



# PLANO DE ATIVIDADES

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE NOSSA  
SENHORA DE FÁTIMA

Serviço de Apoio Domiciliário

2018



## PLANO DE ATIVIDADES

<b>ÍNDICE</b>	<b>PÁG.</b>
1 – INTRODUÇÃO	3
2 – ENQUADRAMENTO SOCIOGEOGRÁFICO DO CSP DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	3
3 – ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DO CSP DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	3
4 – RESPOSTA SOCIAL DO CSP DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	4
4.1 – PRINCÍPIOS ORIENTADORES DO SAD	4
5 – PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO	7
6 – FORMAS DE AVALIAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES PREVISTAS	27
7 – METODOLOGIA DE DIVULGAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES	27

Elaborado por: Vânia Ferrão

Aprovado por: \_\_\_\_\_

Data: 29/12/2017



# PLANO DE ATIVIDADES

## 1 – INTRODUÇÃO

O Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima está atento ao pulsar da sociedade e pretende responder e ajustar a sua ação de forma dinâmica às necessidades emergentes, ação essa que é pautada por critérios de rigor e isenção.

O Plano de Atividades de cada ano revela a preocupação de informar e sensibilizar a sociedade em geral sobre os objetivos que se pretendem alcançar na promoção e defesa dos direitos através de atividades do Serviço de Apoio Domiciliário.

Todas as atividades apresentadas e análises subsequentes vão de encontro à Missão e Visão da Instituição, assim como os resultados das atividades dos anos anteriores.

Face à situação atual do Centro - projeto de implementação da qualidade e da conjuntura nacional atual - pretende-se para o ano de 2018 a otimização dos serviços, através da melhoria contínua da qualidade dos serviços, procurando assim diminuir os custos de estrutura e funcionamento e reforçar junto da Comunidade a imagem do Centro Social.

As linhas de ação que regem o próximo ano têm em conta critérios de eficiência, eficácia e qualidade, tendo em vista a existência de uma organização sustentável, com o objetivo de melhorar o desempenho do Centro Social, no cumprimento da sua missão e na defesa dos seus valores e dos seus princípios.

## 2 – ENQUADRAMENTO SOCIODEMOGRÁFICO DO CENTRO SOCIAL PAROQUIAL NOSSA SENHORA DE FÁTIMA

Apesar da proximidade com a sede de concelho, a união de freguesias de Requeixo, N.ª Sr.ª de Fátima e Nariz é uma zona constringida em termos de desenvolvimento económico e social, identificando-se alguns pólos de pobreza e exclusão social graves.

A análise da realidade local ao nível do envelhecimento fica aquém dos padrões médios europeus e demonstra que os últimos anos de vida são, muitas vezes, acompanhados por situações de fragilidade e de incapacidade, que na maioria dos casos poderiam ser prevenidos. Assim, o papel do idoso na sociedade tem que ser repensado, pois não faz sentido que as pessoas encarem aproximadamente um quarto da sua vida como um vazio de perspectivas. Não se deve apenas aumentar a esperança média de vida, que consiste em acrescentar anos à vida, mas é importante que estes sejam acompanhados de qualidade de vida, saúde e bem-estar.

Desta forma, é realçada a necessidade de pôr em prática políticas e programas que ajudem os idosos a envelhecer de forma activa, pelo que por esta razão torna-se relevante a promoção da saúde, do apoio social e do bem-estar para todo o ciclo da vida, a criação de contextos propícios e favoráveis que promovam políticas orientadas para a família, bem como a comunidade como base para um envelhecimento seguro.

## 3 – ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DO CSP DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA

O Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sediada na freguesia de Nossa Senhora de Fátima, concelho de Aveiro, criada por iniciativa da Fábrica da Igreja e erecta canonicamente por decreto do Bispo da Diocese de Aveiro em 29 de Outubro 1986.

