

Am. JB
Bernardo
Carli Almeida



Plano de Atividades da
Casa do Povo de
Cerdeira e Moura da
Serra 2022



Carla
Humberto
Rosa
Humberto

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 2022, 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.

Carla Almeida
A. Almeida
A. Almeida

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

PARTE II – Atividades Socio Culturais (ERPI e CD)

| Mês | Atividade | Local | Descrição | Objetivos | Publico-alvo | Rec. Hum. | Rec. Mat. |
|-----------|--|-------|--|--|-----------------------------|---------------------------|---|
| Janeiro | "Dia de Reis" (Dia 6) | CPCMS | . Produção de coroas . Lanche de Reis | . Desenvolver atividades lúdicas e pedagógicas relacionadas com o tema; . Estimular a motricidade fina; . Promover a interação entre as valências. | Todos os clientes | AS DT Col. da Inst. | Cartolinas; Tesouras; Cola; |
| | "Dia Internacional do Obrigado" (Dia 11) | CPCMS | . Dizer "obrigado" a todos aqueles que são importantes na nossa vida e/ou demonstrar esse mesmo sentimento por gestos. | . Agradecer a todos aqueles que fazem parte da nossa vida, que nos alegrem, só por existirem. | Clientes aut. e semi - aut. | AS DT Col. da Inst. | — |
| | Dia Internacional do Riso (Dia 18) | CPCMS | . Sessão fotográfica do melhor Sorriso; . Mensagens para o dia do riso. | 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. | AS | Máquina fotográfica; |
| Fevereiro | Semana dos Afetos (Dia 14 a 18) | CPCMS | . Decoração alusiva ao tema; . Captura de momentos de carinho. | . Expressar emoções e sentimentos de forma verbal e não verbal; . Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; . Estimular um ambiente de carinho entre todos os intervenientes. | Todos os clientes | AS DT | Tinta; Papel; Tesouras; Cola; |
| | Dia da Língua Materna (Dia 21) | CPCMS | . Recolha de poemas, provérbios, frases populares, canções populares etc. . Decoração das paredes da Instituição com esses materiais. | . Valorizar a língua portuguesa | Clientes aut. e semi - aut. | AS | Papel; Caneta; Tesouras; Cola; |
| Março | Carnaval (data a definir) | CPCMS | . Festa temática. . Decoração da Instituição | . Vivenciar o espírito do Carnaval; . Desenvolver a socialização; . Realizar atividades recreativas; . Incrementar a participação ativa dos idosos; | Clientes aut. e semi - aut. | AS DT Col. da Inst. | Tecidos; Tesouras; Papel; |
| | Dia Inter. da Mulher (Dia 8) | CPCMS | . Entrega de uma lembrança a todas as mulheres da Instituição. | . Valorizar o papel da mulher na sociedade; . Promover a interação e a coesão grupal; . Promover um dia especial a todas as utentes. | Todos os clientes | AS | Tintas; Cola; Tesouras; Impressões; Tecidos; |

