



PLANO ACTIVIDADES 2022

INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

O presente Plano de Actividades tem como objectivo definir e delinear estratégias da intervenção a desenvolver, durante o ano de 2022, no Centro Comunitário “Fraldas do Marão”.

Indo ao encontro das necessidades e interesses evidenciados pela comunidade e tendo como base a missão, os valores e a visão da nossa Instituição, e as orientações da Segurança Social, a equipa de Intervenção Comunitária procura, através das propostas apresentadas neste documento, dar continuidade às actividades que têm servido de motor à sua acção.

A execução das actividades poderá ser influenciada por factores externos e/ou internos, susceptíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser realizadas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com normas legais, acontecimentos não programados e/ou oportunidades de actividades, propostas por parceiros estabelecidos na comunidade.

Objectivos	Actividades	Indicadores	Calendarização
1. Informar e orientar a população sobre os diferentes recursos / serviços existentes (potenciando o acesso aos mesmos), e sobre os seus direitos e deveres, promovendo assim a efectiva participação social da comunidade	1.1. Dinamização diária da Oficina de Apoio à Empregabilidade		
	- Definição do Plano Pessoal de Emprego - Acção de Promoção do Auto-Conhecimento *mediante um número mínimo de 6 inscritos - Sessão de Informação sobre Técnicas de Procura de Emprego *mediante um número mínimo de 6 inscritos - Recolha e divulgação de Ofertas de Emprego	Nº de participantes / nº de sessões realizadas	Ao longo do ano
	1.2. Sessões de informação sobre Direitos e Deveres		
	- Dia Internacional da Mulher - Dia Mundial do Consumidor (com apoio do CIAC) - Comemoração do Dia Municipal para a Igualdade - Dia Mundial de Combate ao Bullying - Apoios à criação de emprego e projectos de desenvolvimento local	Nº de Participantes	- Março - Março - Outubro - Novembro Ao longo do ano
	1.3. Sessões de Informação para a Saúde		
	- Educação para a Saúde - Ame-se a Si Mesmo! (Autocuidado) - Vida Activa! Vida Longa! (Dia Mundial da Actividade Física) - Alergias: Prevenir e Tratar - Rastreio visual - Dia Mundial do Cérebro (sensibilização para as doenças neurológicas) - Primeiros Socorros - Avaliação Postural e Medidas Preventivas (Dia Mundial da Coluna) - Rastreios Tensão Arterial e Diabetes - Osteopatia e Podologia (rastreio e consultas)	Nº de Participantes	- Janeiro - Abril - Maio - Junho - Julho - Setembro - Outubro Ao longo do ano

Objectivos	Actividades	Indicadores	Calendarização
2. Fomentar a participação da comunidade na dinamização de múltiplas actividades socioculturais, potenciando assim a sua plena integração social, através do aprofundamento do trabalho em parceria com os diferentes actores sociais em presença	2.1. Espaços Conviver +		
	• Espaço Conviver + Vila Chã do Marão – dinamização diária • Espaço Conviver + Canadelo – dinamização semanal • Espaço Conviver + Fridão – dinamização bissemanal • Espaço Conviver + Olo – dinamização bissemanal • Espaço Conviver+ Madalena (<i>cf. plano de actividades específico</i>)	Nº de Participantes	Ao longo do ano
	2.2. Animação sociocultural		
	• Trilho dos Sonhos e Desejos (Dia Mundial da Paz) • Encontro de Reis e Janeiras interinstitucional • Comemoração do Dia dos Namorados e dos Amigos: Conte-nos a sua história de Amor • Festa de Carnaval • Comemoração do Dia Mundial da Árvore • Comemoração do Dia Internacional do Teatro • Comemoração Dia da Liberdade (25 de Abril) • Comemoração do Dia Internacional da Família • Santos Populares • Festa de Verão / Comemoração do Dia dos Avós • Passeio à Senhora do Viso • Comemoração do Dia Mundial da Fotografia • Comemoração do Dia Mundial da Juventude • Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa • Comemoração do Dia Mundial da Bondade • Festa de Natal	Nº de Participantes	• Janeiro • Janeiro • Fevereiro • Março • Março • Março • Abril • Maio • Junho • Julho • Julho • Agosto • Agosto • Outubro • Novembro • Dezembro

Objectivos	Actividades	Indicadores	Calendarização
3.Reforçar a nossa rede de parceria, promover as competências dos diferentes atores sociais em presenças e o pleno desenvolvimento do nosso território.	2.3. Promoção do desenvolvimento local		
	• “História (De)Vida” – Preservação de memórias e histórias locais • Festa dos Rojões (Fridão) • Arraial de Verão (Fridão) • Há Festa no Parque (Vila Chã do Marão) • Festa das Colheitas (Vila Chã do Marão) • Festa da Castanha (Canadelo) • São Martinho / Feira Rural	Nº de Participantes	Ao longo do ano • Janeiro • Julho • Agosto • Setembro • Outubro • Novembro
	Realização de Workshops sobre os seguintes temas: ✓ A importância das parcerias no desenvolvimento dos locais; ✓ Desenho de Projetos Sociais	Nº de Participantes	Maio

