

Plano Anual de Atividades

Resposta Social:

Serviço de Apoio Domiciliário



Arões, 2024

Índice

Introdução.....	3
Serviço de Apoio Domiciliário – SAD.....	4
Serviços a prestar.....	6
Recursos	12
Metodologias de Avaliação	12
Plano Anual de Atividades 2024	13

Introdução

O Plano de Atividades constitui um instrumento orientador da atuação do Centro Social Paroquial da Freguesia de Arões junto dos utentes ao longo do ano. É um programa geral de linhas orientadoras das atividades e projetos do Serviço de Apoio Domiciliário, com vista ao cumprimento da missão desta instituição.

O Plano Anual de Atividades tem como finalidade a ocupação do utente através da dinamização de um conjunto de atividades socioculturais que tem como objetivo aumentar a qualidade de vida e proporcionar um envelhecimento ativo, diminuir o sentimento de inutilidade e de solidão e aumentar a autoestima e a motivação para práticas ativas e saudáveis.

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

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

Serviço de Apoio Domiciliário – SAD

O Serviço de Apoio Domiciliário 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.

Neste sentido, este serviço está destinado a indivíduos ou famílias da freguesia de Arões, concelho de Vale de Cambra com população envelhecida e 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.

Atualmente, o SAD tem capacidade para 60 utentes e funciona nos seguintes horários: segunda a sexta-feira: 8h00 – 18h00; sábados e domingos: 7h00 – 13h00.

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;

Na prestação deste serviço aos idosos encontra-se subjacente vários objetivos 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 objetos de contratualização;
- d. Assegurar um atendimento individualizado e personalizado em função das necessidades específicas de cada utente;
- e. Proporcionar o maior respeito pela pessoa humana, valorizando o indivíduo e contribuir para a redução de situações de pobreza e de solidão;
- f. Evitar o isolamento familiar e social, procurando motivar a família para cooperar com a pessoa idosa;
- g. Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- h. Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- i. Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do autocuidado e da auto estima e oportunidades para a mobilidade e atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;
- j. 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;
- k. Promover a intergeracionalidade;
- l. Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- m. Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores;
- n. Facilitar o acesso a serviços da comunidade.

Serviços a prestar

CUIDADOS BÁSICOS DE SAÚDE	
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> • Tratamento da medicação e seu acompanhamento diário; • Medição periódica dos índices de: glicemia; colesterol total, tensão arterial e temperatura; • Apoio em situações de emergência; • Acompanhamento de utentes a consultas de especialidade; • Marcação de serviços médicos; • Realização de sessões de informação com técnicos especializados; • Promoção de hábitos e rotinas saudáveis através de visitas domiciliárias; • Rastreio de Saúde com clínicas do concelho.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar um acompanhamento individual e uma monitorização do estado de saúde dos utentes; • Articular com o Centro de Saúde de Vale de Cambra e Extensão de Arões; assim como Hospitais; • Consciencializar para cuidados de saúde que devem seguir; • Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde.
Destinatários	Utentes SAD
Responsáveis	Diretora Técnica SAD Auxiliares de Ação Direta Enfermeira
Coordenação	Diretora Técnica SAD
Calendarização	Anual

CUIDADOS DE HIGIENE PESSOAL/CUIDADOS DE IMAGEM	
Atividades	<ul style="list-style-type: none">• Prestação diária de cuidados de imagem e/ ou de Higiene Pessoal individualizados e personalizados no domicílio;
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar melhoria da qualidade de vida aos utentes;• Aumentar a autoestima dos utentes;• Apoiar os utentes e famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária.
Destinatários	Utentes SAD
Responsáveis	Diretora Técnica SAD Auxiliares de Ação Direta
Coordenação	Diretora Técnica SAD
Calendarização	Anual

REFEIÇÃO	
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> • Garantir variedade de pratos confeccionados e de acordo com as dietas específicas dos utentes; • Cobertura das necessidades das seguintes refeições: pequeno – almoço, almoço, lanche e jantar, de acordo com as necessidades expressas pelos clientes, diariamente; • Refeições são realizadas através de duas entregas diárias (almoço e jantar) e são constituídas por (sopa, pão, prato principal, fruta; 1 litro de leite entregue 3 vezes por semana e um bem alimentar extra entregue uma vez por semana).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar uma alimentação saudável a todos os utentes; • Garantir as necessidades alimentares adequadas às suas necessidades; • Estimular hábitos alimentares saudáveis.
Destinatários	Utentes SAD
Responsáveis	Diretora Técnica SAD Auxiliares de Ação Direta Nutricionista Cozinheira Ajudantes de Cozinha
Coordenação	Diretora Técnica SAD
Calendarização	Anual