A constituição desta Instituição surgiu do envolvimento de um grupo de voluntários que sentindo as necessidades da população da Paróquia de Nossa Senhora de Fátima se formou no sentido de contribuir para a formação integral de todos os cidadãos, tendo sempre presente no exercício das suas actividades o conceito unitário e global da pessoa humana e respeito pela sua dignidade, o aperfeiçoamento cultural, espiritual e moral de toda a comunidade, o desenvolvimento do espírito de convivência e de solidariedade social como factor decisivo do trabalho comum, tendente à valorização integral dos indivíduos, das famílias e de mais agrupamentos e da comunidade paroquial.



# PLANO DE ATIVIDADES

Para a realização dos seus objectivos a Instituição tem desenvolvido desde o início da sua actividade (1994) como principal área de intervenção a Educação, celebrando Acordos de Cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Aveiro para as respostas sociais de Creche, Estabelecimento de Educação Pré-Escolar, Centro de Actividade de Tempos Livres (CATL) e Serviço de Apoio Domiciliário abrangendo um total de 100 utentes e 23 funcionários.

## **4 – RESPOSTA SOCIAL DO CENTRO SOCIAL PAROQUIAL NOSSA SENHORA DE FÁTIMA**

### **4.1 PRINCÍPIOS ORIENTADORES DO SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO**

#### Missão

A resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) do Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima é uma resposta 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, permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as actividades da vida diária. Esta resposta surge como forma de evitar que as pessoas acima mencionadas deixem as suas casas, a não ser em situações limite. O SAD funciona em regime diurno entre as 8 horas e as 18:30 horas, feriados e fins-de-semana entre as 8h e as 13h. As equipas do SAD deslocam-se 1 a 2 vezes por dia a casa dos utentes.

Este é um serviço diferenciado que procura complementar a intervenção dos serviços existentes de apoio ao Idoso.

O SAD pretende adoptar um modelo de intervenção sistémico, privilegiando a autonomia e autoconfiança do idoso que foi esmorecendo com o processo de envelhecimento. Torna-se importante, então, combater o isolamento e dignificar o processo de envelhecimento.

Assim, através de uma equipa multidisciplinar pretende-se privilegiar uma posição de colaboração com as famílias primando por um princípio da melhoria da qualidade de vida dos idosos reforçando os laços de amizade com a comunidade. As competências necessárias são, assim, fortalecidas, para a (re) integração dos seus papéis na sociedade.

#### População-alvo

Idosos e suas famílias da freguesia de Nossa Senhora de Fátima e freguesias limítrofes.

#### Funcionamento

O SAD tem o seu suporte no Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima. Funciona entre as 8h e as 18:30h, incluindo feriados e fins-de-semana das 8h às 13h. O número de visitas domiciliárias à casa dos utentes depende dos serviços prestados, variando de 1 a 2 vezes. O tratamento da roupa é efectuado na instituição de suporte, sendo a roupa transportada e entregue no domicílio do utente, pelo pessoal prestador do serviço.

#### Equipa Técnica

- 1 Assistente Social;
- 3 Ajudantes Ação Direta;
- 1 Cozinheiro (comum às outras respostas sociais);
- 2 Auxiliar de Serviços Gerais.

#### Objetivos do SAD

São objectivos do SAD:



## PLANO DE ATIVIDADES

- a) Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- b) Prevenir situações de dependência e promover autonomia;
- c) Prestar cuidados individualizados e personalizados, ao nível da satisfação das necessidades básicas e apoio psicossocial aos utentes e família, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- d) Fomentar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento;
- e) Colaborar ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde.
- f) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- g) Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- h) Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- i) Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores.

### Serviços Prestados

Para a prossecução dos seus objectivos o SAD proporciona um conjunto diversificado de serviços, em função das necessidades das pessoas, nomeadamente:

- a) Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- b) Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- c) Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- d) Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- e) Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade;

O SAD assegurar ainda outros serviços, designadamente:

- a) Formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos utentes;
- b) Apoio psicossocial;
- d) Transporte;
- e) Cuidados de imagem;
- f) Realização de pequenas modificações ou reparações no domicílio;
- g) Realização de atividades ocupacionais.

