



Plano Anual Atividades
Resposta Social:
Centro de Dia

Arões, 2018



Índice

Introdução	3
Centro de Dia	4
Princípios e Regras	5 – 6
Recursos necessários para concretização do plano de avaliação.....	7
Metodologia Avaliação	7
Serviços a Prestar	8 – 14



Introdução

O Plano de Atividades constitui instrumento orientador da nossa atuação junto dos utentes ao longo do ano.

Programa Geral de linhas orientadoras das atividades e projetos do Centro de Dia do Centro Social e Paroquial da Freguesia de Arões, com vista ao cumprimento da missão desta instituição.

A planificação de atividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

A execução das atividades propostas pode ser influenciada por fatores externos e/ ou internos, susceptíveis de condicionar a sua prossecução, pelo que ao longo do ano poderão ser adotadas alterações necessárias.

A concretização deste Plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos os que trabalham nesta Instituição.

Parte das atividades propostas para a resposta social de Centro de Dia são adaptáveis ao Serviço de Apoio Domiciliário, promovendo o convívio entre todos os utentes.

É importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- **Promoção da saúde:** Realização de atividades que contribuam para a minimização do processo de envelhecimento, ao nível da mobilidade/ autonomia; cuidados a ter com a saúde, alimentação, entre outras. Contribuir para a melhoria das condições de saúde e conseqüentemente para a sua qualidade de vida;
- **Atividades ocupacionais:** Potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais.



Centro de Dia

O Centro de Dia assegura a prestação de cuidados individualizados e personalizados a idosos que, por motivos de saúde, ausência de retaguarda familiar ou solidão, necessitem de apoio e acompanhamento diurno para satisfazer as suas necessidades básicas.

Pretende-se chegar aos idosos que embora autonomos estejam desmotivados, pretendendo, diminuir o isolamento e a solidão dos idosos apostando na humanização dos serviços.

O CSPA tem como objectivo contribuir para a promoção integral de todos os membros da comunidade, coadjuvando os serviços competentes num espírito de solidariedade humana, cristã e social. A intervenção junto dos idosos deverá respeitar a sua individualidade, privilegiando-se a permanência no seu meio, sempre que as suas condições de bem-estar sejam passíveis de uma resposta desta natureza. Sempre tendo em conta uma atuação humanizada e personalizada.

Pretende-se apostar em iniciativas que promovam um envelhecimento ativo, tendo em conta as necessidades a nível bio-psico-social e por outro lado os recursos humanos e materiais disponíveis na Instituição e no meio envolvente.

Procurar desenvolver ações/atividades que permitam uma participação mais ativa dos familiares/responsáveis na vida dos seus idosos e por outro lado atividades heterogeneas, dado que cada idoso é um ser individual, com características próprias e uma história de vida única.

A planificação de atividades deve ter em conta a ocupação do utente e do seu envolvimento na realização das mesmas desfazendo a ideia de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e criativa. Uma melhoria das relações pessoais e comunicação entre pares, desenvolvendo a autonomia pessoal.

A planificação anual de atividades no Centro de Dia visa a concretização de objetivos inerentes a esta resposta social, tais como:

- Ocupação dos utentes;
- Envolvimento nas atividades;
- Sensação de prazer na sua concretização;
- Motivar para a sua participação;
- Consciencialização da sua importância e de que o seu contributo é importante para as gerações futuras;

Através do Centro de Dia pretende-se idosos mais ativos, promovendo a sua autonomia pessoal, proporcionando momentos ludicos, comunicacionais e criativos, melhorando a auto-estima de cada um. Pretende-se sobretudo diminuir a solidão e o isolamento no qual os idosos de Arões tendem a mergulhar.



Princípios e Regras

O Centro de Dia deve garantir e proporcionar aos seus utentes:

- Atividades de animação sócio cultural que contribuam para um relacionamento saudável entre utentes e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.
- Realização de serviços domésticos necessários ao bem estar do utente (higiene do seu ambiente; serviço de refeições e tratament de roupa).
- Fomentar relações sociais e pessoais que levem ao bem estar entre todos.