HIGIENE HABITACIONAL	
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> Garantir semanalmente a higiene habitacional do espaço de uso exclusivo do utente, salvaguardando em determinadas épocas anuais em que se pode ampliar a realização deste serviço desde que previamente comunicado.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar conforto e bem estar no domicílio ao utente. Manutenção de arrumos e limpeza da habitação.
Destinatários	Utentes SAD
Responsáveis	Diretora Técnica SAD Auxiliares de Ação Direta – Equipa HH
Coordenação	Diretora Técnica SAD
Calendarização	Anual

LAVANDARIA – TRATAMENTO DE ROUPA	
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar conforto e bem estar do utente.
Destinatários	Utentes SAD
Responsáveis	Diretora Técnica SAD Auxiliares de Ação Direta – Equipa HH e/ou HP
Coordenação	Diretora Técnica SAD
Calendarização	Anual

ACOMPANHAMENTO AO EXTERIOR	
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> • Acompanhamento e contactos com o exterior; • Aquisição de géneros alimentícios e outros de 1ª necessidade; • Apoio no pagamento de serviços.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Melhoria da qualidade de vida dos idosos
Destinatários	Utentes SAD
Responsáveis	Diretora Técnica SAD Auxiliares de Ação Direta/Auxiliares de Serviços Gerais
Coordenação	Diretora Técnica SAD
Calendarização	Anual

APOIO PSICOSSOCIAL	
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> • Atendimento psicológico a utentes e familiares; • Capacitar as famílias para a necessidade de cuidarem dos seus idosos (sempre que haja essa facilidade), não recorrendo ao abandono; • Promover participação direta das famílias na rotina dos utentes assim como nos serviços desenvolvidos pelo CSPA; • Realização de Visitas Domiciliárias para avaliação de situações; • Articulação com o Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social; assim como com a Paróquia da Freguesia de Arões na sinalização de casos sociais.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Envolver as famílias na resolução dos problemas dos idosos sempre que possível; • Envolver a comunidade no apoio aos idosos; • Prevenir situações de dependência e promover a autonomia e a qualidade de vida dos idosos e suas famílias; • Acompanhar socialmente os utentes construindo um plano de vida estável e acolhedor; • Prestar cuidados de ordem física e de apoio psicossocial aos utentes e famílias de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar; • Promover a integração social dos idosos e seus familiares em situação de disfunção socioeconómica.
Destinatários	Utentes SAD
Responsáveis	Diretora Técnica SAD Auxiliares de Ação Direta/Auxiliares de Serviços Gerais
Coordenação	Diretora Técnica SAD
Calendarização	Anual

Recursos

- **Recursos Humanos**

- Diretora Técnica
- Psicóloga – SAD
- Técnica Superior de Serviço Social – SAAS
- Animadora Sócio cultural
- Enfermeira
- Fisioterapeuta
- Ajudantes de Ação Direta
- Ajudantes de Serviços Gerais
- Parceiros externos

- **Recursos Financeiros**

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

Metodologias de Avaliação

As metodologias a adotar para a avaliação do Plano Anual de Atividades a desenvolver na resposta social de SAD são:

- Métodos de observação direta, reflexão teórica e de escuta junto dos utentes;
- Registos/ monitorização da adesão, participação e desempenho dos utentes nas atividades;
- Os indicadores para avaliação das atividades serão o número de participantes na atividade e o grau de satisfação dos utentes face às atividades.