### Modelo de Intervenção

A implementação do serviços de apoio domiciliário permite promover atitudes e medidas preventivas do isolamento, da exclusão e da dependência e contribuir para a solidariedade intergeracional, bem como para a criação de serviços de apoio social e de saúde. Os serviços revestem-se de tal importância, que respondem não só às necessidades da população idosa, como também às pessoas em situação de dependência, independentemente do critério idade, nas quais se destacam as problemáticas como a deficiência, as doenças crónicas e as demências.

Através da implementação do serviço de apoio domiciliário pretende-se evitar em muito a institucionalização em estruturas residenciais, constituindo um meio de libertação das altas hospitalares, bem como se facilita as acessibilidades aos serviços de saúde e a um conjunto de serviços de apoio social.



## PLANO DE ATIVIDADES

Assim, pretende-se colocar o utente no centro da acção, como actor na intervenção baseando toda a abordagem social nas necessidades específicas que este apresenta, multidimensionais e contextualizadas. Objectiva-se, ainda, garantir e zelar pelo exercício pleno dos direitos e deveres de cidadania, elementares em todos os percursos de autonomização, no respeito pela dignidade e liberdade de escolha dos utentes.

Esta centralidade no cidadão não significa o fechamento face à realidade social que contextualiza a intervenção, antes pelo contrário, significa que face às necessidades que o utente apresenta e ao Plano Individual contratualizado, temos de incidir a nossa acção nos sistemas sociais, onde se inclui a família, preparando-os para que se constituam como facilitadores do processo de autonomização do utente.

O estabelecimento de uma relação próxima e significativa construída com o utente, numa base de confiança mútua, permitirá o exercício pleno dos direitos e deveres de cidadão e a defesa dos interesses deste em todas as situações.

A elaboração do diagnóstico social e a inventariação das necessidades multidimensionais específicas, explícitas e implícitas, e as diferentes implicações no quotidiano do utente, estão na base da intervenção do Serviço Social no SAD. Este diagnóstico só está completo se igualmente se conhecerem os recursos e potencialidades pessoais do utente, assim como os recursos familiares e sociais de que dispõe.

Este processo será mais sustentável quanto mais se implicar o utente na avaliação das suas necessidades, permitindo o desenvolvimento de um Plano Individual realista, em que o utente se reveja e se responsabilize na sua prossecução.

O desenho conjunto do Plano Individual, com definição de objectivos, estratégias a adoptar, responsabilidades e etapas, acções prioritárias, a médio e longo prazo, que corresponda às necessidades pessoais, sociais e potencialidades diagnosticadas em cada momento de avaliação do processo, deve ser traduzido num Plano Individual que é definido, executado e avaliado conjuntamente com o utente.

Respeitando a especificidade das intervenções dos diferentes serviços intervenientes no processo, importa adoptar uma cultura de trabalho integrado, partilhando informação pertinente, concertando intervenções, com o objectivo último, e primeiro, de contribuir para a manutenção da qualidade de vida dos utentes.

## 5 – PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DA RESPOSTA SOCIAL SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

### 5.1 – DIREÇÃO TÉCNICA

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO - ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						MATERIAIS	HUMANOS
<p>Coordenação e supervisão da prestação dos serviços:</p> <p>a) Cuidados de higiene e conforto pessoal;</p> <p>b) Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;</p> <p>c) Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;</p> <p>d) Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;</p> <p>e) Actividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros</p>	Ao longo do ano.	Domicilio dos utentes; Instalações do CSPNSF	<p>- Alargar o apoio a outras necessidades da vida quotidiana, de modo a que estes idosos não sintam o peso da solidão provocada pela dependência;</p> <p>- Reforçar o apoio aos prestadores de cuidados informais, desenvolvendo ações específicas que irão de encontro às principais necessidades manifestadas por estes.</p>	Colaboradoras SAD		<p>Viaturas</p> <p>Equipamento informático e audiovisual</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>	Assistente Social



