcionar uma vida mais ativa com momentos lúdicos, criativos e comunicação entre todos, respeitando os saberes e culturas de cada um, promovendo a autonomia pessoal e elevando a sua autoestima.

As atividades semanais são atividades ocupacionais, que pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais.

#### Atelier de Expressão Plástica

Objetivos	Atividades	Recursos Físicos/ Materiais	Recursos Humanos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Estimular a motricidade fina;</li> <li>• Desenvolvimento da psicomotricidade;</li> <li>• Estimular a criatividade;</li> <li>• Desenvolver o espírito de interajuda e de competição;</li> <li>• Estimulação da concentração.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Pintura;</li> <li>• Costura;</li> <li>• Trabalhos em feltro;</li> <li>• Modelismo;</li> <li>• Colagens;</li> <li>• Trabalhos Manuais;</li> <li>• Modelagem (barro, fimo, pasta de modelar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material de desgaste (cartolinas, colas, lápis de cor, tintas, papel, canetas de feltro, ...)</li> <li>- Tesouras;</li> <li>- Lã;</li> <li>- Agulhas;</li> <li>- Feltro;</li> <li>- Telas;</li> <li>- Barro;</li> <li>- Fimo;</li> <li>- Missangas;</li> <li>- Material Reciclável;</li> <li>- (...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Encarregada de Serviços Gerais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de participantes na atividade;</li> <li>- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.</li> </ul>

Atelier de Estimulação Cognitiva

Objetivos	Atividades	Recursos Físicos/ Materiais	Recursos Humanos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Promover Orientação;</li> <li>• Reconhecimento do esquema corporal;</li> <li>• Estimulação da memória;</li> <li>• Desenvolvimento das práxias;</li> <li>• Reabilitação das funções executivas;</li> <li>• Desenvolver a capacidade aritmética;</li> <li>• Estimular as capacidades de linguagem;</li> <li>• Trabalhar a atenção e concentração;</li> <li>• Desenvolvimento das gnosias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal;</li> <li>• Exercícios de conhecimento e realização de ações;</li> <li>• Exercícios de tarefas verbais sobre as partes do corpo;</li> <li>• Jogos de reconhecimento da sua própria imagem;</li> <li>• Exercícios de memória recentes, imediata, episódica e semântica;</li> <li>• Jogos de destreza manual;</li> <li>• Jogos de práxia construtiva gráfica;</li> <li>• Jogos de práxia ideomotora;</li> <li>• Exercícios de relações léxico semântica;</li> <li>• Jogos de semelhanças e diferenças;</li> <li>• Jogos de sequências lógicas e de ação;</li> <li>• Exercícios de inibição;</li> <li>• Jogos de flexibilidade;</li> <li>• Exercícios de compreensão numérica;</li> <li>• Conhecimento numérico e capacidade de contar;</li> <li>• Exercícios de compreensão de ordens;</li> <li>• Exercícios de nomeação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manuais de exercícios práticos direcionados para a estimulação e reabilitação cognitiva;</li> <li>- Jogo do Galo;</li> <li>- Formas de enfiamento;</li> <li>- Parafusos e Rocas de Enfiamento;</li> <li>- Puzzles de encaixe;</li> <li>- Cartas de imagem;</li> <li>- Objetos de uso comum;</li> <li>- Jogos dos sons;</li> <li>- Jogo do Stop;</li> <li>- (...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora;</li> <li>- Encarregada de Serviços Gerais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de participantes na atividade;</li> <li>- Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.</li> </ul>

Atelier de Estimulação Físico Motora (Ginástica Geriátrica)

