



**Plano Anual Atividades**  
**Resposta Social:**  
**Serviço de Apoio Domiciliário**

**Arões, 2019**



## 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 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.



## **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**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	<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>
<b>OBJETIVOS</b>	<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>
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes SAD
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	<p>Responsável Técnica SAD</p> <p>Ajudantes de Ação Direta</p>
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica SAD



**Serviço de Higiene pessoal / Cuidados de Imagem**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	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.
<b>OBJETIVOS</b>	Proporcionar melhoria da qualidade de vida aos utentes Apoiar os utentes e famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária.
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes SAD
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	Responsável Técnica SAD Ajudantes de Ação Direta (equipa HP)
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica SAD

**Serviço de Refeição**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	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)
<b>OBJETIVOS</b>	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.
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes SAD
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	Responsável Técnica SAD Cozinheiras
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica SAD





**Serviço de Higiene Habitacional**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	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.
<b>OBJETIVOS</b>	Proporcionar conforto e bem estar no domicílio ao utente. Manutenção de arrumos e limpeza da habitação.
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes SAD
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	Responsável Técnica SAD Equipa HH
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica SAD

**Serviço de Tratamento de Roupa**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	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.
<b>OBJETIVOS</b>	Proporcionar conforto e bem estar do utente.
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes SAD
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	Responsável Técnica SAD Equipa HH/HP
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica SAD



**Serviço de Acompanhamento ao exterior**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	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.
<b>OBJETIVOS</b>	Melhoria da qualidade de vida dos idosos
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes SAD
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	Responsável Técnica SAD Ajudante Ação direta/ Auxiliar serviços gerais
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica SAD



**Serviço de Apoio Psicossocial**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	<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>
<b>OBJETIVOS</b>	<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>
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes SAD
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	<p>Responsável Técnica SAD</p> <p>Técnica superior de serviço social</p> <p>Ajudantes de Ação Direta;</p> <p>Auxiliar de serviços gerais</p>
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica SAD



**Serviço de Animação/ Socialização**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	<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>
<b>OBJETIVOS</b>	<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>
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes SAD
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	<p>Responsável Técnica SAD</p> <p>Técnica superior de serviço social</p> <p>Ajudantes de Ação Direta;</p> <p>Auxiliar de serviços gerais</p>
<b>COORDENAÇÃO</b>	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.	<b>Anual</b>
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.	<b>Anual</b>
Carnaval	Fomentar o espírito de alegria que rodeia o Carnaval. Almoço de Carnaval na instituição. Tarde de Concertinas.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos.	<b>1 Março</b>
	Participação na exposição “Máscaras de Carnaval”.	Exposição Passos do Concelho	<b>Fevereiro/ Março</b>
Passeio Serra da Estrela	Visita à Serra e ao Museu do Pão.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos.	<b>28 Fevereiro</b>
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.	<b>Março/ Abril</b>
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.	<b>3 Maio</b>
Passeio	Acompanhamento dos utentes às celebrações; Almoço e restantes atividades livres	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>Junho</b>



Comemoração	Ações a Desenvolver	Observações	Calendarização
Sardinhada	Comemoração dos Santos Populares	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>22 junho</b>
Sessão CLDS	Estimulação cognitiva	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>5 julho</b>
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.	<b>Julho</b>
Viver Arões	Missa; Participação dos lanches do agora e do antigamente	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>14 julho</b>
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.	<b>Julho</b>
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.	<b>Setembro</b>
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.	<b>Outubro</b>
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.	<b>Outubro</b>
Boccia	Projeto apoiado pela Câmara Municipal de Vale de Cambra	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos	<b>A partir de Novembro</b>
Almoço convívio	Comemoração do 2º aniversário das novas instalações	Todos	<b>7 novembro</b>



Comemoração	Acções a Desenvolver	Observações	Calendarização
Viver Arões	Participação nas Atividades destinadas aos Idosos	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>Julho</b>
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 .	<b>16 Novembro</b>
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.	<b>Dezembro</b>