| | | | | | | | |
|-------|---|-------------------|--|--|------------------------------|---------------------------|--|
| | Dia do Pai | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Gravação de uma mensagem dos utentes para os filhos; Decoração do espaço; | <ul style="list-style-type: none"> Valorizar o valor do Pai; Promover a aproximação com a família; | Todos os clientes | AS DT Col. Da Inst. | Máquina Fotográfica; |
| | Dia Mundial da Árvore/ Natureza e Equinócio da Primavera (Dia 21) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Plantação de uma Árvore/flores no jardim da instituição; Decoração da Instituição. | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar os utentes para as questões ambientais; Estimular a contacto com a Natureza. | Todos os clientes | AS | Sementes; Flores; |
| Abril | Dia Mundial da Atividade Física (Dia 6) | EXTERIOR | Jogos/ atividades para estimular a atividade física. | <ul style="list-style-type: none"> Promover a atividade física; Promover o convívio e sensibilizar para a temática da saúde física e mental; Promover o convívio e o bem-estar. | Cientes aut. e semi - aut. | AS | Bolas; Arcos; |
| | Páscoa (data a definir) | CPCMS (salão) | <ul style="list-style-type: none"> Lanche convívio; Celebração religiosa; | <ul style="list-style-type: none"> Estimular a interação grupal; Relembrar hábitos e costumes; | Todos os clientes | AS DT Col. Da Inst. | — |
| | Dia da Liberdade (Dia 25) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Visionamento de um filme acerca da temática; Debate sobre o tema. | <ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências; Promover o convívio e bem-estar entre os clientes. | Cientes aut. e semi - aut. | AS | Computador Televisão |
| Maio | Aparição de Fátima (Dia 13) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Visionamento da missa. | <ul style="list-style-type: none"> Estimular o espírito religioso; | Todos os clientes | AS DT Col. da Inst. | Televisão |
| | Dia Inter. Da Família (Dia 15) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Conversa com os utentes sobre as suas famílias; Fortalecer o sentimento de pertença de cada um. | <ul style="list-style-type: none"> Estimulação cognitiva dos utentes; Fortalecer laços afetivos; Partilhar histórias de vida. | Todos os clientes | AS DT Col. da Inst. | — |
| | Dia da Espiga (Dia 26) | CPCMS EXTERIOR | <ul style="list-style-type: none"> Elaboração de arranjos florais. | <ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes e experiências; Contactar com o exterior. | Todos os clientes | AS DT | Flores Tesoura |
| Junho | Dia Mundial do Ambiente (Dia 5) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Debate sobre os benefícios do ambiente/natureza. | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para questões ambientais; Sensibilizar para a importância do ambiente na qualidade da vida. | Cientes aut. e semi - aut. | AS DT Col. da Inst. | Computador |
| | Santos Populares (data a definir) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Decoração da instituição; Sardinhada. | <ul style="list-style-type: none"> Promover a continuidade da cultura e das tradições; Incrementar a participação ativa dos idosos; Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver capacidade lúdico. | Todos os clientes | AS DT Col. da Inst. | Cartolinas Tesouras Arranjos florais |
| Julho | Dia Mundial do Chocolate (Dia 7) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Confeção de queques de chocolate para o lanche. | <ul style="list-style-type: none"> Motivar participação ativas dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar. | Autónomos e semi - autónomos | AS Col. da Inst. | — |
| | Dia da Amizade (Dia 20) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Atividades direcionadas para a promoção da amizade. | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para os valores da amizade; Desenvolvimento de competências, como a autoestima, autoconfiança e autonomia; Proporcionar momentos de laser. | Todos os clientes | AS DT Col. Da Inst. | Bolas Acos |

Carla Almeida
Ass. Inv.