Objectivos	Actividades	Indicadores	Calendarização
	2.6. Promoção da identidade social e cultural		
	• Participação e apoio às actividades do Grupo Folclórico de Vila Chã do Marão	Nº de Participantes	Ao longo do ano
3.Potenciar o acesso à informação e a serviços/bens essenciais e reforçar as competências das famílias nas suas várias dimensões: pessoal, social, parental, gestão doméstica e financeira.	3.1. Dinamização de atendimento integrado e descentralizado		
	No sentido de facilitar o acesso à informação e o encaminhamento para os recursos disponíveis na comunidade, é dinamizado o Serviço de Atendimento Integrado, em parceria com a Segurança Social, a Câmara Municipal e outras instituições do concelho : realização de entrevistas no serviço; realização de visitas domiciliárias; elaboração de diagnósticos; articulação com parceiros; encaminhamentos para serviços e elaboração de propostas económicas.	Nº atendimentos Nº de pessoas inseridas social e profissionalmente	Ao longo do ano

	3.2. Acompanhamento dos processos de Rendimento Social de Inserção		
	Tendo como objectivo promover a inserção social, profissional e educacional dos indivíduos em situação de exclusão social, é desenvolvido o atendimento /acompanhamento desta medida nas Fraldas do Marão.	Nº processos Nº atendimentos	Ao longo do ano
	3.3. Dinamização do serviço de atendimento geral		
	Este serviço de atendimento fornece apoio e informações sobre diversificados assuntos, promovendo, sempre que necessário, o encaminhamento para os serviços especializados.	Nº atendimentos	Ao longo do ano
4. Diversificar os serviços prestados pela CLAP e potenciar o acesso aos mecanismos financeiros existentes.	4.1. Dinamização do GEP		
	Recolha e compilação de informação sobre os programas e projetos existentes. Elaboração de Candidaturas. Elaboração de estudos. Criação de uma página Web do GEP (transita do no passado)	Projectos candidatados e aprovados	Ao longo do ano

Objectivos	Actividades	Indicadores	Calendarização
5. Valorizar o contributo e a participação de todos na construção de uma sociedade mais sustentável e socialmente mais justa	5.1. Dinamização dos projectos de voluntariado		
	• Angariação de voluntários e participação nas campanhas de recolha de alimentos do Banco Alimentar contra a Fome • Campanha de Consignação do IRS	Nº de voluntários Nº de dádivas recebidas	Ao longo do ano
6. Outras actividades	• Biblioteca Comunitária • Serviço de TPA aberto à comunidade	Nº de utilizadores Nº de utilizadores	Ao longo do ano Ao longo do ano



ESPAÇOS CONVIVER +

Actividades Semanais

Segunda-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Estimulação Cognitiva	Manualidades	Artes performativas
	Espaço Conviver + Fridão	Estimulação Cognitiva	Actividade Física	Vigilância na Saúde
Terça-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Estimulação Cognitiva	Manualidades	Vigilância na saúde
	Espaço Conviver + Olo	Estimulação Cognitiva	Manualidades	Vigilância na saúde
Quarta-feira	Espaço Conviver + Canadelo	Vigilância na saúde	Manualidades	Artes performativas
	Espaço Conviver + Fridão	Manualidades		Artes performativas
Quinta-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Actividade Desportiva	Estimulação cognitiva	Vigilância na saúde
	Espaço Conviver + Olo	Actividade Física		Artes performativas
Sexta-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Estimulação Cognitiva	Manualidades	Artes performativas

(A programação das actividades poderá ser sujeita a alterações, conforme as necessidades e interesses dos utentes, a época do ano e os recursos existentes)