Objetivos	Atividades	Recursos Físicos/ Materiais	Recursos Humanos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desporto para a Promoção da Saúde: atenuar e prevenir eventuais doenças verificadas, patologias, incapacidades funcionais e motoras, que ocorrem com o avançar da idade;</li> <li>• Promover atividades para promoção da saúde e prevenção de doenças, de modo ir o encontro das suas necessidades.</li> <li>• Melhorar a capacidade funcional do organismo bem como a sua capacidade cardiorrespiratória para reduzir o efeito de doenças;</li> <li>• Promover o desenvolvimento da capacidade mental em termos psicológicos e cognitivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Caminhadas</li> <li>• Jogos de orientação interior e exterior</li> <li>• Caça ao tesouro</li> <li>• Jogos Tradicionais</li> <li>• Ginástica aeróbia e funcional</li> <li>• Jogos Lúdicos e recreativos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Bolas</li> <li>• Arcos</li> <li>• Cordas</li> <li>• Bicicleta estática a pedais</li> <li>• Halteres</li> <li>• Elásticos Fitness</li> </ul>	<p>- Animadora; - Fisioterapeuta;</p>	<p>- Número de participantes na atividade; - Grau de satisfação dos Clientes face à atividade.</p>

## Enfermagem

A Enfermagem preconiza uma prestação de cuidados de qualidade aos utentes, de modo integral, numa perspetiva holística da sociedade e do ser humano, desempenhando atividades de promoção da saúde e prevenção da doença, tratamento e reabilitação.

Os cuidados de enfermagem no idoso devem considerar as dimensões biológicas, psicológicas, sociais, económicas, culturais e políticas do envelhecimento, proporcionando um leque de respostas adequadas às reais necessidades das pessoas idosas e das suas famílias, dando visibilidade aos cuidados prestados em diferentes contextos. Cuidados estes, multidisciplinares e multidimensionais.

### Planificação das atividades de Enfermagem

- Acompanhamento e orientação na gestão de aquisição de medicação, receitas e de preparação da mesma;
- Orientação na administração da medicação, conforme prescrição médica;
- Apoio em situações de emergência, nomeadamente contactar familiar responsável, prestar os primeiros socorros, ativar os serviços de emergência médica, acompanhar utente até a chegada do 112, ou familiar responsável;
- Orientação no acompanhamento dos idosos a consultas médicas/exames (o acompanhamento a serviços externos à instituição implica o acompanhamento de um familiar/responsável, sendo que a instituição assegura o transporte);
- Acompanhamento médico e de enfermagem nas instalações da instituição e

serviços externos.

**Nota:** Estes serviços devem ser solicitados pelo cliente e contratualizados com a instituição, sempre que necessário. Os clientes deverão assumir o pagamento das despesas inerentes à prestação do serviço e têm direito a serem informados do custo do mesmo.

### Estratégias e métodos de intervenção

Durante o contacto com cada utente são implementadas as melhores estratégias e métodos adaptados a cada realidade.

### Fisioterapia

Brummel-Smith define envelhecimento ótimo como “a capacidade de funcionar em diferentes domínios – físico, funcional, cognitivo, emocional, social e espiritual - para a satisfação de uma pessoa, apesar das suas condições médicas”.

Sabendo que o passar do tempo pelo nosso corpo gera alterações, e que ao chegar à idade adulta, o envelhecimento torna-se mais acentuado, é fundamental otimizar a capacidade funcional dos adultos mais velhos.

Variáveis como a velocidade da marcha, o equilíbrio e a mobilidade, vão diminuindo ao longo do processo de envelhecimento, pelo que, estas variáveis devem ser incluídas no programa de envelhecimento ativo, a aplicar nos adultos mais velhos.

O fisioterapeuta promove o desenvolvimento, a manutenção e o restauro máximo do movimento e da capacidade funcional e da qualidade de vida do adulto mais velho. A sua atuação, deve ser baseada na melhor evidência científica, mas o sucesso só é garantido quando se tem em conta as preferências e motivações de cada utente. Deste

modo, a avaliação e o programa de reabilitação são definidos de forma individual, através de uma visão biopsicossocial do utente.

### Planificação das atividades em Fisioterapia

A intervenção em fisioterapia ocorre em duas vertentes: reabilitação e prevenção. A vertente de reabilitação, será colocada em prática, sempre que surja um contexto de lesão aguda ou crónica, pós-operatório ou diminuição da mobilidade do utente. Já a vertente de prevenção passará pela realização de atividades que promovam o estilo de vida ativo e saudável do utente e dos que convivem com este. Deste modo, a intervenção em Fisioterapia pretende aumentar ou preservar a independência nas atividades de vida diária (AVD's), e é colocado em prática com a colaboração do utente e ajuda dos familiares mais próximos do mesmo.