| | | | | | | | |
|----------|---|-------|---|---|---|---------------------|--------------------------------------|
| | Dia dos Avós (Dia 26) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Mensagens de avós para netos; Mensagens de netos para avós. | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para valores como o respeito e a confiança no outro; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo; | Clientes aut. e semi - aut. | AS | Papel Caneta Computador |
| Agosto | Dia Mundial da fotografia (Dia 19) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Exposição de fotografias dos utentes. | <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver competências como autoestima e autoconfiança; Adquirir novas experiências; Promover as relações interpessoais. | Todos os clientes | AS | Impressões Tesoura Maq. Fotográfica |
| | Dia Int. da Igualdade Feminina | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Elaboração de um painel sobre o papel da mulher antigamente e na atual. | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da atualidade; | Clientes aut. e semi - aut. | AS | Impressões Tesouras Computador |
| Setembro | Dia Mundial da Gratidão (Dia 21) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Reflexões sobre a importância de nos sentirmos gratos. | <ul style="list-style-type: none"> Promover relações interpessoais; Fomentar e discutir ideias. | Clientes aut. e semi - aut. | AS DT | _____ |
| | Dia Mundial do Sonho (Dia 25) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Conversa sobre os sonhos que tiveram, ainda têm. | <ul style="list-style-type: none"> Valorizar o papel do utente. | Clientes aut. e semi - aut. | AS | _____ |
| | Dia Mundial do Coração (Dia 29) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Dinâmicas e exercícios de movimento corporal. | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para a prática de hábitos saudáveis; Promover a prática de exercício físico. | Todos os clientes | AS | _____ |
| Outubro | Dia Internacional do Idoso (Dia 1) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Lanche convívio; Jogos tradicionais. | <ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio entre utentes e colaboradoras da Instituição. | Todos os clientes | AS DT Col. Da Inst. | _____ |
| | Dia Mundial da Alimentação (Dia 16) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Elaboração de um painel sobre mitos e verdades. | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável; Promoção de saúde. | Todos os clientes | AS | Papel Caneta Cola |
| | Dia Mundial da Terceira Idade (Dia 28) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Criação de uma tela. | <ul style="list-style-type: none"> Valorizar o papel do idoso; Promover as relações interpessoais; Promover o convívio. | Todos os clientes | AS | Fotos dos utentes |
| Nov. | Dia Mundial do Cinema (Dia 5) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Sessão de cinema. | <ul style="list-style-type: none"> Preparar sessão de cinema com bilhetes e pipocas. | Clientes aut. e semi - aut. | AS | Computador Tela Sistema de som |
| | S. Martinho (Dia 11) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Magusto (lanche); Tarde de cantares. | <ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos e tradições; Promover o convívio. | Todos os clientes | ASC DT Col. Inst. | Coluna Castanhas |
| Dezembro | Dia Intern. Dos Direitos Humanos (Dia 10) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Elaboração de cartões com os direitos universais; Reflexão sobre o tema. | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar e consciencializar para temáticas atuais. | Clientes aut. e semi - aut. | AS | Cartão Caneta |
| | Natal | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Decoração de Natal | <ul style="list-style-type: none"> Estimular a destreza manual; Explorar a criatividade dos utentes; Fomentar a participação dos utentes; Valorizar as capacidades dos utentes. | Todos os clientes | AS DT Col. Da Inst. | Decorações de Natal |
| | Almoço de Natal (data a definir) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Almoço de Natal entre clientes, familiares, funcionárias e Direção. | <ul style="list-style-type: none"> Fomentar o convívio e a confraternização. | Todos os clientes, familiares e sócios. | AS DT Col. Inst. | Decorações de mesas Arranjos florais |

| Periodicidade | Local | Atividade | Descrição | Objetivos | Público - alvo | Parcerias | 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 | — | AS DT Col. Da Inst. | — |
| 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 | — | AS 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. | — | AS 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. | CMA | AS Prof. de Ed. Física | Arcos Bolas Garras de água |
| | 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 | — | AS 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 Fosforos |

Carla Almeida
AS
A
Revisão

PRINCÍPIOS ORIENTADORES DO SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

A resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) da Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra é uma resposta que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. Esta resposta surge como forma de evitar que as pessoas acima mencionadas deixem as suas casas, a não ser em situações limite. Este é um serviço diferenciado que procura complementar a intervenção dos serviços existentes de apoio ao Idoso. O SAD pretende adotar um modelo de intervenção sistémico, privilegiando a autonomia e autoconfiança do idoso que foi esmorecendo com o processo de envelhecimento. Torna-se importante, então, combater o isolamento e dignificar o processo de envelhecimento. Assim, através de uma equipa multidisciplinar pretende-se privilegiar uma posição de colaboração com as famílias primando por um princípio da melhoria da qualidade de vida dos idosos reforçando os laços de amizade com a comunidade. As competências necessárias são, assim, fortalecidas, para a (re) integração dos seus papéis na sociedade.

Através da implementação do serviço de apoio domiciliário pretende-se evitar em muito a institucionalização em estruturas residenciais, constituindo um meio de libertação das altas hospitalares, bem como se facilita as acessibilidades aos serviços de saúde e a um conjunto de serviços de apoio social.

O desenho conjunto do Plano Individual, com definição de objetivos, estratégias a adotar, responsabilidades e etapas, ações prioritárias, a médio e longo prazo, que corresponda às necessidades pessoais, sociais e potencialidades diagnosticadas em cada momento de avaliação do processo, deve ser traduzido num Plano Individual que é definido, executado e avaliado conjuntamente com o utente. Respeitando a especificidade das intervenções dos diferentes serviços intervenientes no processo, importa adotar uma cultura de trabalho integrado, partilhando informação pertinente, concertando intervenções, com o objetivo último, e primeiro, de contribuir para a manutenção da qualidade de vida dos utentes.