Ateliers

Atelier	Objectivos	Actividades	Indicadores
Estimulação Cognitiva	• Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual • Desenvolver a memória, a atenção e o raciocínio • Potenciar o trabalho em equipa • Promover o convívio • Reforçar os laços sociais • Promover momentos lúdicos • Partilhar vivências • Desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo	• Jogos de Mesa • Jogos estimulação • Dinâmicas de Grupo • Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal • Comemoração dos aniversários • Oficina de Leitura e Escrita • Hora do conto • Poesia • Fotografia	• Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao atelier;
Manualidades	• Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade • Desenvolver a motricidade fina e a precisão manual • Desenvolver a coordenação psico-motora • Promover o espírito de interajuda	• Desenho/Pintura • Trabalhos com materiais recicláveis • Costura • Crochet • Tricot • Tecelagem	• Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier	Objectivos	Actividades	Indicadores
Artes performativas	• Despertar o gosto pelas artes • Estimular as capacidades artísticas • Promover o sentimento de pertença • Promover a participação grupal • Estimular a memória • Aumentar a auto-estima • Estimular os movimentos corporais • Proporcionar momentos lúdicos e recreativos • Desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo	• Canto • Teatro • Dança	• Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;
Actividade Física	• Promover a actividade física e estilos de vida saudáveis • Estimular a coordenação psicomotora • Manter / recuperar a confiança e o domínio do corpo; • Promover o espírito de equipa e de inter-ajuda	• Caminhadas • Boccia • Sessões de Psicomotricidade • Jogos • Dinâmicas de grupo	• Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier	Objectivos	Actividades	Indicadores
Vigilância na Saúde	- Promover a vigilância periódica - Verificar as condições de saúde - Estimular o cuidado de si - Incentivar boas práticas na saúde	Medição da tensão arterial Sessões de esclarecimento Consultas de podologia Consultas de osteopatia	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;



***Respeitar
É tratar o***



Espaço Conviver + Madalena

***a pessoa idosa
próprio futuro com respeito ...***

Atelier

Objetivos

Atividades

Indicadores

Estimulação cognitiva	● Prevenção do envelhecimento cognitivo; ● Promoção de envelhecimento ativo; ● Estimulação da memória/ concentração e orientação temporal; ● Promoção da Interação de grupo; ● Estimulação sensorial	● Jogos Lúdicos /Mesa (Puzzle, Dominó, jogos de memória, jogos de cartas, bingo, provérbios e trava-línguas...) ● Comemoração de datas simbólicas; ● Oficinal de expressão oral e escrita ● Dinâmicas de grupo ● Exercícios de estimulação cognitiva (cálculos matemáticos, raciocínio, correspondência, palavras cruzadas, sudoku , elaboração de poemas e quadras.) ● Sessão de cinema ● Atividades de Cariz religioso	Nº Participantes Grau de satisfação de clientes
Estimulação Motora	● Promover a autonomia ● Promoção da auto- estima; ● Promoção de Hábitos saudáveis ● Estimulação de flexibilidade/coordenação motora	● Percursos psicomotores ● Estimulação muscular (Pesos e bandas elásticas) ● Exercícios cardio-respiratórios ● Caminhadas na cidade	Nº Participantes Grau de satisfação de clientes
Expressão plástica	● Promoção da originalidade; ● Promoção do bem-estar; ● Promoção de espírito-critico; ● Promover contacto com diferentes materiais	● Oficinas de expressão plástica ● Realização de trabalhos manuais ● Pintura /Desenho e recorte	Nº Participantes Grau de satisfação
Estimulação Sensorial	● Promoção da estimulação e dos sentidos	● Realização de atividades de jardinagem	Nº Participantes Grau de satisfação

		● Jogos sensoriais ● Jogos de equilíbrio ● Cubo das AVD'S	
Vigilância de saúde	● Promoção da vigilância/ cuidado da saúde diária	● Ações de sensibilização ● Medição de Temperatura Corporal; ● Medição de Tensão Arterial; ● Medição de Frequência Cardíaca e Glicose;	Nº Participantes Grau de satisfação

CLAP

Lar Padre Joaquim Pacheco

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

2022



Caraterização da Atividade da ERPI – Lar Padre Joaquim Pacheco

A ERPI Lar Padre Joaquim Pacheco tem neste momento 15 residentes (9 do sexo feminino e 6 do sexo masculino). As idades dos residentes compreendem-se entre a faixa dos 61 e os 97 anos, com um grau de dependência moderado a elevado;

O trabalho realizado pela equipa multidisciplinar continua como a ter como principal objetivo o apoio à terceira idade em regime de alojamento coletivo, desenvolvendo atividades de apoio social, fornecimento de alimentação, cuidados de saúde (enfermagem, acompanhamento a exames/consultas), higiene (cuidados de imagem), conforto, animação sociocultural, bem como, a ocupação dos tempos livres dos residentes.

Apresenta-se o seguinte o plano de atividades que estará sujeito a alterações/revisões por parte da Direção da Instituição, das orientações da Direção Geral da Saúde e normativas do Instituto da Segurança Social, tendo em conta a situação pandémica que ainda decorre.

II - Plano de Atividades Anual - Residentes

O Plano de Atividades para o ano de 2022, divide-se em duas áreas: Residentes (área lúdica/funcional/cognitiva, sociocultural e espiritual) e Equipa de Saúde/Colaboradores. Mantém como pressuposições: a promoção de um envelhecimento saudável e ativo, o respeito pela individualidade de cada residente, a humanização de cuidados, a satisfação das necessidades específicas, e um contacto próximo com o residente, família e comunidade;

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) será definido mensalmente e a sua intervenção dividida entre os residentes mais autónomos e os residentes mais dependentes (atribuindo-se um tempo específico dedicado apenas a estes utentes). Mantêm-se as parcerias institucionais dos anos anteriores, e prevê-se a retoma de alguns contactos e saídas ao exterior da Instituição.