### Objetivos Gerais

- Educação e sensibilização dos adultos mais velhos para a necessidade de uma vida ativa e de hábitos sedentários a evitar
- Manutenção/otimização da independência do utente nas AVD's no seu domicílio
- Educação e sensibilização dos cuidadores e familiares para as limitações físicas de mobilidade do utente e para a importância de uma comunicação efetiva, por forma a garantir um apoio correto e adequado
- Promoção de posturas adequadas junto dos cuidadores nas diferentes tarefas que realizam, sempre que se revelar necessário (ex: transferências cama-cadeira, mobilização e posicionamento do utente no leito, subida/descida de escadas, deambulação em terreno não nivelado ou por maiores distância na comunidade)
- Promoção do gosto pelo exercício físico, além da atividade física já realizada
- Manutenção/potenciação do equilíbrio estático e dinâmico

- Manutenção/potenciação da força muscular
- Manutenção/potenciação das amplitudes articulares
- Diminuição da dor
- Prevenção/diminuição do risco de queda
- Aumento da qualidade de vida

Não sendo a função física, um fenómeno estático, os objetivos específicos estabelecidos para cada utente podem sofrer alterações ao longo do tempo.

### **Estratégias e métodos de intervenção**

Durante o contacto com cada utente são implementadas as melhores estratégias e métodos adaptados a cada realidade. A reabilitação terá por base o conhecimento da anatomia, fisiologia e biomecânica, além de técnicas manuais ativas ou passivas que promovam o movimento funcional desejado e exercícios com recurso a equipamentos mecânicos ou resistências externas que melhoram as capacidades motoras.

### **Recursos materiais**

A fisioterapia – vertente reabilitação – terá lugar nas instalações do Centro Social e Comunitário do Peso. Contudo, em caso de uma necessidade específica, poderá realizar-se no domicílio do utente. Neste último caso, contará com equipamento passível de ser transportado e desinfetado após a sua utilização.

A fisioterapia – vertente prevenção - será realizada nas instalações do Centro Social e Comunitário do Peso, na casa do utente ou noutra espaço dedicado para o efeito. Conterá com os equipamentos disponíveis no CSCP, tais como, bolas, arcos, pedaleiras, steps, bandas elásticas, pesos, entre outros.

### **Manhãs ativas**

As áreas de Enfermagem e Fisioterapia, realizarão em conjunto, trimestralmente, as “Manhãs Ativas”, que constam de um pequeno rastreio de saúde seguido de uma classe de exercícios.

Além desta atividade, as áreas farão o acompanhamento dos utentes, sempre que necessário, noutras atividades planeadas pela área da Animação.

## Espaço Saúde

### “A arte de cuidar com competência, técnica e profissionalismo”

Após análise do ano 2022, verificamos que o Espaço Saúde cumpriu com o principal objetivo. No decorrer da pandemia, o posto de recolha de análises clínicas encerrou, sendo apontado como ponto negativo, uma vez que é um serviço que tem bastante procura e identificado como uma mais-valia para a clínica. Por conseguinte este foi apontado como o principal objetivo de 2022 - **A reabertura do posto de colheitas.**

Após vários contactos o posto de colheita reabriu e ficámos extremamente satisfeitos por poder voltar a prestar esse serviço aos nossos utentes.

Para 2023, comprometemo-nos a manter as valências que a clínica já tem continuando a prestar serviços de excelência e visando sempre o bem-estar dos nossos utentes e a melhoria diária.



## Visão de Futuro

O Serviço de Apoio Domiciliário é prestado a 17 utentes, tendo a instituição capacidade para apoiar 25 idosos.

Será adquirida uma carrinha Peugeot Combo, para realizar o Serviço de Apoio Domiciliário, cujo financiamento, foi parcialmente assegurado, através de uma candidatura ao PRR.

A referida carrinha é elétrica, o que permite em simultâneo, ter uma visão de proteção ambiental, sustentabilidade da instituição e melhoria do serviço prestado.

A aquisição da carrinha Peugeot Combo, foi adjudicada à Litocar, através da realização de um concurso público.

O custo total do veículo é de \_\_\_\_\_, e o financiamento a fundo é de perdido de 25 000.