



Plano Anual Atividades
Resposta Social:
Serviço de Apoio Domiciliário

Arões, 2018



Índice

Introdução	3
SAD – Serviço de Apoio Domiciliário	4 – 5
Princípios e Regras	6
Atividades/Ações a intervir/ Serviços a prestar	7 – 11
Atividades lúdicas-recreativas.....	12 – 14
Recursos necessários para concretização do plano de avaliação.....	15
Metodologia Avaliação (Grelhas monitorização das atividades momentos e formas de avaliação	15



Introdução

O Plano de Atividades constitui instrumento orientador da atuação do centro Social e Paroquial da Freguesia de Arões junto dos utentes ao longo do ano.

Programa Geral de linhas orientadoras das atividades e projetos do Serviço de Apoio Domiciliário, com vista ao cumprimento da missão desta instituição.

A execução das atividade 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.



SAD (Serviço de Apoio Domiciliário)

SAD é uma resposta social 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 temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

Arões, pertencente ao concelho de Vale de Cambra é uma freguesia envelhecida com elevado índice de isolamento

Cada vez mais adaptamos esta resposta às necessidades apresentadas pelos idosos e suas famílias, dado que na maioria dos casos não há intenção de abandonar o seu lar.

Em virtude do extremo isolamento social que muitos dos nossos idosos vivem, procuramos proporcionar-lhes atividades lúdicas e recreativas no exterior e no domicílio.

Os serviços integrados nesta valência são:

- Refeição (com 2 entregas diárias; cesta constituída por prato principal, sopa, fruta, pão, leite (3 vezes por semana) e 1 vez por semana entrega de um bem alimentar suplementar);
- Higiene Pessoal e Cuidados de Imagem;
- Higiene Habitacional
- Lavandaria
- Transporte e acompanhamento a consultas e exames de diagnóstico;
- Acompanhamento ao exterior para resolução de questões relacionadas com a vida dos nossos utentes;
- Promoção de atividades lúdicas, recreativas, sociais, culturais e religiosas;
- Aquisição de bens e serviços e sua entrega no domicílio;
- Apoio psicossocial durante visitas da técnica ao domicílio;
- Sempre que possível realização de pequenas alterações no domicílio e apoio em obras de pequena dimensão;
- Sensibilização dos cuidadores informais para cuidados a ter com os idosos;

Tais cuidados são prestados de forma a minimizar os danos provocados pelo envelhecimento e isolamento no qual lidamos diariamente.

Serviço destinado a indivíduos ou famílias da freguesia de Arões que se encontrem no domicílio, que não possam assegurar, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou a realização das actividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito;

O SAD tem capacidade para 55 utentes.

Na prestação deste serviço aos idosos encontra-se subjacente vários objectivos a concretizar:

- a. Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e das famílias;
- b. Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- c. Prestar cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais dos utentes, sendo estes objectos de contratualização;
- d. Assegurar a divulgação e o cumprimento das regras de funcionamento do CSPA.
- e. Promover a participação activa dos clientes ou seus representantes legais ao nível da gestão das respostas sociais;



- f. Assegurar um atendimento individualizado e personalizado em função das necessidades específicas de cada utente;
- g. Proporcionar o maior respeito pela pessoa humana, valorizando o indivíduo e contribuir para a redução de situações de pobreza e de solidão;
- h. Evitar o isolamento familiar e social, procurando motivar a família para cooperar com a pessoa idosa;
- i. Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento activo;
- j. 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;
- k. Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado.
- l. Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da auto estima e oportunidades para a mobilidade e actividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa.
- m. Promover um ambiente de segurança física e afectiva, prevenir os acidentes, as quedas, os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de mau trato;
- n. Promover a intergeracionalidade;
- o. Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- p. Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores;
- q. Facilitar o acesso a serviços da comunidade;

Horário de Funcionamento - O SAD tem como horário de funcionamento de segunda a sexta-feira: 8h00 – 18h00; sábados e domingos: 7h00 – 13h00;



Princípios / regras

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) pretende proporcionar cuidados individualizados no domicílio a idosos, adultos ou famílias, não possam assegurar a satisfação das suas necessidades básicas, mantendo os utentes pelo maior tempo possível no seu espaço natural de vida.

Um dos desafios a ter em consideração prende-se com a conciliação entre família, vida profissional e os idosos. De que forma a família pode participar nas rotinas do idoso e ter um papel ativo junto deles e da instituição de retaguarda.

Procurar desenvolver ações/atividades que permitam uma participação mais ativa dos familiares/responsáveis na vida dos seus idosos.

O SAD pretende uma consolidação do trabalho realizado através da adopção de estratégias anteriormente utilizadas e outras novas que se pretende adoptar com um infra-estrutura nova e capaz de responder às necessidades locais.

Através de parcerias com agentes locais procura-se a realização de actividades lúdicas que enriqueçam a vida diária dos nossos utentes diminuindo os índices de solidão. Actualmente os utentes de SAD participam em convívios com outros idosos das instituições do concelho e tal continuará com esta nova realidade que se avizinha.