Assim, além das atividades desenvolvidas no interior da ERPI, que visam um trabalho mais individualizado com cada residente, principalmente com os mais dependentes, esperamos que este, seja um ano de abertura para o exterior, e retoma de algumas atividades consideradas essenciais ao estado biopsicossocial dos residentes, quer em comunidade, quer ao nível Institucional.

Área Lúdica/Funcional e Cognitiva					
Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Psicomotricidade	Trabalhar a atividade lúdica, a consciencialização corporal, a atividade intencional e as atividades expressivas quer a nível preventivo, quer a nível terapêutico	Trabalhar as funções cognitivas, motoras e emocionais do ser humano atuando num campo multidisciplinar a fim de contribuir para o desenvolvimento do indivíduo e promoção da sua saúde e qualidade vida.	Semanal	Materiais: Sistema SIOSLife, Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao desenvolvimento da atividade. Humanos: Psicomotricista	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.
Ergoterapia	Criação de artigos decorativos adequados às capacidades funcionais de cada um; Decoração dos espaços da ERPI;	- Trabalhar a coordenação psicomotora e a motricidade fina. - Despertar a criatividade. -Fortalecer as relações interpessoais	Semanal	Materiais: Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao desenvolvimento da atividade. Humanos: Psicomotricista	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.
Ludoterapia/ Terapia Ocupacional	Atividades de estimulação cognitiva com carácter lúdico e divertido;	- Promover o convívio, espírito de grupo e a ocupação do tempo livre; -Favorecer a competitividade e a autoestima.	Semanal	Materiais: Jogos de cartas, dominós, jogos de bolas, jogos de grupo; Humanos: Equipa Técnica	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.
Orientação para a realidade	Ações que trabalham ao longo do dia a orientação espacial e temporal.	- Preservar a orientação espacial e temporal; - Reduzir o nível de desorientação. - Estimular os processos mnésicos.	Diária	Materiais: Sistema SIOSLife; Calendários, jornais, Imagens. Fotos. Filmes. Musicas; Humanos: Colaboradores;	Nº de atividades realizadas. Observação direta.
Atelier de Beleza	Atividades de promoção da autonomia, na vida diária do residente relacionado com a higiene e a preservação da	- Melhorar e/ou manter a independência dos clientes nas Atividades da Vida Diária e nas Atividades Instrumentais da Vida	Diária/ Quinzenal	Materiais: Materiais de índole diversificado. Humanos: Colaboradores. Cabeleireira/Barbeiro e	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.

	auto-imagem;	Diária (AVD e AIVD). - Favorecer a autoestima e autoimagem;		esteticista.	
Musicoterapia	Atividade dedicada à dança e ao canto;	- Promover a comunicação e expressividade. - Estimular as capacidades mentais; - Melhorar a autoestima e o estado biopsicossocial;	Quinzenal	Materiais: Programa SIOSLife Internet, radio, cd's Humanos: Equipa Técnica Grupos Musicais	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.

Área Sociocultural

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Aniversários, datas festivas, convívios, passeios.	Engloba as atividades de carácter social e cultural.	- Reforçar/melhorar a autoestima e o estado psicoafectivo; - Favorecer as relações interpessoais e a integração social em contextos diferentes dos habituais;	A definir	Materiais: Materiais de índole diversificado. Carrinha. Humanos: Equipa Técnica	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.
Encontros Intergeracionais	Espaço de encontro e partilha entre gerações diferentes;	- Oferecer momentos de partilha de tradições e costumes. - Promover as relações interpessoais e afetivas. - Proporcionar um ambiente de bem-estar emocional.	A definir	Materiais: Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao desenvolvimento da atividade. Humanos: Equipa Técnica; Educadora de Infância do JI Cepelos.	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.

Área Espiritual

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Oração (Reza do Terço) Eucaristia Dominical	Espaço dedicado a espiritualidade.	- Responder às necessidades	Diária Semanal	Materiais: Sistema SIOSLife DVD/TV.	Nº de atividades realizadas. Observação direta.