Plano Anual de Atividades 2024

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	OBJETIVOS	ORÇAMENTO
ANUAL	<p><u>Comemoração do Aniversário dos Utentes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Oferta de um postal de aniversário e uma lembrança 	<ul style="list-style-type: none"> Preservar a identidade dos utentes Reforçar os laços afetivos e aumentar o sentimento de pertença e de valorização 	Total estimado: 30€
	<p><u>Estimulação Cognitiva e Sensorial</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Palavras Cruzadas Sopa de Letras Provérbios e Ditados Semelhanças e Diferenças Atividades de Estimulação Jogos de Tabuleiro Jogos séniores 	<ul style="list-style-type: none"> Prevenir o envelhecimento cognitivo Desenvolver as funções cognitivas: atenção, linguagem, memória, orientação e gnosias Estimular e despertar sentidos visuais, auditivos e táteis 	Total estimado: material de desgaste
	<p><u>Expressão Plástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Trabalhos manuais Desenho/pintura Recortes/colagens Trabalhos com tecidos/linhas/lã Decorações temáticas 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora Estimular a criatividade, a imaginação e a concentração 	Total estimado: material de desgaste/reutilizado
	<p><u>Animação lúdica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Organização de Passeios e Convívios Comemoração de datas festivas 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos lúdicos e recreativos Proporcionar momentos de convívio 	Ver plano anual

CALENDARIZAÇÃO	COMEMORAÇÃO	ATIVIDADE	RECURSOS	ORÇAMENTO
5 fevereiro	Dia Mundial da Nutella	Comemoração do dia com a oferta de panquecas de Nutella confeccionadas pelos utentes de CD e ERPI	Materiais: Carrinhas + produtos de confeção Humanos: Técnica + AAD	Total estimado: 30€
8 março	Dia da Mulher	Comemoração do dia com entrega de um cartão e uma flor	Materiais: Carrinhas + material de desgaste + flores Humanos: Técnica, AAD	Total estimado: 48€
31 março	Páscoa	Comemoração do dia com oferta de uma lembrança e amêndoas	Materiais: Carrinhas + lembranças Humanos: Técnica, AAD	Total estimado: 50€
8 abril	Dia Mundial da Atividade Física	Comemoração do dia com uma atividade de grupo ao ar livre no CSPA	Materiais: Carrinhas + material fisioterapia Humanos: Técnicas, Fisioterapeuta, AAD	Total estimado: transporte
25 abril	Dia da Liberdade	Comemoração do dia com oferta de uma lembrança simbólica	Materiais: Carrinhas + material de desgaste Humanos: Técnica, AAD	Total estimado: 20€

CALENDARIZAÇÃO	COMEMORAÇÃO	ATIVIDADE	RECURSOS	ORÇAMENTO
3 maio	Festa da Senhora da Lage	Comemoração do dia com a organização de um Passeio à Senhora da Lage	Materiais: Carrinhas Humanos: Técnica, AAD	Total estimado: 320€
28 maio	Dia Internacional do Brincar	Comemoração do dia com uma tarde de jogos tradicionais	Materiais: Carrinhas + jogos tradicionais Humanos: Técnica, AAD	Total estimado: 100€
29 junho	Santos Populares	Comemoração dos Santos Populares com a realização de uma sardinhada, no CSPA	Materiais: Carrinhas + alimentação Humanos: Técnica, AAD	Total estimado: 500€
julho	Viver Arões	Participação nas atividades destinadas aos idosos	Materiais: Carrinhas Humanos: Técnica, AAD	Total estimado: transporte
agosto	Praia	Comemoração do Verão com uma ida à praia, com data a definir e dependente dos recursos humanos disponíveis	Materiais: Carrinhas + alimentação Humanos: Técnica, AAD	Total estimado: 225€
setembro	Passeio anual	Realização do passeio anual das 3 respostas sociais	Materiais: Carrinhas + alimentação Humanos: Técnica, AAD	Total estimado: 1300€

CALENDARIZAÇÃO	COMEMORAÇÃO	ATIVIDADE	RECURSOS	ORÇAMENTO
1 outubro	Dia Mundial do Idoso e da Música	Comemoração do dia com convívio no CSPA	Materiais: Carrinhas Humanos: Técnica, AAD	Total estimado: 350€
11 novembro	Dia de S. Martinho	Comemoração do dia com a realização de um magusto no CSPA	Materiais: Carrinhas Humanos: Técnica, AAD	Total estimado: 250€
dezembro	Natal	Comemoração do Natal com uma atividade a realizar no domicílio e almoço convívio no CSPA	Materiais: Carrinhas + alimentação + lembranças Humanos: Técnicas, AAD	Total estimado: 1200€
				Total – 4393€