Tem como objetivos:

- Fomentar a permanência do idoso no seu meio natural de vida;
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;
- Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- Fomento das relações interpessoais entre idosos e outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.
- Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade e atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;
- Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando o elo de ligação e laços afetivos, aproximando as famílias da instituição através de atividades em parceria.
- Promover um ambiente de segurança física e afetiva, prevenir os acidentes, as quedas, os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de mau trato;
- Prestação de serviços que satisfaçam necessidades básicas, contribuindo para uma melhor qualidade de vida da população idosa, quando a saúde física ou mental o justifique.
- Assegurar atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- Promover a interação com ambientes estimulantes, promovendo as capacidades, a quebra da rotina e a manutenção do gosto pela vida;
- Promover os contactos sociais e potenciar a integração social;
- Proporcionar um ambiente inclusivo que fomente relações interpessoais;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Promover o envolvimento, bom relacionamento e competências da família;
- Optimizar as funções cognitivas, as necessidades, as expetativas e as motivações dos idosos;
- Potenciar as dimensões:
 - Física;
 - Psíquica
 - Biológica
 - Inteletual
 - Espiritual



- Emocional
- Cultural
- social

O Centro de Dia assegura a prestação dos seguintes serviços:

- Fornecimento e apoio nas refeições (pequeno-almoço; meio da manhã; almoço; lanche e jantar) e fornecimento, distribuição e apoio nas refeições no domicílio aos fins-de-semana; almoço e jantar respeitando as dietas com prescrição médica;
- Cuidados de imagem, higiene e conforto;
- Tratamento de roupas;
- Actividades sócio-culturais, recreativas, desportivas, intelectuais/ formativas;
- Administração de medicação prescrita;
- Articulação com os serviços locais de saúde quando necessário;
- Disponibilização de informação facilitadora do acesso a serviços da comunidade, adequados à satisfação de outras necessidades;
- Disponibilização de produtos de apoio à funcionalidade e autonomia;
- Em função das necessidades apresentadas pelos utentes, pode em alguns casos haver complementaridade de serviços de apoio domiciliário
- Em situações de emergência há disponibilidade de quartos reservados para acolhimento temporário.
- Transporte dos utentes
- Apoio na aquisição de bens e serviços;
- Promoção de festas e outros eventos de animação;
- Celebração do aniversário dos utentes;
- Visitas a outras Instituições e Colectividades;
- Ateliers vida saudável – Ginástica; Caminhadas; Passeios no campo; e cozinha
- Ateliers Lúdicos - Jogos/actividades de animação geral.;
- Ateliers Costura
- Atelier Música;
- Atelier Leitura;
- Assistência religiosa

As atividades sócio-culturais e lúdicas visam manter os utentes ativos e combater o sedentarismo que acelera o envelhecimento e consequentes dependências. Tais atividades devem ser uma constante diária na realidade do Centro de Dia, sendo programadas de acordo com os hábitos de vida, expectativas e aptidão de cada um.

Estas têm como principais objetivos:

- Fomentar participação dos utentes nas diversas atividades lúdicas, criativas, culturais propostas pelos técnicos e pelos próprios.
- Fazê-los participar na vida social que os rodeia.
- Valorizá-los enquanto pessoas úteis e necessárias na comunidade e na família através da promoção de atividades da vida diária nomeadamente no que diz respeito ao auto cuidado (cuidados de higiene e imagem).
- Dar-lhes oportunidade de desenvolver a sua criatividade e pôr em prática capacidades pessoais.

Plano de Anual de Atividades – Centro de Dia 2018

CSPA.030 . CENTRO DE DIA



- Promover a afectividade e o convívio.

Metas:

- Que 60% dos idosos participem nas diversas atividades de animação sociocultural;

Calendarização:

- De Janeiro de 2016 a Dezembro de 2016.

Estratégias de Comunicação e Divulgação:

- Divulgação através do contato direto da técnica e colaboradoras de SAD e CD;
- Calendarização Mensal de atividades será afixada na Recepção do Centro Social e Paroquial da Freguesia de Arões.

