



Plano de Atividades da Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra 2023

António Pacheco
Brito

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 atualmente é um grande problema social, não só pelo aumento do número de idosos, mas também devido à emergente individualização porque passam. O estado de saúde em que se encontram, é por muitas vezes, um dos aspetos predominantes para a integração na Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra. Encontramos alguns casos de maior limitação e dependência física, 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 acontece no Concelho de Arganil, que se caracteriza pelo forte envelhecimento demográfico e por baixos rendimentos, que acentuam situações de vulnerabilidade e exclusão social dos Idosos. O modo como as IPSS's se organizam interna e externamente e como concretizam a própria intervenção social, influência não só a estratégia de ação perante as novas responsabilidades sociais, como nos permite igualar essas mesmas organizações do 3º setor.

O Plano de Atividades da Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra (doravante CPCMS) constitui um instrumento orientador e planificador, que tem como menção as expectativas dos clientes, colaboradoras, comunidade e toda a população adjacente, direta ou indiretamente pela instituição. Esta planificação demonstra a importância em atingir iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo como base as necessidades ao nível biopsicossocial.

A nossa planificação para as várias dinâmicas consiste na ocupação do idoso e no desenvolvimento do mesmo para que seja possível proporcionar uma vida ativa, melhorando relações e comunicações com outros idosos, desenvolvendo, assim, a sua autonomia pessoal.

É importante salientar, também, que alguns dos motivos que levam à institucionalização, são aspetos como a viuvez, a solidão, a falta de retaguarda familiar e conflitos familiares, ou seja, havendo familiares que não têm condições económicas, sociais ou habitacionais para acolher os idosos, procuram uma resposta que considerem adequada às necessidades do seu familiar.

Embora as atividades do Plano de Atividades para 2023 já se encontrem definidas, as mesmas podem sofrer alterações por motivos constrangedores e/ou por surgirem novas dinâmicas. A CPCMS conta com a experiência no domínio da prestação de cuidados, sendo traduzida na sua **VISÃO, MISSÃO e VALORES**.

Não obstante, e atendendo à necessidade de melhoria contínua, a CPCMS tem os esforços necessários à construção sistemática de métodos de intervenção cada vez mais eficazes e eficientes. Todavia, O Plano de Atividades para 2023 irá ao encontro das linhas de orientação do ano anterior, ajustando atividades/dinâmicas, às capacidades dos nossos utentes não descurando a estimulação cognitiva e o envelhecimento de forma ativa 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-Recreativas 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:

Andréia Martins
AS
Rosa

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 para pessoas idosas 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...);

Andréia
Dantas

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.

Para concretização dos objetivos acima descritos existe um leque de atividades planeadas que se encontram descritas nos quadros abaixo apresentados.

F.
André
Cardo
Bernabé

PARTE II – Atividades Socio Culturais (ERPI e CD)

Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra-IPSS		Plano de Atividades de Animação Socioculturais 2023						
Mês	Atividade	Local	Descrição	Objetivos	Público - alvo	Parcerias	Rec. Hum.	Rec. Mat.
Janeiro	Dia de Reis (Dia 6)	CPCMS	. Lanche de Reis (bolo rei, sonhos, ETC);	. Promover a interação entre as valências.	Todos os clientes	—	ES DT Col. da Inst.	—
	Dia Internacional do Obrigado (Dia 11)	CPCMS	. Fazer um "mural" com palavras de agradecimento dos utentes/colaboradoras para exposição.	. Incentivar cada um de nós a agradecer a todos os que fazem parte das nossas vidas, que nos ajudam, que nos apoiam de qualquer forma.	Todos os clientes	—	ES DT Col. da Inst.	Canetas; Papel;
	Dia dos Afetos/Amor (Dia 14)	CPCMS	Decoração alusiva ao tema; . "Lanche do Amor" - Waffles/Crepes com topping de chocolate;	. Expressir emoções e sentimentos de forma verbal e não verbal; . Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; . Criar momentos de carinho entre os utentes;	Todos os clientes	—	ES DT	Tinta; Papel;
Fevereiro	Aniversário da Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra (data a definir)	CPCMS	. Convívio entre utentes e amigos da Instituição;	. Valorizar o papel de relevância da CPCMS na vida de cada um; . Promover o convívio;	Todos os clientes;	—	ES DT Col. Da Inst.	—
	Carnaval (Data a definir)	CPCMS	. Elaboração de fatos; . Festa temática;	. Vivenciar o espírito de Carnaval; . Desenvolver a socialização/desinibição; . Realizar atividades criativas e recreativas; . Incrementar a participação ativa dos idosos;	Cientes aut. e semi-aut.	—	ES DT Col. da Inst.	Fatos de Carnaval; Máq. Fotográfica;

Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra-IPSS			Plano de Atividades de Animação Socioculturais 2023					
Mês	Atividade	Local	Descrição	Objetivos	Público - alvo	Parcerias	Rec. Hum.	Rec. Mat.
Março	Dia Inter. da Mulher (Dia 8)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> Decoração alusiva ao tema; 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o papel da mulher na sociedade; Promover a interação e a coesão grupal; Incrementar a participação ativa dos utentes; 	Todos os clientes	—	ES	—
	Dia do Pai (Data a definir)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> Decoração alusiva ao tema; Lembranças; 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a aproximação com a família; Valorizar o papel do pai; 	Todos os clientes	—	ASC	—
	Páscoa (Data a definir)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> Lanche-convívio; Decoração das mesas alusiva ao dia e entrega de uma lembrança aos clientes; 	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas 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
Abril	Dia Mundial da Atividade Física (Dia 6)	EXTERIOR	<ul style="list-style-type: none"> Jogos para estimular a atividade física; 	<ul style="list-style-type: none"> 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 do Beijo (Dia 13)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> Sessão fotográfica do "melhor beijo"; 	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio e bem-estar entre os clientes; 	Autónomos e semi-autónomos	—	ES	Máq.fotográfica;

9
 Bunte
 Andreia Mendes

Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra-IPSS		Plano de Atividades de Animação Socioculturais 2023						
Mês	Atividade	Local	Descrição	Objetivos	Público - alvo	Parcerias	Rec. Hum.	Rec. Mat.
Maio	Dia da Mãe (Data a definir)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> Decoração alusiva ao tema; Lanche de convívio; 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a aproximação com a família; Valorizar o papel da mãe; 	Cientes aut. e semi - aut.	—	ES DT Col. da Inst.	—
	Dia da Espiga (Dia 18)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de "Ramos de Espiga"; 	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências; Passeio ao exterior; 	Todos os clientes	—	ES DT Col. da Inst.	Flores;
	Dia Intern. Da Família (Dia 15)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> Teia familiar; 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular, a nível cognitivo, os clientes. Fortalecer os laços afetivos; Partilhar histórias de vida; 	Todos os clientes	—	ASC DT	Novelo de lã;
Junho	Santos Populares (data a definir)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> Decoração da Instituição; Sardinhada; 	<ul style="list-style-type: none"> Promover o conhecimento da cultura e das tradições; Incrementar a participação ativa dos idosos; Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver capacidade lúdica. 	Todos os clientes	—	ES DT Col. da Inst.	—

Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra-IPSS			Plano de Atividades de Animação Socioculturais 2023					
Mês	Atividade	Local	Descrição	Objetivos	Público - alvo	Parcerias	Rec. Hum.	Rec. Mat.
Julho	Dia da Amizade (Dia 20)	CPCMS	· Jogos diversos;	<ul style="list-style-type: none"> · Sensibilizar para os valores da amizade; · Desenvolvimento de competências, tais como: auto-estima, autoconfiança; · Proporcionar momentos de lazer. 	Todos os clientes	—	ES DT Col. Da Inst.	Bolas; Arcos;
	Dia dos Avós (Dia 26)	CPCMS	<ul style="list-style-type: none"> · Mensagens de avós para netos; · Lanche convívio; 	<ul style="list-style-type: none"> · Sensibilizar para os valores, como o respeito; · Fomentar o sentimento de pertença a um grupo; · Promover momentos de boa disposição; 	Autónomos e semi - autónomos	—	ES	Computador;
Agosto	Dia Mundial da fotografia (Dia 19)	CPCMS	· Sessão fotográfica aos idosos;	<ul style="list-style-type: none"> · Desenvolver as competências: autoestima, autoconfiança e autonomia; · Promover momentos de boa disposição; 	Todos os clientes	—	ES	Máquina fotográfica
	Dia mundial da Alimentação (DIA 16)	CPCMS	· Dinâmica "Alimentos bons/maus);	<ul style="list-style-type: none"> · sensibilizar para uma boa alimentação; · Promover momentos de boa disposição; 	Autónomos e semi - autónomos	—	ES DT	Impressões;
Setembro	Dia Mundial da Gratidão (Dia 21)	CPCMS	· Sensibilizar para o sentimento de gratidão;	<ul style="list-style-type: none"> · Estimular o pensamento pessoal; · Fomentar e discutir ideias entre os intervenientes. 	Clientes aut. e semi - aut.	—	ES	Folhas Canetas

Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra-IPSS			Plano de Atividades de Animação Socioculturais 2023					
Mês	Atividade	Local	Descrição	Objetivos	Público - alvo	Parcerias	Rec. Hum.	Rec. Mat.
Outubro	Dia Internacional do Idoso (Data a definir)	CPCMS	Entrega de lembranças aos idosos;	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; Favorecer a integração grupal; 	Todos os clientes	—	ES	—
	Dia Mundial da Terceira Idade (Dia 28)	CPCMS	Criação de uma tela alusiva ao Idoso;	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia; Valorizar o papel do idoso 	Todos os clientes	—	ES	Cenário
	Dia das Bruxas (Dia 31)	CPCMS	Decoração alusiva ao tema; Elaboração da moldura de Halloween; Elaboração de lembranças para os utentes e colaboradoras;	<ul style="list-style-type: none"> Promover a motricidade, a criatividade; Promover a boa disposição; 	Todos os clientes	—	ES	Impressões; moldura; Máq. Fotográfica;
Novembro	S. Martinho (Dia 11)	CPCMS	Decoração da instituição Lanche do Magusto	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; 	Cientes aut. e semi-aut.	—	ASC DT Col. Inst.	—

Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra-IPSS		Plano de Atividades de Animação Socioculturais 2023						
Mês	Atividade	Local	Descrição	Objetivos	Público - alvo	Parcerias	Rec. Hum.	Rec. Mat.
Dezembro	Início dos preparativos para o Natal (data a definir)	CPCMS	.Decoração de Natal	<ul style="list-style-type: none"> . Promover a capacidade criativa e o sentido da imaginação; . Estimular a autonomia e fomentar o sentido de pertença; . Estimular a destreza manual; . Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos. 	Atonomos e semi-auton	_____	ASC DT Col. Inst.	_____
	Almoço de Natal (Data a definir)	CPCMS	. Almoço de Natal entre clientes, familiares, funcionárias e Direção;	<ul style="list-style-type: none"> . Fomentar o convívio e a confraternização entre clientes, familiares, Direção e funcionárias. 	Todos os clientes, familiares e sócios.	_____	ES	_____
	Ano Novo (data a definir)	CPCMS	. Almoço de Ano Novo; . Decoração alusiva ao tema;	<ul style="list-style-type: none"> . Promover o convívio entre utentes e colaboradoras; 	_____	_____	_____	ASC DT Col. Inst.

Periodicidade	Local	Atividade	Descrição	Objetivos	Público - alvo	Parcerias	Rec. Hum.	Rec. Mat.
Mensal	CPCMS	Comemor. dos aniversários	<ul style="list-style-type: none"> Ao fim do almoço, cantar-se-á os "Parabéns" e partir-se-á o bolo de aniversário. 	<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. 	Todos os clientes		ES DT Col. Da Inst.	

Periodicidade	Local	Atividade	Descrição	Objetivos	Público - alvo	Parcerias	Rec. Hum.	Rec. Mat.
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.	Cientes 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.	Cientes aut. e semi – aut.	—	ES	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

A Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra, tem a preocupação de continuar a proporcionar momentos de lazer e bem-estar a todos os nossos utentes/clientes, não só pela prestação de cuidados básicos, mas também, através da animação e diversas atividades, que vai realizando ao longo do ano.

As atividades de animação/socialização incitam à estimulação física, cognitiva e benéfica para o sistema imunitário, promovem o fortalecimento de redes sociais e afetivas, contribuindo para o desenvolvimento de aprendizagens e para o enriquecimento pessoal, negando uma perspetiva do idoso enquanto ser imutável e estagnado no seu processo de desenvolvimento.

Os desafios serão constantes, os riscos continuam a ser cada vez maiores e todos devemos contribuir com a nossa parte, o nosso empenho e investimento para superar dificuldades são o ponto de partida para a continua melhoria da nossa Instituição.

Pretendemos que o nosso trabalho tenha como objetivo a melhoria e a diversidade dos serviços prestados, de maneira a irem de encontro com os interesses e expectativas dos nossos utentes, culminando com a sua satisfação.

Com a elaboração deste plano de atividades 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.

DIREÇÃO

ASSISTENTE SOCIAL

ANIMADORA

Carla Almeida

Sandra Fernandes

Andreia Rodrigues

Patricia Santos

Benedito Loureiro