



**Plano de Atividades da**  
**Casa do Povo de**  
**Cerdeira e Moura da**  
**Serra 2021**



## INTRODUÇÃO

A Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra é uma instituição Particular de Solidariedade Social centrada no desenvolvimento de atividades de apoio social constituída por três respostas sociais: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

A velhice demonstra ser atualmente um grande problema social, não só pelo aumento do número de idosos, mas também devido às transformações emergentes dos processos de individualização.

O estado de saúde em que se encontram é um dos aspetos predominante na integração na Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra. Verificamos alguns casos de maior dependência e limitações físicas, casos de AVC, demências (nomeadamente senil e Alzheimer), doença de Parkinson e outras perturbações.

A intervenção social das IPSS's ganha particular importância em territórios de baixa densidade, como o concelho de Arganil, caracterizados por um forte envelhecimento demográfico e por baixos rendimentos, que acentuam as situações de vulnerabilidade e de exclusão social dos Idosos. A forma como as IPSS's se organizam interna e externamente e o modo como concretizam a intervenção social, influência não só a estratégia como as organizações respondem às novas responsabilidades sociais, mas permite-nos igualmente situar estas organizações do 3º sector.

O plano de atividades da Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra (doravante, CPCMS) constitui um instrumento orientador e planificador, tem como referência as expectativas dos clientes, colaboradores, comunidade e toda a população apoiada, direta ou indiretamente pela instituição.

Este plano reflete a importância de incidir em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo por base as necessidades ao nível biopsicossocial.

A nossa planificação de várias atividades consiste, na ocupação do idoso e no envolvimento dos mesmos para que seja possível proporcionar uma vida mais ativa e criativa, melhorando as relações e a comunicação com os outros idosos, desenvolvendo assim a sua autonomia pessoal.

É de salientar que os motivos que levam à institucionalização, são aspetos como viuvez, solidão, a falta de retaguarda familiar e conflitos familiares, ou seja, os familiares não tendo condições económicas, sociais ou habitacionais para acolher os idosos durante o dia, procuram uma resposta que considerem adequada ao acompanhamento do seu familiar.

Embora as atividades do Plano para 2021, já se encontrarem definidas, podem sofrer alterações por motivos constrangedores e/ou por surgirem novas atividades.

Esta Instituição conta com experiência no domínio da prestação de cuidados, sendo traduzida na sua **Visão, Missão e Valores.**

Não obstante, e atendendo ao ciclo da melhoria contínua, a CPCMS tem encetado os esforços necessários à construção sistemática de métodos de intervenção cada vez mais eficazes e eficientes.

Contudo, o Plano de Atividades irá ao encontro da linha de orientação do ano anterior, ajustando algumas atividades, às capacidades dos nossos clientes não descurando a estimulação cognitiva e vivendo o envelhecimento de forma ativo e saudável.

### → Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

A ERPI é uma resposta social destinada ao alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, sendo aí desenvolvidas atividades de apoio social, convívio, socialização, animação e prestados cuidados de saúde, higiene e conforto. Esta resposta assegura vários tipos de serviços, tais como:

- a) Alojamento;
- b) Alimentação;
- c) Cuidados de Higiene Pessoal e Imagem;
- d) Tratamento de Roupas;
- e) Atividades de Animação Sociocultural, Lúdico-Recreativa e Ocupacional;
- f) Acompanhamento Técnico de Serviço Social;
- g) Apoio no desempenho das atividades de vida diária;
- h) Cuidados de Enfermagem;
- i) Acompanhamento Médico;
- j) Acompanhamento a consultas/ transporte;
- k) Higienização dos Espaços;
- l) Apoio Religioso, entre outros...

**A ERPI** deve permitir:

- a) Convivência social entre os residentes, familiares e amigos, com os cuidadores e com a própria comunidade;
- b) A participação dos familiares ou representante legal no apoio ao residente, sempre que possível e desde que este apoio contribua para um maior bem-estar e equilíbrio psicoafectivo do residente.