Indicadores de Avaliação do Projeto:

- Métodos de observação direta, reflexão teórica e de auscultação junto dos utentes;
- Análise das atividades realizadas e orientação/ resolução de problemas e/ ou dificuldades que possam surgir;
- Registos/ monitorização da adesão, participação e desempenho dos utentes implicados nas atividades.
- Os indicadores para avaliação das atividades serão o número de participantes na atividade e o grau de satisfação dos utentes face à atividade/ serviço prestado.
-

Recursos Humanos

- Utentes
- Direção
- Diretora Técnica
- Técnica Superior de Serviço Social – GAFC
- Ajudantes de Ação Direta
- Parceiros externos
- Colaboradores de Centro de Dia e GAFC se necessário

Materiais

- Materiais de desperdício (desenho, pintura, modelagem, colas, tecidos, entre outros)
- Materiais recicláveis
- Material Audiovisual
- Livros/ revistas/ Jornais
- Materiais necessários à realização de atividades físicas.
- Todos recursos necessários à realização das atividades.

Recursos Financeiros

Os custos associados às atividades propostas são suportadas pelo Centro Social e Paroquial da Freguesia de Arões.

Recursos Financeiros

Os custos associados às atividades propostas são suportadas pelo Centro Social e Paroquial da Freguesia de Arões.



Serviços a Prestar

Serviço cuidados básicos de saúde

	ANUAL
ATIVIDADES	<p>Tratamento da medicação e seu acompanhamento diariamente incluindo fim-de-semana.</p> <p>Apoio em situações de emergência.</p> <p>Transporte/Acompanhamento do utente a consultas de especialidade quando solicitado; o mesmo deve ser realizado com a presença de um familiar.</p> <p>Marcação de serviços médicos.</p> <p>Promover sessões de informação com técnicos especializados.</p> <p>Promover hábitos e rotinas saudáveis</p> <p>Rastreio de Saúde com clínicas do concelho.</p> <p>Medição periódica dos índices de: glicemia; colesterol total e tensão arterial.</p>
OBJETIVOS	<p>Encaminhamento e acompanhamento de Idosos/utentes para consultas de especialidade;</p> <p>Articulação com Centro de Saúde de Vale de Cambra e extensão de Arões;</p> <p>Articulação com Hospitais;</p> <p>Consciencializar para cuidados de saúde que devem seguir.</p> <p>Colaborar e/ou assegurar o acesso À prestação de cuidados de saúde.</p>
DESTINATÁRIOS	Utentes Centro de Dia
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	<p>Responsável Técnica Centro de Dia</p> <p>Ajudantes de Ação Direta</p>
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica Centro de Dia



Serviço de Higiene pessoal / Cuidados de Imagem

	ANUAL
ATIVIDADES	Prestação diária de cuidados de imagem e/ ou de Higiene Pessoal individualizados e personalizados na instituição. Serviço efectuado diariamente podendo em algumas situações ser realizado duas vezes por dia. Incluindo fim-de-semana.
OBJETIVOS	Proporcionar melhoria da qualidade de vida aos utentes Apoiar os utentes e famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária.
DESTINATÁRIOS	Utentes Centro de Dia
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	Responsável Técnica Centro de Dia Ajudantes de Ação Direta (equipa HP)
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica Centro de Dia



Serviço de Refeição

	ANUAL
ATIVIDADES	<p>Cobertura das necessidades das seguintes refeições: pequeno – almoço, almoço, lanche e jantar, de acordo com as necessidades expressas pelos clientes.</p> <p>É garantida a variedade de pratos confeccionados.</p> <p>É assegurado semanalmente que os pratos confeccionados sejam de acordo com os hábitos, gostos e dietas específicas do utente.</p> <p>Refeições entregues no domicilio constituídas por (prato principal;sopa;fruta;pão; 3 vezes semanalmente é entregue 1 litro de leite e 1 vez por semana é entregue aos utentes um bem alimentar extra.</p> <p>As refeições são realizadas através de duas entregas diárias (almoço e jantar).</p>
OBJETIVOS	<p>Proporcionar uma alimentação saudável a todos os utentes.</p> <p>Garantir as necessidades alimentares adequadas às suas necessidades.</p> <p>Ter em conta problemas de saúde que condicionem de alguma forma a alimentação.</p> <p>Estimular hábitos alimentares positivos.</p>
DESTINATÁRIOS	Utentes Centro de Dia
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	Responsável Técnica Centro de Dia Cozinheiras
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica Centro de Dia