Pretendemos continuar com os serviços até agora prestados melhorando-os e inovando-os dando lugar à prestação de novos serviços sempre que tal seja necessário face às realidades dos nossos utentes.

Princípios/regras a ter em consideração na planificação/estruturação do plano actividades socioculturais;

- Promover a autonomia e a qualidade de vida;
- Respeitar o utente quanto a sua individualidade, capacidades, potencialidades, hábitos e interesses;
- Promover participação ativa;
- Promover a comunicação, convivência e ocupação do tempo;
- Ter em conta que a ocupação quotidiana dos utentes depende do seu projeto de vida, hábitos e vivência, assim como estímulos e motivações do meio.

Com o objetivo de otimizar e potenciar recursos vai-se proceder à articulação dos planos de actividades de SAD e Centro de Dia.



Atividades - Ações / Intervenções – Serviços a prestar.

Serviço cuidados básicos de saúde

	ANUAL
ATIVIDADES	<p>Tratamento da medicação e seu acompanhamento diário incluindo fim de semana.</p> <p>Apoio em situações de emergência.</p> <p>Acompanhamento do utente a consultas de especialidade sempre que nós é pedido e tenhamos conhecimento. Este acompanhamento deve ser feito preferencialmente realizado com um familiar.</p> <p>Marcação de serviços médicos.</p> <p>Promovendo sessões de informação com técnicos especializados.</p> <p>Através das visitas domiciliárias 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>Colabora e/ou assegurar o acesso À prestação de cuidados de saúde.</p>
DESTINATÁRIOS	Utentes SAD
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	<p>Responsável Técnica SAD</p> <p>Ajudantes de Ação Direta</p>
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica SAD



Serviço de Higiene pessoal / Cuidados de Imagem

	ANUAL
ATIVIDADES	Prestação diária de cuidados de imagem e/ ou de Higiene Pessoal individualizados e personalizados no domicílio, incluindo ao fim de semana. 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 SAD
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	Responsável Técnica SAD Ajudantes de Ação Direta (equipa HP)
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica SAD

Serviço de Refeição

	ANUAL
ATIVIDADES	Cobertura das necessidades das seguintes refeições: pequeno – almoço, almoço, lanche e jantar, de acordo com as necessidades expressas pelos clientes, diariamente. É garantida a variedade de pratos confeccionados. É assegurado semanalmente que os pratos confeccionados sejam de acordo com os hábitos, gostos e dietas específicas do utente. 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. As refeições são realizadas através de duas entregas diárias (almoço e jantar)
OBJETIVOS	Proporcionar uma alimentação saudável a todos os utentes. Garantir as necessidades alimentares adequadas às suas necessidades. Ter em conta problemas de saúde que condicionem de alguma forma a alimentação. Estimular hábitos alimentares positivos.
DESTINATÁRIOS	Utentes SAD
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	Responsável Técnica SAD Cozinheiras
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica SAD



Serviço de Higiene Habitacional

	ANUAL
ATIVIDADES	Higiene habitacional semanalmente. Higiene habitacional do espaço de uso exclusivo do utente salvaguardando em determinadas épocas anuais pode-se ampliar a realização deste serviço desde que previamente comunicado.
OBJETIVOS	Proporcionar conforto e bem estar no domicílio ao utente. Manutenção de arrumos e limpeza da habitação.
DESTINATÁRIOS	Utentes SAD
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	Responsável Técnica SAD Equipa HH
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica SAD

Serviço de Tratamento de Roupa

	ANUAL
ATIVIDADES	Tratamento de roupa pessoal e habitacional do utente, diariamente. Serviço efetuado durante higiene habitacional e/ou higiene pessoal, quando solicitado pode também ser realizado durante fim de semana.
OBJETIVOS	Proporcionar conforto e bem estar do utente.
DESTINATÁRIOS	Utentes SAD
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	Responsável Técnica SAD Equipa HH/HP
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica SAD



Serviço de Acompanhamento ao exterior

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



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 SAD
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	<p>Responsável Técnica SAD</p> <p>Técnica superior de serviço social</p> <p>Ajudantes de Ação Direta;</p> <p>Auxiliar de serviços gerais</p>
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica SAD



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 SAD
CALENDARIZAÇÃO	Anual
RESPONSÁVEIS	<p>Responsável Técnica SAD</p> <p>Técnica superior de serviço social</p> <p>Ajudantes de Ação Direta;</p> <p>Auxiliar de serviços gerais</p>
COORDENAÇÃO	Responsável Técnica SAD



Serviço de Animação

Recursos Humanos

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

Recursos Financeiros

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

Metodologia de Avaliação

A metodologia a adotar para avaliação do plano de Atividades a desenvolver na resposta social de SAD:

- 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.



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



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	Todos	7 novembro



	instalações		
Comemoração	Ações 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 domicílio .	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 domicílio.	12 Dezembro