A estrutura residencial pode, ainda, disponibilizar outro tipo de serviços, visando a melhoria da qualidade de vida do residente, nomeadamente, cuidados de imagem e transporte, sempre que o residente o solicite ou, na incapacidade deste, a pedido dos seus familiares ou representante legal.

### → Centro de Dia

A resposta social de Centro de Dia funciona de segunda a domingo das 8h às 17h, assegura a prestação dos seguintes cuidados e serviços:

- a) Confeção e fornecimento de refeições (Pequeno almoço, almoço e lanche) e/ou seu acompanhamento quando necessário;
- b) Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- c) Tratamento de roupas, obrigando à marcação prévia de todas as peças que são trazidas para a Instituição;
- d) Transporte de acesso ao CD e regresso a casa;
- e) Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, de motricidade e de estimulação cognitiva;
- f) Acompanhamento Técnico de Serviço Social / Apoio Psicossocial (articulação/encaminhamento com os serviços locais de saúde e outros serviços);
- g) Acompanhamento ao exterior para consultas médicas, quando necessário;
- h) Administração de fármacos quando prescritos.

**O CD** pode ainda assegurar, após avaliação técnica e diretiva, **serviços extra**, tais como:

- a) Higiene Habitacional;
- b) Cuidados de Saúde Primários (Preparação Medicamentosa e Administração Terapêutica);
- c) Transporte para deslocação ao exterior ou a consultas ou a exames complementares;
- d) Disponibilização de produtos de apoio à funcionalidade e à autonomia;
- e) Disponibilização de informação facilitadora de acesso a serviços da comunidade adequados à satisfação de outras necessidades (pagamento de serviços e deslocações a entidades da comunidade).

### → Serviço de Apoio Domiciliário

A resposta de Serviço de Apoio Domiciliário funciona de segunda a domingo das 8h às 17h. Este serviço assegura a prestação de vários serviços, nomeadamente:

- a) Confeção e distribuição de refeições / (as dietas prescritas serão consideradas);
- b) Cuidados de higiene e conforto pessoal (os produtos e instrumentos de higiene são da responsabilidade do cliente);
- c) Tratamento e distribuição de roupa (a marcação da roupa é da responsabilidade do cliente);
- d) Limpeza e manutenção da habitação nas áreas estritamente necessárias ao conforto e bem-estar do cliente (os produtos de limpeza são da responsabilidade do cliente);
- e) Atividades de Animação Socioculturais.
- f) Acompanhamento Técnico de Serviço Social;

g) Colaboração com o cliente e/ou família na marcação de consultas, exames, análises clínicas.

**O SAD** pode ainda assegurar, **outros serviços**, nomeadamente:

- a) Acompanhar o cliente ao exterior;
- b) Acompanhamento e transporte, a consultas assim como aos exames complementares de diagnóstico;
- c) Cedência de ajudas técnicas;
- d) Preparação, administração e vigilância de fármacos;
- e) Colaboração na prestação de cuidados de saúde (acompanhamento de enfermeira, realização de pensos, curativos, avaliação de TA...);
- f) Apoio nas atividades do quotidiano (ida às compras, compra de medicamentos, ida ao cabeleireiro, outros);

As **três respostas sociais** apresentam objetivos comuns:

- Otimizar o processo de envelhecimento;
- Criar suporte social e apoios aos idosos e respetivas famílias;
- Promover a autonomia;
- Evitar situações de dependência;
- Prestar serviços permanentes individualizados e adaptados a cada idoso;
- Promover as relações sociais, através da promoção de relações interpessoais, interinstitucionais e intergeracionais;

intergeracionais;

- Melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Potenciar apoio de familiares e rede social no apoio ao idoso.