Serviço de Tratamento de Roupa

	ANUAL
ATIVIDADES	Tratamento de roupa pessoal e habitacional do utente. Serviço efetuado durante higiene higiene pessoal no Centro de Dia Depende da realidade do utente pode ser serviço prestado diariamente ou semanalmente incluindo ao fim de semana.
OBJETIVOS	Proporcionar conforto e bem estar do utente.
DESTINATÁRIOS	Utentes Centro de Dia
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	Responsável Técnica Centro de Dia Equipa HH/HP
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica Centro de Dia



Serviço de Acompanhamento ao exterior

	ANUAL
ATIVIDADES	<p>Acompanhamento e contactos com o exterior;</p> <p>Aquisição de géneros alimentícios e outros de 1ª necessidade;</p> <p>Apoio no pagamento de serviços.</p> <p>Realização de Visitas Domiciliárias aos utentes;</p> <p>Entrega de bens alimentares semanalmente (bolachas, manteiga, queijo, entre outros)</p> <p>Orientação ou aconselhamento de pequenas modificações no domicílio</p> <p>Entrega ao domicílio de medicação.</p>
OBJETIVOS	Melhoria da qualidade de vida dos idosos
DESTINATÁRIOS	Utentes Centro de Dia
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	<p>Responsável Técnica Centro de Dia</p> <p>Ajudante Ação direta/ Auxiliar serviços gerais</p>
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica Centro de Dia



Serviço de Apoio Psicossocial

	ANUAL
ATIVIDADES	<p>Capacitar as famílias para a necessidade de cuidarem dos seus idosos (sempre que haja essa facilidade) não abandonando-os.</p> <p>Promover participação direta das famílias na rotina dos utentes assim como nos serviços desenvolvidos pelo CSPA.</p> <p>Realização de Visitas Domiciliárias para avaliação de situações</p> <p>Articulação com Gabinete de Apoio à Família e Comunidade; assim como com a Paróquia da Freguesia de Arões na sinalização de casos sociais.</p> <p>Atendimento a utentes e familiares.</p>
OBJETIVOS	<p>Envolver as famílias na resolução dos problemas dos idosos sempre que possível;</p> <p>Envolver a comunidade no apoio aos idosos.</p> <p>Prevenir situações de dependência e promover a autonomia e a qualidade de vida dos idosos e suas famílias.</p> <p>Acompanhar socialmente os utentes construindo um plano de vida estável e acolhedor.</p> <p>Prevenir situações de dependência e promover a autonomia.</p> <p>Prestar cuidados de ordem física e de apoio psicossocial aos utentes e famílias de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.</p> <p>Promover a integração social dos idosos e seus familiares em situação de disfunção socioeconómica.</p>
DESTINATÁRIOS	Utentes Centro de Dia
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	<p>Responsável Técnica Centro de Dia</p> <p>Técnica superior de serviço social</p> <p>Ajudantes de Ação Direta;</p> <p>Auxiliar de serviços gerais</p>
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica Centro de Dia