## PLANO DE ATIVIDADES

alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade;							
Coordenação do serviço	Ao longo do ano.	Instalações do CSPNSF.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programar e executar as atividades programadas, em colaboração com as colaboradoras;</li> <li>- Avaliação do funcionamento interno e externo do serviço, utilizando como instrumentos: reuniões semanais com as colaboradoras; visitas domiciliárias regulares; contactos formais e informais com os utentes e/ou seus familiares, articulando com outros serviços se for necessário.</li> </ul>	Colaboradoras SAD		Assistente Social	Equipamento informático e audiovisual
Coordenar e supervisionar as colaboradoras do SAD:	Ao longo do ano.	Instalações do CSPNSF. Domicílio dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de escalas de serviço, tendo em conta a eficiência dos recursos humanos e materiais e equipamentos disponíveis;</li> <li>- Elaboração de mapas de férias;</li> <li>- Elaboração de documentação inerente ao serviço/função;</li> <li>- Realização de reuniões de colaboradoras (ordinárias – 1 vezes por semana, extraordinárias sempre que tal se afigure como necessário);</li> <li>- Atendimentos/ contactos</li> </ul>	Colaboradoras SAD		Viaturas  Equipamento informático e audiovisual  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte	Assistente Social  Colaboradoras SAD





## PLANO DE ATIVIDADES

			<p>formais e informais com o pessoal;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompanhar as equipas domiciliárias nas deslocações ao domicílio dos utentes, com o intuito de supervisionar, apoiar e avaliar o trabalho desenvolvido pelas Ajudantes Familiares;</li> <li>- Supervisionar o cumprimento de ordens e sugestões de serviço, mediante a observação directa e indirecta do trabalho desenvolvido quer a nível interno, quer externo;</li> <li>- Supervisionar o cumprimento de horários, mediante observação directa e indirecta;</li> <li>- Supervisionar o cumprimento todas as tarefas inerentes a qualquer situação.</li> <li>- Auscultação dos utentes e/ou familiares e outros;</li> </ul>				
Sensibilizar as colaboradoras face à problemática dos utentes e promover a sua formação.	Ao longo do ano.	Instalações do CSPNSF.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de reuniões para discussão de casos e procedimentos;</li> <li>- Partilha de conhecimentos entre a equipa;</li> <li>- Divulgação e sensibilização de acções de formação;</li> <li>- Pesquisa de conteúdos didácticos na área da terceira idade, dependência e outras áreas consideradas de interesse e sua posterior divulgação e cedência ao restante pessoal;</li> </ul>	Colaboradoras SAD	Equipa de enfermagem da Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Aveiro	<p>Viaturas</p> <p>Equipamento informático e audiovisual</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>	<p>Assistente Social</p> <p>Colaboradoras SAD</p>



## PLANO DE ATIVIDADES

Assegurar as restantes actividades inerentes ao funcionamento do serviço.	Ao longo do ano.	Instalações do CSPNSF.	<ul style="list-style-type: none"><li>-A participação em várias reuniões, tais como: Voluntariado Vida Mais, Rede Social, Centro Distrital Segurança Social;</li><li>- Participação em colóquios e conferências visando sempre a melhoria do desempenho profissional;</li><li>- Revisão/actualização das mensalidades dos utentes (1º trimestre/2018);</li></ul>	Centro Social Assistente Social		Viaturas  Equipamento informático e audiovisual  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte	Assistente Social
Avaliação da satisfação das colaboradoras.	Ao longo do ano.	Instalações do CSPNSF.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicar a todas as funcionárias do SAD o "Questionário de Avaliação da Satisfação";</li><li>- Analisar a perceção das colaboradores relativamente aos diferentes aspectos do SAD, de forma a alinhar as estratégias para que todos se sintam parte integrante e que contribuam para o sucesso da instituição;</li><li>- Identificar motivos de descontentamento e desmotivação; - Identificar procedimentos desadequados;</li><li>- Analisar comentários ou sugestões de melhoria.</li></ul>	Colaboradoras SAD		Equipamento informático e audiovisual  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte	Assistente Social