PARTE III – Atividades Socio Culturais (SAD)

| Mês | Atividade | Local | Descrição | Objetivos | Público - alvo | Rec. Hum. | Rec. Mat. |
|-----------|--|-------------------|--|--|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| Janeiro | "Dia de Reis" (Dia 6) | Domicílio | . Entrega de coroas; . Envio de bolo rei para o lanche. | . Lembrar hábitos e costumes; . Promover o sentimento de pertença. | Utentes de SAD | AS Col. da Inst. | — |
| Fevereiro | Dia de São Valentim (Dia 14) | Domicílio | . Sessão fotográfica com a moldura de "Carinho" | . Expressar emoções e sentimentos de forma verbal e não verbal; . Estimular um ambiente de carinho entre todos os intervenientes. | Utentes de SAD | AS Col. da Inst. | Moldura |
| Março | Carnaval (data a definir) | CPCMS | . Festa temática. Decoração da Instituição | . Vivenciar o espírito do Carnaval; . Desenvolver a socialização; . Incrementar a participação ativa dos idosos; | Todos os clientes | AS DT Col. da Inst. | Tecidos; Tesouras; Papel; |
| | Dia Inter. da Mulher (Dia 8) | Domicílio | . Entrega de uma lembrança a todas as mulheres da Instituição. | . Valorizar o papel da mulher na sociedade; . Promover a interação e a coesão grupal; . Promover um dia especial a todas as utentes. | Utentes de SAD | AS Col. Da Inst. | — |
| | Dia do Pai | Domicílio | . Gravação de uma mensagem dos utentes para os filhos; | . Valorizar o valor do Pai; . Promover a aproximação com a família; | Utentes de SAD | AS DT Col. Da Inst. | Máquina Fotográfica; |
| Abril | Dia Mundial da Atividade Física (Dia 6) | EXTERIOR | . Jogos/ atividades para estimular a atividade física. | . Promover a atividade física; . Promover o convívio e sensibilizar para a temática da saúde física e mental; . Promover o convívio e o bem-estar; | Clientes aut. e semi - aut. | AS DT Col. Da Inst. | Bolas; Arcos; |
| | Páscoa (data a definir) | CPCMS (salão) | . Lanche convívio; . Celebração religiosa; | . Estimular a interação grupal; . Relembrar hábitos e costumes; | Todos os clientes | AS DT Col. Da Inst. | — |
| Maio | Dia Inter. Da Família (Dia 15) | Domicílio | . Conversa com os utentes sobre as suas famílias; . Fortalecer o sentimento de pertença de cada um. | . Estimulação cognitiva dos utentes; . Fortalecer laços afetivos; . Partilhar histórias de vida. | Utentes de SAD | AS DT Col. da Inst. | — |
| | Dia da Espiga (Dia 26) | CPCMS EXTERIOR | . Elaboração de arranjos florais. | . Relembrar hábitos, costumes e experiências; . Contactar com o exterior. | Todos os clientes | AS DT | Flores Tesoura |
| Junho | Santos Populares (data a definir) | CPCMS | . Decoração da Instituição; . Sardinhada. | . Promover a continuidade da cultura e das tradições; . Promover o envelhecimento ativo; . Desenvolver as aptidões técnico - manuais; | Todos os clientes | AS DT Col. da Inst. | Cartolinas Tesouras Impressões |

Renata
AS
Col. da Inst.