## PARTE II – Atividades Socio Culturais

Mês	Atividade	Local	Descrição	Objetivos	Público - alvo	Rec. Hum.	Rec. Mat.
Janeiro	Dia de Reis (Dia 6)	CPCMS	. Realização de coroas . Lanche de Reis	. Desenvolver atividades lúdicas e pedagógicas relacionadas com o tema; . Estimular a sensibilidade tátil; . Promover a interação entre as valências.	Todos os clientes	ES DT Col. da Inst.	
	Dia Internacional do Obrigado	CPCMS	. Dizer "obrigado" às pessoas das quais se gosta ou demonstrar esse mesmo obrigado por gestos.	. Agradecer a todos aqueles que fazem parte da vida das pessoas e que as ajudam e alegram, só por existirem	Todos os clientes	ES DT Col. da Inst.	_____

	Dia Internacional do Riso (Dia 18)	CPCMS	. 'Sessão fotográfica do melhor Sorriso	. Realizar atividades criativas e recreativas; . Incrementar a participação ativa dos idosos; . Promover o convívio e o bem-estar; . Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais.	Clientes aut. e semi-aut.	ES	_____
Fevereiro	Dia dos Afetos (Dia 14)	CPCMS	Decoração alusiva ao dia	. Expressar emoções e sentimentos de forma verbal e não-verbal; . Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; . Criar um momento romântico.	Todos os clientes	ES DT	Tinta Papel
	Dia da Língua Materna (Dia 21)	CPCMS	Recolha de poemas, provérbios, frases populares, histórias, canções populares etc.	Valorizar a língua portuguesa	Clientes aut. e semi-aut.	ES	Papel Caneta
	Carnaval (Data a definir)	CPCMS	. Elaboração de fatos . Festa temática	. Vivenciar o espírito de Carnaval; . Desenvolver a socialização/desinibição; . Vivenciar o Carnaval com segurança; . Contrariar o desenraizamento social dos idosos; . Realizar atividades criativas e recreativas; . Incrementar a participação ativa dos idosos;	Clientes aut. e semi-aut.	ES DT Col. da Inst.	Fatos de Carnaval
Março	Dia Inter. da Mulher (Dia 8)	CPCMS	Entrega de lembranças, realizadas pelos utentes do sexo masculino, a todas as mulheres da instituição.	. Valorizar o papel da mulher na sociedade; . Promover a interação e a coesão grupal; . Incrementar a participação ativa dos idosos do sexo masculino nas atividades artísticas e plásticas.	Todos os clientes	ES	_____
	Dia Mundial da Árvore/ Natureza e Equinócio da Primavera (Dia 21)	CPCMS	. Plantação de uma Árvore/flores no jardim da instituição	. Sensibilizar os clientes para o tema da desflorestação; . Estimular a contacto com a Natureza.	Todos os clientes	ASC	Sementes
Abril	Páscoa (Data a definir)	CPCMS	. Lanche-convívio . Decoração das mesas alusiva ao dia e entrega de uma lembrança aos clientes	. Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; . Promover o convívio e bem-estar entre os idosos.	Todos os clientes	ES DT Col. da Inst.	Papel colorido Tesouras Amêndoas
	Dia Mundial da Atividade Física (Dia 6)	EXTERIOR	. Jogos para estimular a atividade física	. Sensibilizar para a temática da saúde física e mental . Proporcionar a atividade física . Realizar atividades criativas e recreativas; . Promover o convívio e o bem-estar;	Autónomos e semi-autónomos	ES	_____
	Dia Mundial da Doença de Parkinson (Dia 11)	CPCMS	. Sessão de sensibilização sobre a temática	. Promoção da saúde; . Prevenir doenças; . Fomentar e discutir ideias entre os intervenientes.	Autónomos e semi-autónomos	ES	_____