## PLANO DE ATIVIDADES

### 5.2 COMEMORAÇÃO DE DATAS ESPECÍFICAS

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Comemoração de aniversário dos utentes	Ao longo do ano.	Domicilio dos utentes.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realizar a festa dos aniversariantes, com a oferta de uma lembrança simbólica e postal por parte da instituição;</li><li>- Preservar a identidade dos idosos;</li><li>- Desenvolver as capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;</li><li>- Formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social</li><li>- Fomentar o reviver de vivências do passado.</li></ul>	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;  Idosos dependentes;  Idosos acamados.		Assistente Social	Equipamento informático e audiovisual
Dia da Mulher – cuidados de imagem	8 Março	Centro Social	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover o reconhecimento e a valorização do papel da mulher;</li><li>- Promover a autoestima das utentes.</li></ul>	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente	Estabelecimento de Educação Pré-Escolar	Assistente Social  Ajudantes familiares	Material pedagógico consumível



## PLANO DE ATIVIDADES

			- Entrega de lembranças a todas as mulheres elaboradas pelas crianças do J.I.; - Lanche convívio.	dependentes;  Grupo “Artes de Coração”			
Dia do Pai	19 Março	Domicílio dos utentes.	Entrega de lembranças a todas os pais elaboradas pelas crianças do J.I.;	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;  Idosos dependentes;  Idosos acamados.	Estabelecimento de Educação Pré-Escolar	Assistente Social	Material pedagógico consumível
Equinócio da Primavera	20 Março	Salão Polivalente	Exposição interinstitucional de arranjos decorados com motivos primaveris. Desenvolver competências artísticas e criativas, proporcionar momentos lúdicos.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;  Idosos dependentes;	IPSS do concelho  Coro Sénior	Assistente Social	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte
Dia da Mãe	6 Maio	Domicílio dos utentes.	Entrega de lembranças a todas as mães elaboradas	Idosas autónomas;	Estabelecimento de Educação Pré-	Assistente Social	Material pedagógico consumível



## PLANO DE ATIVIDADES

			pelos crianças do J.I.;	<p>Idosas parcialmente dependentes;</p> <p>Idosas dependentes;</p> <p>Idosas acamadas.</p>	Escolar		
Dia da Família – Atividade interinstitucional	<p>15 Maio</p> <p>19 Maio</p>	<p>CASCI</p> <p>Pateira do Carregal</p>	<p>- Reforçar a mensagem de união, amor, respeito e compreensão necessárias para o bom relacionamento de todos os elementos que compõem a família;</p> <p>- Chamar a atenção da população para a importância da família como núcleo vital da sociedade e para seus direitos e responsabilidades;</p>	<p>Idosas autónomas;</p> <p>Idosas parcialmente dependentes;</p>	<p>Grupo “Artes de Coração”</p> <p>Estagiária de Gerontologia Carla</p>	<p>Assistente Social</p> <p>Estagiária de Gerontologia Carla</p>	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>
Dia Internacional do idoso	1 Outubro	Domicílio dos utentes.	Entrega de lembranças a todas os idosos elaboradas pelas crianças do J.I.;	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos</p>	Estabelecimento de Educação Pré-Escolar	Assistente Social	Material pedagógico consumível



## PLANO DE ATIVIDADES

				dependentes; Idosos acamados.			
Dia Mundial do Cinema	5 Novembro	Glicínias	Ida ao cinema.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;  Idosos dependentes;	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas  Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Internacional do Voluntariado	5 Dezembro	Centro Social	Convívio e entrega de lembrança.	Voluntários do CSPNSF.	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas  Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

### 5.3 ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO / SOCIALIZAÇÃO

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Atividade intergeracional e interinstitucional "confeção de Bolo-Rei"	3 Janeiro	Centro Social	- Fomentar o convívio e a realização de atividades entre as diversas gerações;	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente	Grupo "Artes de Coração"  Centro Social	Assistente Social	Viaturas