| | | | | | | | |
|----------|--|-----------|--|--|---|---------------------------|---|
| Julho | Dia dos Avós (Dia 26) | Domicílio | <ul style="list-style-type: none"> Mensagens de avós para netos; Mensagens de netos para avós. | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para valores como o respeito e a confiança no outro; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo; | Utentes de SAD | AS Col. da Inst. | — |
| Agosto | Dia Mundial da fotografia (Dia 19) | Domicílio | Exposição de fotografias dos utentes. | <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver competências como autoestima e autoconfiança; Adquirir novas experiências; Promover as relações interpessoais. | Utentes de SAD | AS | Impressões Tesoura Maq. Fotográfica |
| Setembro | Dia Mundial do Coração (Dia 29) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Dinâmicas e exercícios de movimento corporal. | <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para a prática de hábitos saudáveis; Promover a prática de exercício físico. | Todos os clientes | AS | — |
| Outubro | Dia Internacional do Idoso (Dia 1) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Lanche convívio; Jogos tradicionais. | <ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio entre utentes e colaboradoras da Instituição. | Todos os clientes | AS DT Col. Da Inst. | — |
| | Dia Mundial da Terceira Idade (Dia 28) | Domicílio | Criação de uma tela. | <ul style="list-style-type: none"> Valorizar o papel do idoso; Promover as relações interpessoais; Promover o convívio. | Utentes de SAD | AS | Fotos dos utentes |
| Novembro | S. Martinho (Dia 11) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Magusto (lanche); Tarde de cantares. | <ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos e tradições; Promover o convívio. | Clientes aut. e semi-aut. | ASC DT Col. Inst. | Coluna Castanhas |
| Dezembro | Almoço de Natal (data a definir) | CPCMS | <ul style="list-style-type: none"> Almoço de Natal entre clientes, familiares, funcionárias e Direção. | <ul style="list-style-type: none"> Fomentar o convívio e a confraternização. | Todos os clientes, familiares e sócios. | AS DT Col. Inst. | Decorações de mesas Arranjos florais |

| Periodicidade | Local | Atividade | Descrição | Objetivos | Público - alvo | Rec. Hum. | Rec. Mat. |
|---------------|-----------|--|---|--|----------------|---------------------------|------------------|
| Mensal | Domicílio | Comemoração dos aniversários | <ul style="list-style-type: none"> Levar-se - à um bolo e cantar-se-á os parabéns. | <ul style="list-style-type: none"> 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. | Utentes de SAD | AS EG Col. Da Inst. | Carrinha da Ist. |
| Anual | Domicílio | "Hora do Chá" - Conversas do dia a dia | <ul style="list-style-type: none"> Iremos visitar os utentes e conversar com eles, isto é, ouvi-los. | <ul style="list-style-type: none"> Promover a estimulação cognitiva; Minimizar a solidão e o isolamento social; Contribuir para o envelhecimento ativo. | Utentes de SAD | AS EG Col. Da Inst. | Carrinha da Ist. |
| | Domicílio | Exercícios de organização | <ul style="list-style-type: none"> Exercícios de categorização, de orientação espacial. | <ul style="list-style-type: none"> Promover a estimulação cognitiva, a orientação espacial e temporal; Estimular o raciocínio e a linguagem. | Utentes de SAD | AS EG Col. Da Inst. | Carrinha da Ist. |
| | Domicílio | Exercícios de estimulação física | <ul style="list-style-type: none"> Pequenos passeios. | <ul style="list-style-type: none"> Promover a atividade física; Combater o sedentarismo; Redução de ansiedade; Melhorar o equilíbrio e a coordenação motora; | Utentes de SAD | AS EG Col. Da Inst. | Carrinha da Ist. |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|
| | | | | Mínimizar o isolamento social. | | | |
|--|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|

CONCLUSÃO

As atividades de animação/socialização incitam à estimulação física, cognitiva benéfica para o sistema imunitário, promovem o fortalecimento de redes sociais e afetivas, contribuindo para o desenvolvimento de aprendizagens e para o enriquecimento pessoal, recusando uma perspectiva do idoso enquanto ser imutável e estagnado no seu processo de desenvolvimento. Com a elaboração deste plano tentaremos satisfazer as necessidades e as expectativas do público-alvo e respetivas famílias com competência e responsabilidade, tendo como objetivo a prestação de serviços que se deseja de excelência. Este ano continuará a ser marcado pelas condicionantes da pandemia e pelos esforços individuais e coletivos para lhe fazer frente, as atividades e serviços serão reconfiguradas(os) adaptando-se a todas as exigências emergentes.

Os desafios serão constantes, os riscos são maiores e todos devemos contribuir com a nossa parte, o nosso empenho e investimento para superar as dificuldades sem perder a esperança que melhores dias virão.

Cerdeira, 27 de novembro de 2021.

Direção

Assistente Social

Animadora Sociocultural

Rafael Almeida

Sandra Fernandes

Antónia Martins

Arminio Gomes Fil.

Patricia Santos

Bernarda Figueiredo