	Dia da Liberdade (Dia 25)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Visionamento de um documentário acerca da temática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li> <li>· Promover o convívio e bem-estar entre os clientes.</li> </ul>	Autónomos e semi - autónomos	ES	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Computador</li> <li>· Televisão</li> </ul>
Maio	Dia da Espiga (Dia 13)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Recolha de flores e elaboração de arranjos florais;</li> <li>· Lanche de convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li> <li>· Partilha de experiências</li> <li>· Contactar com o meio exterior.</li> </ul>	Clientes aut. e semi - aut.	ES DT Col. da Inst.	· Flores
	Aparição de Fátima (Dia 13)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Visionamento da missa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Estimular o espírito religioso;</li> <li>· Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.</li> </ul>	Todos os clientes	ES DT Col. da Inst.	· Televisão
	Dia Intern. Da Família (Dia 15)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Conversa sobre a família dos clientes;</li> <li>· Carta ou desenho para alguém especial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Estimular, a nível cognitivo, os clientes.</li> <li>· Fortalecer os laços afetivos</li> <li>· Partilhar histórias de vida</li> </ul>	Todos os clientes	ASC DT	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Papel</li> <li>· Caneta</li> </ul>
	Dia Mundial da Hipertensão (Dia 17)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sensibilização dos clientes para a temática;</li> <li>· Medição da T.A e pesagem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Promoção da saúde;</li> <li>· Prevenção de doenças;</li> <li>· Fomentar e discutir ideias entre os intervenientes.</li> </ul>	Autónomos e semi - autónomos	ES	· Aparelho da tensão
Junho	Dia Mundial do Ambiente (Dia 5)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Remodelação do jardim da instituição</li> <li>· Ação de sensibilização para o tema da reciclagem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sensibilizar os idosos para as questões ambientais mais presentes no nosso quotidiano.</li> </ul>	Clientes auton.	ES DT Col. da Inst.	· Materiais de jardinagem
	Santos Populares (data a definir)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Construção de balões e manjericos para a decoração da instituição;</li> <li>· Decoração da Instituição;</li> <li>· Sardinhada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Promover o conhecimento da cultura e das tradições;</li> <li>· Incrementar a participação ativa dos idosos;</li> <li>· Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos;</li> <li>· Desenvolver capacidade lúdica.</li> </ul>	Todos os clientes	ES DT Col. da Inst.	· Decorações de mesas
Julho	Dia Mundial do Chocolate (Dia 7)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Confeção de bolo de chocolate para o lanche;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Incrementar a participação ativas dos idosos;</li> <li>· Promover o convívio e o bem-estar.</li> </ul>	Autónomos e semi - autónomos	ES Col. da Inst.	· Géneros
	Dia da Amizade (Dia 20)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Jogos diversos;</li> <li>· Teia da Amizade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sensibilizar para os valores da amizade;</li> <li>· Desenvolvimento de competências, tais como: autoestima, autoconfiança; autonomia;</li> <li>· Proporcionar momentos de lazer.</li> </ul>	Todos os clientes	ES DT Col. Da Inst.	· Bolas
	Dia dos Avós (Dia 26)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mensagens de avós para netos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sensibilizar para os valores, como o respeito;</li> <li>· Fomentar o sentimento de pertença a um grupo;</li> </ul>	Autónomos e semi - autónomos	ES	· Jogos diversos
Agosto	Dia Mundial da fotografia (Dia 19)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sessão fotográfica aos idosos para elaboração de calendário de 2022.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia.</li> </ul>	Todos os clientes	ES	· Máquina fotográfica
Setembro	Dia Mundial da Gratidão (Dia 21)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Demonstrar o significado da gratidão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Estimular a criatividade.</li> <li>· Fomentar e discutir ideias entre os intervenientes.</li> </ul>	Autónomos e semi - autónomos	ES DT	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Computador</li> <li>· Impressora</li> <li>· Folhas</li> </ul>
	Dia Mundial do Sonho (Dia 25)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Confeção de sonhos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia.</li> </ul>	Clientes aut. e semi - aut.	ES	· Folhas
							· Canetas