Comunhão		espirituais de cada residente; - Promover o respeito e a tolerância quanto à diversidade religiosa.		Ministro da Comunhão;	
Área Social					
Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Apoio psicossocial	Ações de âmbito psicológico e social, que promovam o bem-estar físico, económico, psicológico e emocional do sénior e/ou acompanhante;	- Identificação e gestão os problemas psicossociais; - Analisar integração do residente; - Ajudar na conclusão do ciclo de vida e gestão de conflitos; - Garantir em equipa, que os serviços prestados estão centrados e orientados para o residente, visando a satisfação das suas necessidades.	Diária	Materiais: material de desgaste; Humanos: Equipa Técnica	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Registo em impresso próprio. (Diligências)

Relativamente aos dias festivos na ERPI pretende-se dinamizar o seguinte calendário:

Calendarização das Atividades da Equipa Multidisciplinar 2022			
Data*	Dias Comemorativos	Atividade	Responsável
Janeiro	1 - Dia de Ano Novo	Almoço e Jantar Comemorativo;	Equipa Técnica
	6 - Dia de Reis	Cantar os Reis; Almoço Comemorativo;	Equipa Técnica
	11 - Dia Internacional do Obrigado!	Realização de um vídeo com mensagens dos residentes para a Equipa da ERPI;	Equipa Técnica
Fevereiro	14 - Dia do Amor	Elaboração de um cartão para o cônjuge ou famílias;	Equipa Técnica
Março	1 - Baile de Carnaval	Baile de máscaras com animação;	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)
	8 - Dia Internacional da Mulher	Atelier de Beleza e lanche especial;	Equipa Técnica

	19 - Dia do Pai	Preparação e entrega de mensagens dos familiares;	Equipa Técnica
Abril	18 - Páscoa – Reunião das Cruzes	Receção do Compasso;	Equipa Técnica - Paróquia
	29 - Dia Mundial da Dança	Matiné Dançante no exterior (local a definir);	Equipa Técnica
Maiο	1 - Dia da Mãe	Preparação e entrega de mensagens dos familiares;	Equipa Técnica
	13 – Dia de Nossa Senhora de Fátima	Assistir às celebrações do 13 de Maio;	Equipa Técnica
Junho	1 - Comemoração do 6º Aniversário da ERPI	Animação e lanche convívio com residentes e colaboradores;	Equipa Técnica
	24 - Comemoração dos Santos Populares - Arraial	Animação e almoço convívio;	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
Julho	26 - Dia dos Avós – Festa de Verão	Realização de vídeo chamadas com os netos;	Equipa Técnica
Agosto	14/15 - Festas da Freguesia – Procissão de Velas	Assistir à celebração da procissão de velas e animação musical das festas da Freguesia;	Equipa Técnica
	19 - Dia Mundial da Fotografia	Sessão fotográfica com entidade externa (a confirmar);	Equipa Técnica
Setembro	9 - Passeio de Verão	Passeio à beira mar com pic nic;	Equipa Técnica
	21 - Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Ação de informação sobre as Demências;	Equipa Técnica
Outubro	3 - Dia Internacional do Idoso	Almoço Comemorativo e entrega de um presente;	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
Novembro	11 - Comemoração do S. Martinho	Magusto intergeracional com o JI Cepelos;	Equipa Técnica – JI Cepelos
Dezembro	24/25 - Natal	Ceia de Natal e troca de presentes; Almoço de Natal;	Equipa Técnica
Dezembro	31 - Passagem de Ano	Ceia de final de Ano; Animação;	Equipa Técnica

*As datas indicadas poderão sofrer alterações

Plano Anual de Atividades – Equipa da Saúde

Com a alteração do horário da Equipa de Enfermagem, algumas das responsabilidades transitam para a Direção Técnica, nomeadamente:

- Elaboração do plano de consultas e de meios complementares de diagnóstico dos residentes (marcação, pedido de receitas e exames);
- Acompanhamento aos serviços de saúde, e contato com os médicos, quando necessário;

ATIVIDADE	Prestação de cuidados aos residentes (prevenção da doença, promoção da saúde, tratamento e reabilitação) / Sessões de Informação/Formação
ÁREA	Enfermagem – Saúde
CARACTERIZAÇÃO	- Execução dos planos individuais de saúde; - Plano de tratamentos e registos nos processos clínicos dos clientes; - Gestão, controlo e administração das terapêuticas prescritas; - Acompanhamento na prestação dos cuidados básicos de saúde necessários; - Educação para a saúde através da participação ativa dos residentes; - Supervisão do cumprimento dos protocolos de cuidados de saúde existentes; - Discussão e avaliação das situações de saúde com a equipa multidisciplinar; - Orientação das Ajudantes de Ação Direta nos cuidados de saúde necessários;

Relativamente às ações dirigidas exclusivamente para os colaboradores de ERPI, estão previstas:

Ação	Objetivo	População Alvo	Calendarização
Simulacro	Capacitar toda a Equipa de Trabalho para as medidas de auto proteção/ plano de emergência interno	Colaboradores da ERPI	Janeiro 2022
Técnicas de comunicação entre Equipa e Residentes	Dotar a equipa para a importância de uma comunicação assertiva. Importância da comunicação verbal e não verbal com os residentes	Colaboradores ERPI	Março 2022
Transferências, mobilidade e posicionamentos	Capacitar a Equipa nos cuidados à pessoa com alteração da mobilidade	Colaboradores da ERPI	Setembro 2022