## PLANO DE ATIVIDADES

				dependentes;	Paroquial São Pedro de Nariz		
Festa dos Reis	13 Janeiro	Universidade de Aveiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas.</li> <li>- Estimular a destreza manual e a motricidade fina.</li> <li>- Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.</li> <li>- Promover o convívio entre todos.</li> </ul>	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes.</p>	<p>Grupo “Artes de Coração”</p> <p>Voluntariado Vida Mais</p>	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>
Baile de Carnaval	9 Fevereiro 12 Fevereiro	<p>Espaço Inovação Oliveira do Bairro</p> <p>Casa do Professor de Aveiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li> <li>- Contrariar o desenraizamento social dos idosos;</li> <li>- Incrementar a participação activa dos idosos;</li> <li>- Promover o convívio</li> </ul>	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes;</p> <p>Idosos da comunidade.</p>	<p>Grupo “Artes de Coração”</p> <p>Universidade Sénior de Cacia</p>	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>
O Folar da Páscoa	29 Março	Recinto de Festas Mamodeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o convívio e a partilha intergeracional;</li> <li>- Celebrar a Páscoa.</li> </ul>	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes;</p>	<p>Grupo “Artes de Coração”</p> <p>Universidade Sénior de Oliveira do Bairro</p>	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>



## PLANO DE ATIVIDADES

				Idosos da comunidade.			
Caminhada Sénior	5 Abril	Recinto da Feira de Oliveirinha	- Desenvolver o apreço pela ocupação de tempos livres com atividades ao ar livre, como alternativa ao sedentarismo;	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte
Festa da Família	24 Maio	Centro Social de Recardães	- Promover a aproximação entre os utentes e a família; - Proporcionar um momento de descontração e convívio.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;  Idosos dependentes.	Grupo “Artes de Coração”  Voluntariado Vida Mais	Assistente Social	Viaturas
Baile da Primavera	12 Abril	Discoteca “Turol”	- Promover a socialização e o convívio.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;  Idosos da comunidade.	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas
Festa dos Santos Populares	14 Junho	Salão Polivalente	- Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Contrariar o	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas  Material pedagógico consumível





## PLANO DE ATIVIDADES

			<p>desenraizamento social dos idosos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar atividades criativas e recreativas;</li> <li>- Incrementar a participação activa dos idosos;</li> <li>- realizar um concurso de quadras, desfile de S.João e um baile.</li> </ul>	<p>Idosos dependentes;</p> <p>Idosos da comunidade.</p>			Documentação informativa de suporte
Festa Final de Ano Vida Mais	5 Julho	Adefinir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular competências musicais;</li> <li>- Promover a valorização dos seniores e demonstrar o papel ativo que podem assumir na sociedade.</li> </ul>	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes.</p>	<p>Grupo “Artes de Coração”</p> <p>Voluntariado Vida Mais</p>	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>
<p>Mês do Idoso</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessão de sensibilização “Maus-tratos na pessoa idosa”</li> <li>- Feira Rural e exposição de espantalhos</li> <li>- Workshop “Atividades psicomotoras no idoso”</li> <li>- Tarde Cultural e Missa do Idoso</li> <li>- Torneio de Sueca</li> </ul>	<p>De 1 a 31 Outubro</p> <p>15 Outubro</p> <p>17 Outubro</p> <p>23 Outubro</p> <p>26 Outubro</p> <p>30 Outubro</p> <p>31 Outubro</p>	Salão Polivalente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar os utentes a relacionarem uns com os outros de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências</li> </ul>	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes;</p> <p>Idosos da comunidade;</p> <p>Idosos de outras IPSS do concelho.</p>	<p>Grupo “Artes de Coração”</p>	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>