Serviço de Animação/ Socialização

	ANUAL
ATIVIDADES	<p>Apoio nas deslocações ao exterior.</p> <p>Motivar e incentivar para a participação nas atividades de animação.</p> <p>Promover comemoração do aniversário dos idosos quer no domicílio, quer caso haja condições nas instalações da instituição.</p> <p>Realização de Visitas Domiciliárias para avaliação de situações</p> <p>Articulação com Gabinete de Apoio à Família e Comunidade; assim como com a Paróquia da Freguesia de Arões na sinalização de casos sociais.</p> <p>Atendimento a utentes e familiares.</p>
OBJETIVOS	<p>Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes.</p> <p>Incentivar na participação das atividades de animação e lazer.</p> <p>Organizar atividades lúdicas para promover convívio entre os idosos.</p>
DESTINATÁRIOS	Utentes Centro de Dia
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	<p>Responsável Técnica Centro de Dia</p> <p>Técnica superior de serviço social</p> <p>Ajudantes de Ação Direta;</p> <p>Auxiliar de serviços gerais</p>
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica Centro de Dia



Comemoração	Ações a Desenvolver	Observações	Calendarização
Atividades manuais	Elaboração de artigos decorativos. Reciclagem de objetos e bens já em desuso.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	Anual
Lúdica	Exibição de filmes de acordo com os interesses dos utentes	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	
Gerontomotricidade	Realização de atividades desportivas	Proporcionar a realização de atividades saudáveis adequadas à condição física dos utentes.	
Comemoração dos aniversários dos utentes;	Renovação de quadro com aniversários por mês; Elaboração/compra de bolo de aniversário.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	Anual
Carnaval	Fomentar o espírito de alegria que rodeia o Carnaval. Festa de Carnaval-com as instituições do concelho.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos.	8 Fevereiro
	Participação na exposição “Máscaras de Carnaval”.	Exposição Passos do Concelho	4 fevereiro
Páscoa	Elaboração de uma caixa pintada pelos utentes com amêndoas a ser oferecido a todos.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	Março/ Abril
25 Abril	Elaboração de cravos manuais; Filme histórico+lanche Almoço convívio.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	Abril
Festa da Senhora da Lage	Acompanhamento dos utentes na Procissão e Missa (período da manhã) Acompanhamento dos utentes à Festa com almoço em forma de pique nique.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	3 Maio
Passeio Santuário de Fátima	Acompanhamento dos utentes às celebrações; Almoço e restantes atividades livres	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	16 Maio

Plano de Anual de Atividades – Centro de Dia 2018

CSPA.030 . CENTRO DE DIA



Comemoração	Ações a Desenvolver	Observações	Calendarização
Sardinhada	Comemoração dos Santos Populares	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	22 junho
Sessão CLDS	Estimulação cognitiva	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	5 julho
Desfile de Chita	Centro Social de Cepelos	Atividade realizada apenas por 3 utentes	8 julho
Praia	Realização de actividades físicas: jogos adaptados na areia e caminhadas à beira mar; Lanche/almoço convívio Local – a designar	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	Julho
Viver Arões	Missa; Participação dos lanches do agora e do antigamente	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	14 julho
Dia dos Avós	Participação no convívio organizado entre todos os concelhos da área metropolitana do Porto. Dança e lanche convívio. Local a designar	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes. Não há a possibilidade de participação activa dos utentes dependentes.	Julho
Passeio anual dos Idosos de SAD	Participação no convívio; Missa, Almoço, lanche	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes. Não há a possibilidade de participação activa dos utentes dependentes.	Setembro
Realização de convívio com idosos do grupo de actividades	Lanche com animação	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes. Não há a possibilidade de participação activa dos utentes dependentes.	Outubro
Comemoração do Dia do Idoso	Convívio com todos os idosos do concelho de Vale de Cambra	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	Outubro
Boccia	Projeto apoiado pela Câmara Municipal de Vale de Cambra	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos	A partir de Novembro
Almoço convívio	Comemoração do 2ª aniversário das novas instalações	Todos	7 novembro



Comemoração	Acções a Desenvolver	Observações	Calendarização
Magusto – Almoço comemorativo	Comemoração do S. Martinho Idosos do Centro Social SAD	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes. Não há a possibilidade de participação activa dos utentes dependentes apenas no domicilio .	16 Novembro
Natal	Missa – Igreja Matriz Arões Almoço com os utentes de SAD Distribuição de prendas Animação e lanche convívio entre todos.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes. No caso os utentes dependentes o almoço e a prenda serão entregues no domicilio.	12 Dezembro