ATL

Plano de Actividades 2021/22

Objectivos	1- Actividades ATL – Prolongamento /Tardes /Manhas	Indicadores
Apoiar o percurso escolar e o acesso a meios informáticos aos jovens do 1º, 2º e 3º ciclo, de acordo com tempos livres. Sensibilizar as crianças e jovens para a importância da valorização de costumes, tradições e comemoração de acontecimentos relevantes.	1.4. Apoio sócio educativo	
	• Pesquisas e tratamento de informação (acesso a equipamento informático com ligação a internet); • Forma de rentabilização e organização do tempo de estudo; • Desenvolvimento de métodos de estudo.	Nº de participantes / Nº de acções realizadas
	1.5. Datas Comemorativas	
	• Dia Mundial da Biblioteca • Dia Mundial da Animação • Dia Mundial do cinema • Dia de São Martinho • Dia Direitos da Criança • Dia das Bolachas • Halloween • Dia dos Namorados/Amigos • Dia do Pai • Dia da Árvore • Dia da Água • Dia do Teatro • Dia da mãe • Dia Mundial da Criança • Dia da Piada • Dia Mundial do Chocolate • Dia Mundial da Pizza • Dia dos Avós	Nº de participantes / Nº de acções realizadas

Objectivos	2 – Actividades ATL - Pausas lectivas e pedagógicas: Natal/Páscoa/Verão	Indicadores
Responder as necessidades de crianças e jovens na ocupação saudável dos seus tempos livres, através da dinamização de actividades e iniciativas que contribuam para o seu bem-estar. Promover o acesso a actividade lúdico desportivo sempre que possível em espaços exteriores que contribuam para o convívio e bem-estar.	2.1. Ateliers técnico-pedagógicos	
	• Informática; • Reciclagem; • Teatro; • Dança; • Pintura; • Trabalhos manuais.	Nº de Participantes / Nº de acções realizadas
	2.2. Actividades lúdico-desportivas	
	• Natação (piscina, praia fluvial); • Desportos colectivos/ intercâmbios; • Jogos tradicionais; • Caminhadas; • Matraquilhos/Ténis de mesa; • Jogos de orientação; • Ida ao cinema; • Ida a praia. • Visitas temáticas • Trails • Ciclismo • Crossfit • Ginástica	Nº de participantes / Nº de acções realizadas

Promover a trabalho inter institucional, a valorização e divulgação das actividades realizadas com/pelas crianças e jovens do ATL.	2.3- Intercâmbios com ATL Centro Escolar Ilídio Sardoeira	
	Dinamização nas pausas lectivas de intercâmbio lúdico desportivo com crianças e jovens do ATL da Associação de Pais do Centro Escolar Ilídio Sardoeira .	Nº de participantes / Nº de acções realizadas

Objectivo	3 – Actividades tema do projecto pedagógico – Tradições e Cultura do Vale do Olo (Continuação 2019/2022)	Indicadores
Sensibilizar as crianças/jovens para a importância da preservação e valorização do Rio Olo como património natural e elo de união das tradições e cultura das freguesias que atravessa.	3.1- Intelectuais /formativas	
	- Recolha junto da comunidade de Canadelo, Olo, Fridão e Vila Chã do Marão de: Ditados populares, musicas, lendas, receitas... - Organização da informação recolhida em forma de livro.	Nº de participantes / Nº de acções realizadas

Objectivo	4 - Actividades ATL/Intervenção Comunitária	Indicadores
Divulgar e valorizar o trabalho e iniciativas realizadas com e pelas crianças/jovens no âmbito do ATL junto da comunidade.	4.1 - Culturais /Animação Comunitária	
	- Festa de Natal do CLAP (colaboração na organização e animação), decoração da árvore de Natal e elaboração do presépio; - Convívio de Carnaval (colaboração na organização e animação); - Magusto (colaboração na organização e animação); - Cabaz de Natal do ATL (venda de rifas); - Canto das Janeiras pela freguesia de Vila Chã do Marão e Canadelo; - Comemoração do Dia da Mãe (piquenique) - Comemoração Dia Mundial da criança (ida ao cinema)	Nº de participantes / nº acções realizadas

Promover o acesso e o gosto pela leitura junto das crianças/jovens do ATL e Comunidade em geral.	Dia dos Avós (convívio com aos utentes da ERPI).	
	4.2 - Biblioteca	
	Dinamização da Biblioteca (Dinamização trimestral de teatro de fantoches)	Nº de participantes Nº de acções realizadas

Sensibilizar crianças e jovens para as consequências dos nossos atos nas alterações climáticas, para a necessidade de cuidar e de preservar os recursos naturais como forma de contribuir para um futuro sustentável.	4.3 – ATL ECOLÓGICO	
	- Ateliers de reciclagem - Acções sensibilização/informação.	Nº de participantes Nº de acções realizadas

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Plano de Actividades 2022



O presente Plano de Actividades tem como objectivo potenciar a participação activa dos nossos utentes, reconhecendo-os como pessoas capazes e actuanes na mudança positiva da sua vida e da nossa comunidade.