## PLANO DE ATIVIDADES

- Sessão de Educação para a Saúde – Incontinência urinária							
Dia de Halloween	31 Outubro	Salão Polivalente	- Criar um momento de descontração e diversão entre todos; - Confeção de papas de abobora.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;  Idosos dependentes.	Estabelecimento de Educação Pré-escolar.	Assistente Social	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte
Dia de São Martinho	13 Novembro	Salão Polivalente	- Criar um momento de descontração e diversão entre todos - Orientar o utente no tempo - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;  Idosos dependentes.	Estabelecimento de Educação Pré-escolar.	Assistente Social	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte
Concurso interinstitucional de coroas de Natal	12 Dezembro	Salão Polivalente	Manter a tradição criando momentos descontraídos e de interação social; Estimular a criatividade.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;  Idosos dependentes;  Idosos de outras IPSS do concelho.	Grupo “Artes de Coração”  IPSS do concelho	Assistente Social	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte



## PLANO DE ATIVIDADES

Festa de Natal	20 Dezembro	Salão Polivalente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a vivência desta época festiva e o seu significado;</li> <li>- Fomentar o estreitamento de relações de solidariedade e fraternidade entre os idosos e restante comunidade institucional;</li> <li>- Incentivar a participação das famílias nas vivências direccionadas aos idosos.</li> <li>- Celebração de Eucaristia;</li> <li>- Realização de almoço.</li> </ul>	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes;</p> <p>Idosos da comunidade.</p>	<p>Pároco;</p> <p>Tuna Universitária.</p>	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>
----------------	-------------	-------------------	---	--	---	-------------------	--

### 5.4 VISITAS CULTURAIS E PASSEIOS

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Festa de S. Gonçalinho	15 Janeiro	Aveiro	Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Idosos autónomos;	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas
Visita à Feira de Março	19 Abril	Feira de Março		Idosos parcialmente dependentes;			Grupo "Artes de Coração"
Visita ao Agitágueda	18 Julho	Águeda		Idosos dependentes.	Grupo "Artes de	Assistente Social	Viaturas



## PLANO DE ATIVIDADES

					Coração"		
Visita ao Santuário de Fátima	14 Maio	Fátima	Fomentar a componente espiritual e valorizar tradições religiosas.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;  Idosos dependentes;  Idosos da comunidade.	Grupo "Artes de Coração"  Pároco	Assistente Social	Viaturas
Visita à Costa Nova e Jardim Oudinout	19 Junho	Costa Nova e Gafanha da Nazaré	- Realizar atividades criativas e recreativas; - Promover o convívio e o bem-estar.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas
Visita ao Parque do Vieiro	3 Agosto	Oiã	- Realizar atividades criativas e recreativas; - Promover o convívio e o bem-estar.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas
Visita à Pateira do Carregal	14 Agosto	Requeixo	- Realizar atividades criativas e recreativas; - Promover o convívio e o bem-estar.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas



## PLANO DE ATIVIDADES

Visita à Praia da Barra	26 Setembro	Praia da Barra	- Realizar atividades criativas e recreativas;	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;		Ajudante de Ação Direta	Viaturas
Visita ao Perlim	7 Dezembro	Santa Maria da Feira	- Estimular a socialização e a interação.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Ajudante de Ação Direta	Viaturas

### 5.5 PROJETO A ARTE DE CUIDAR: APOIO AO CUIDADOR INFORMAL

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Sessão de Educação para a Saúde – Importância da higiene no cuidador de idosos	14 Novembro	Salão Polivalente	Como higienizar as mãos; - Fardamento; - Adornos.	Colaboradoras SAD; Cuidadores formais; Cuidadores informais; Voluntários.	Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Aveiro	Assistente Social	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte
Sessão de Educação para a Saúde –	28 Novembro	Salão Polivalente	- Reconhecer os aspetos inerentes às	Colaboradoras SAD;	Unidade de Cuidados	Assistente Social	Viaturas