Outubro	Dia Internacional do Idoso (Dia 1)	CPCMS	· Entrega de lembranças aos idosos	· Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; · Favorecer a integração grupal;	Todos os clientes	ES	_____
	Dia Mundial do Sorriso (Dia 1)	CPCMS	· Sessão fotográfica com o melhor sorriso	· Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia.	Todos os clientes	ES	Cenário
	Dia Mundial da Terceira Idade (Dia 28)	CPCMS	· Criação de uma tela alusiva ao Idoso	· Valorizar o papel do idoso	Todos os clientes	ES	_____
Nov.	S. Martinho (Dia 11)	CPCMS	· Decoração da instituição · Lanche do Magusto	· Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Clientes aut. e semi-aut.	ASC DT Col. Inst.	_____
Dezembro	Dia Mundial da Criatividade	CPCMS	· Desenvolver uma atividade que requer imaginação por parte do cliente	· Promover a capacidade criativa e o sentido da imaginação; · Estimular a autonomia e fomentar o sentido de pertença.	Autónomos e semi-auton	ASC DT Col. Inst.	_____
	Início dos preparativos para o Natal (data a definir)	CPCMS	· Decoração de Natal	· Estimular a destreza manual; · Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos.	Autónomos e semi-autónomos	ES	_____
	Almoço de Natal (data a definir)	CPCMS	· Almoço de Natal entre clientes, familiares, funcionárias e Direção.	· Fomentar o convívio e a confraternização entre clientes, familiares, Direção e funcionárias.	Todos os clientes, familiares e sócios.	ASC DT Col. Inst.	Decorações de mesas Arranjos florais

Periodicidade	Local	Atividade	Descrição	Objetivos	Público-alvo	Rec. Hum.	Rec. Mat.
Mensal	CPCMS	Comemoração dos aniversários	· Ao fim do almoço, cantar-se-á os "Parabéns" e partir-se-á o bolo de aniversário.	· Preservar a identidade dos idosos; · Desenvolver competências, ao nível do equilíbrio sócio-emocional, das relações interpessoais, e da inserção no meio sociocultural; · Reviver das vivências antigas.	Todos os clientes	ES DT Col. Da Inst.	Instrum. Musicais Letras de músicas
Semanal	CPCMS	Atividades lúdicas	· Jogos populares e de mesa: damas, cartas/sueca, dominó, xadrez ...	· Estimular as capacidades cognitivas dos clientes; · Promover o convívio.	Todos os clientes	ES DT Col. Da Inst.	Dominó Cartas Loto
	CPCMS	Atividades recreativas	· Trabalhos manuais, através de diversas técnicas: pintura, desenho, recorte, colagem, modelagem, estampagem e costura.	· Promover a mobilidade funcional dos clientes; · Promover o convívio entre os intervenientes.	Clientes aut. e semi-aut.	ES DT Col. Da Inst.	Tesouras Papel Cartolinas Colas
	CPCMS	Ginástica	· Execução de atividades físicas	· Promover a mobilidade funcional dos clientes; · Promover o convívio entre os intervenientes.	Clientes aut. e semi-aut.	ES Prof. de Ed. Física	Arcos Bolas
	CPCMS	Atividades cognitivas	· Jogos de concentração e memória.	· Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; · Desenvolver o raciocínio abstrato, a agilidade mental e o vocabulário.	Todos os clientes	ES DT	Jogos (labirintos, diferenças, cartas, etc)
	CPCMS	Terço	· Reza do terço	· Estimular o espírito religioso; · Promover o convívio entre os intervenientes.	Todos os clientes	ASC	Velas Fosferos



## CONCLUSÃO

O desenvolvimento económico é uma constante incerteza e está sempre a sofrer mudanças, o que por vezes dificulta a concretização de projetos e atividades. Desta forma para o ano de 2020, permitiu-nos perceber que o que planeamos hoje pode levar a constantes necessidades de readaptação e alguns dos objetivos podem ficar suspensos até se reunirem condições para a sua realização.

Assumimos o compromisso da racionalização de recursos, mantendo a qualidade na prestação de serviços.

Este projeto poderá sofrer alterações ao longo do ano, em virtude de novos eventos/atividades ou programas que possam surgir.

Para facilitar algumas atividades, procuraremos fazer parcerias com outras entidades a fim de aproveitar recursos e/ou minimizar os seus custos.

Cerdeira, 23 de janeiro de 2021

Direção

Assistente Social

Educadora Social

---

---

---

---

---