O Serviço de Apoio Domiciliário assenta nos valores fundamentais de solidariedade e respeito pela vida humana. Evidencia-se através da concretização de inúmeros serviços, serviços estes que não se prendem apenas com a satisfação das necessidades básicas.

A programação do plano de actividades para 2022, prevê a concretização ao longo do ano em calendarização adequada, tendo em vista proporcionar aos utentes diversos benefícios para a saúde física, bem-estar emocional e social tornando-os participantes mais activos na promoção da saúde. Pretende-se contrair a solidão e o isolamento social.

Perante as incertezas e constrangimentos impostos pela realidade que temos vindo a passar, o presente plano de actividades poderá estar sujeito a alterações por parte da Direcção. Desta forma, respeitando as directivas emanadas pela Segurança Social, propomo-nos durante o ano de 2022 promover a efectiva inserção social dos utentes do SAD, através da concretização das seguintes actividades:

OBJECTIVO I

Apoiar os utentes na satisfação das suas necessidades/ actividades básicas de vida diária, prevenir situações de dependência, promover a autonomia e potenciar o conforto e o bem-estar da nossa população.

Calendário	Actividades	Objectivos	Indicadores
Ao longo do ano	Higiene Pessoal e Cuidados de imagens.	Garantir a cobertura das necessidades de higiene pessoal, banho, troca de roupa, aplicação de leite corporal entre outros cuidados potenciando o conforto dos nossos clientes.	Nº de Serviços Efectuados Grau de satisfação *
	Higiene Habitacional	Proporcionar os necessários cuidados de higiene ao nível habitacional, inspeccionar o domicílio e propor sempre que necessário as devidas alterações de forma a potenciar segurança, higiene e conforto habitacionais aos nossos clientes.	
	Alimentação	Distribuir e, sempre que necessário, apoiar na administração das refeições, propondo uma dieta variada, equilibrada, que atenda às necessidades dos clientes e que cumpra as boas-práticas de higiene e segurança alimentares, potenciando assim a saúde dos nossos clientes.	
	Tratamento de roupa	Garantir a higienização das roupas, apoiar sempre que necessário na sua identificação e reparação, potenciando assim o conforto e o seu bem-estar dos nossos clientes.	
	Acompanhamento ao Exterior e aquisição de bens e serviços.	Acompanhar os clientes nas suas deslocações ao exterior assegurando a manutenção das suas relações sociais, promovendo as suas capacidades motoras e potenciando o acesso a bens e serviços essenciais (pagamentos de serviços, compras, levantamento de dinheiro...)	
	Cuidados Pessoais e de Saúde	Articular com os serviços de saúde existentes de forma a potenciar o acesso a estes em tempo útil, acompanhar a administração de medicação, apoiar na vigilância dos valores de tensão arterial e glicémia identificando situações de potencial risco e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes.	
	Acompanhamento Psicossocial	Promover o bem-estar e equilíbrio físico, económico, psicológico, social e emocional do cliente e da família, garantir que os seus direitos são respeitados, estimular a comunicação e as relações interpessoais e favorecer a mobilização de recursos.	
	Serviço de Teleassistência	Estreitar as relações do cliente com o mundo exterior e aumentar a sua segurança colocando ao seu dispor um telefone com botão SOS facilmente accionável em situações de emergência.	

* É aferido o grau de satisfação dos nossos clientes através da realização de um inquérito de satisfação.

SUB PLANO DE ACTIVIDADES DO SAD / Utentes Dependentes

OBJECTIVO II

Potenciar a manutenção de algumas capacidades e funcionalidades dos clientes do SAD, retardar ao máximo o aumento das situações de dependência e promover a melhoria da sua qualidade de vida.

Programa de Estimulação Motora e Cognitiva				
Público-alvo	Grau de dependência	Calendarização	Género	Responsáveis
Utentes de Sad	Dependentes	Janeiro a Dezembro	Femínino e masculino	Técnica de SAD Equipa de SAD
Apresentação	Dada a perca mobilidade e dependência deste grupo de clientes a Tecnica e a Equipa de SAD irá, sempre que possível e de acordo com a vontade dos clientes, fazer pequenos exercícios de estimulação motora e cognitiva. É necessário adaptar um ritmo calmo e paciente para dar tempo de resposta do Cliente.			
Tipo de Estimulação		Objectivo		
Motora	Trabalhar os membros inferiores e superior estimulando a agilidade e motricidade global.			
Actividade	Objectivo		Material	Tempo
- Exercicios de estimulção física; - Jogos de motricidade; - Caminhadas;	- Melhorar o equilíbrio e coordenação motora; - Promover o exercício e actividade física na residência do idosos; - Redução do stress e ansiedade; - Incentivar para movimentação autónoma dos membros quando o puder. - Aumentar a circulação sanguínea e prevenir mau estar geral e complicações na sua saúde.		- Creme Hidratante; - Bolas anti-stress; - Elásticos; - Bolas;	Semanal

Tipo de Estimulação		Objectivo		
Cognitiva	Trabalhar as aptidões cognitivas através de um conjunto de exercícios e dinâmicas.			
Actividade	Objectivo	Material	Tempo	
- Exercícios de identificação de Objectos; - Conversas do dia-a-dia; - Exercícios de atenção e memória; - Exercícios de orientação espaço-temporal	- Aumentar a atividade cerebral; - Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva; - Melhorar as condições mentais do cliente; - Reduzir o nível de desorientação; - Promover a saúde mental e bem-estar no envelhecimento; - Minimização da solidão e do isolamento social;	- Objectos de casa que lhe sejam familiares (garfo, etc.). - Jonais; - Calendários; - Músicas	Semanal	

Observações: Todo este trabalho serve para melhorar a situação global dos clientes. Tem de ser desenvolvido minuciosamente e cuidadosamente sem que se torne pesado e maçador.

OBJECTIVO III

Promover a melhoria contínua dos serviços prestados e introduzir as necessárias acções de correcção no âmbito do Processo de Gestão da Qualidade.

Calendarização	Actividades	Objectivos	Indicadores
Todo o Ano	Reuniões de equipa quinzenais	Avaliar a nossa intervenção, acompanhar globalmente a situação bio-psicossocial dos nossos utentes e melhorar a qualidade da nossa intervenção.	% de reuniões
Janeiro	Reunião conjunta com todos os colaboradores	Avaliar os instrumentos criados e sua aplicabilidade/funcionalidade no âmbito do processo de gestão de qualidade.	% de sugestões/críticas obtidas

Outubro	Reunião conjunta com colaboradores, clientes e familiares para definição do PAS*.	Auscultar as necessidades e interesses dos nossos clientes para as integrar no próximo Plano de Actividades.	N.º de participante Grau de satisfação em relação às actividades planeadas e executadas
Novembro	Aplicação de um questionário de satisfação aos nossos clientes.	Apurar qual o grau de satisfação dos nossos clientes relativamente aos serviços prestados de forma a servi-los melhor.	N.º de Inquéritos realizados N.º de insatisfações aferidas

+ CO₃SO



Objetivos	Atividades	Indicadores
1- Potenciar e estimular a interação e cooperação entre os elementos dos participantes do projeto.	○ Organização de lanches e passeios convívio entre os idosos integrantes do projeto (1 vez por cada mês). ○ Organização de diversas dinâmicas em grupo	Nº participantes Observação direta
3- Promoção da originalidade, bem-estar e autoestima.	Execução de trabalhos manuais: ○ Molduras com fotos dos idosos; ○ Coração Humano; ○ Balões do voluntariado; ○ Pequenas lembranças para oferecer aos idosos visitados; ○ Capa com valores da vida.	Nº de participantes Observação direta
4-Promoção de ações de saúde	○ Medição de Temperatura Corporal; ○ Medição de Tensão Arterial; ○ Medição de Frequência Cardíaca; ○ Medição da Glicose; ○ Ações de sensibilização.	Nº participantes

5-Promover o sentimento de valorização e realização pessoal. 6-Diminuir situações de isolamento. 7-Desenvolvimento do relacionamento interpessoal.	Realização de visitas regulares aos idosos sinalizados. Realização de múltiplas atividades de cariz cognitivo e motor com os idosos sinalizados: ○ Jogo da Roda dos afetos; ○ Jogo de provérbios e ditados populares; ○ Jogo de tabuleiro; ○ A lousã dos conselhos; ○ Comemoração dos aniversários dos idosos sinalizados; ○ Percursos psicomotores; ○ Levantamento de quadras e poemas populares; ○ Ensinar a escrever o nome.	Observação participativa Nº participantes Nº ações realizadas
8- Integração na comunidade e estimulação / Orientação Espaço-Temporal	○ Escrita e Canto das Janeiras e dos Reis; ○ Comemoração do dia de S. Gonçalo; ○ Dia Nacional do Riso; (Yoga do Riso) ○ Dia de S.Valentim; ○ Desfile de Carnaval; ○ Comemoração da Páscoa; ○ Realização de piquenique – Comemoração da Primavera; ○ Dia da Árvore; ○ Dia do beijo; ○ Passeio de Verão; ○ Dia da Música e do Idoso (Sessão de Musicoterapia); ○ Realização de Magusto de S. Martinho; ○ Elaboração de figuras Origami- Dia do Origami; ○ Comemoração do dia de Todos Santos; ○ Comemoração do Halloween; Comemoração do Natal e Passagem de ano.	Nº participantes Observação Participativa