## PLANO DE ATIVIDADES

Autonomia e independência funcional no idoso			<p>noções de autonomia e independência /dependência do idoso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequar e adaptar os contextos, as atividades e o próprio técnico, perante as características dos idosos.</li> <li>- Interpretar o grau de dependência e funcionalidade dos idosos consoante a informação retirada em escalas de avaliação.</li> </ul>	<p>Cuidadores formais; Cuidadores informais; Voluntários.</p>	<p>na Comunidade do Centro de Saúde de Aveiro</p>		<p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>
--	--	--	---	---	---	--	--

### 5.6 AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Projeto "Bem-me-quer"	<p>17 Janeiro</p> <p>7 Fevereiro</p> <p>14 Fevereiro</p> <p>21 Fevereiro</p> <p>28 Fevereiro</p> <p>7 Março</p> <p>14 Março</p>	Centro Social	<p>- Sensibilizar para a importância dos comportamentos socioafetivos;</p> <p>- "Apelar" à inteligência emocional do grupo.</p>	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p>	<p>CLDS Aveiro</p> <p>Grupo "Artes de Coração"</p>	<p>Assistente Social</p> <p>Coordenadora Projeto</p> <p>Ajudante Ação Direta</p>	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>



## PLANO DE ATIVIDADES

	21 Março						
“Perturbações da fala, linguagem e deglutição”	16 Abril	Centro Social	<p>- promover a divulgação da problemática.</p> <p>-Dar respostas a algumas questões relativas ao uso de estratégias adequadas para trabalhar</p>	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p>	Terapeuta da fala	<p>Assistente Social</p> <p>Terapeuta da fala</p> <p>Ajudante Ação Direta</p>	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>

### 5.7 ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E FÍSICA

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Atelier Trabalhos Manuais sobre o Carnaval	24 Janeiro	Centro Social	- Incentivar a exploração de várias formas de comunicação e expressão;	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p>	Grupo “Artes de Coração”	<p>Assistente Social</p> <p>Ajudante Ação Direta</p>	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>
Ginástica Sénior	30 Janeiro	Salão Polivalente	- Aumentar os níveis de atividade física da 3ª idade; O aumento dos níveis	Idosos autónomos;	Professora Vera	Assistente Social	Viaturas



## PLANO DE ATIVIDADES

			de independência e de autonomia; - A promoção do bem-estar.	Idosos parcialmente dependentes;		Ajudante Ação Direta	Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte
Atelier Trabalhos Manuais sobre o Dia de São Valentim	31 Janeiro	Centro Social	- Incentivar a exploração de várias formas de comunicação e expressão; - Incentivar a partilha de experiências entre os diversos grupos de crianças e os idosos do CSPNSF;	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social  Ajudante Ação Direta	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte
Atelier de Culinária – Confeção de bolachinhas	16 Novembro	Centro Social	- Incentivar a exploração de várias formas de comunicação e expressão; - Incentivar a partilha de experiências entre os diversos grupos de crianças e os idosos do CSPNSF;	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social  Ajudante Ação Direta	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte
Atelier de Decorações de Natal – adereços de natal e árvore de natal	21 Novembro 29 Novembro	Centro Social	- Incentivar a exploração de várias formas de comunicação e expressão; - Incentivar a partilha de experiências entre os diversos grupos de crianças e os idosos do CSPNSF;	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social  Ajudante Ação Direta	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte



## PLANO DE ATIVIDADES

### 5.8 GRUPO DE TRABALHO – REDE AVEIRO SÉNIOR

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Chá Dançante	19 Abril	Salão dos Bombeiros Velhos de Aveiro	- promover um envelhecimento ativo, através da dança, e a criação de momentos de convívio entre os utentes das várias IPSS e comunidade, contribuindo assim para o seu bem-estar e qualidade de vida.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Bombeiros Velhos de Aveiro;  IPSS do concelho Oficina de Música de Aveiro	Assistente Social  Ajudante Ação Direta	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte
Visita ao Museu de Aveiro e atelier de pintura em azulejo	30 Maio	Museu de Aveiro	- Possibilitar aos participantes a compreensão dos conceitos de cultura, identidade, museu e património; - promover atividades culturais a partir das oficinas realizadas pelos participantes;	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Museu de Aveiro; IPSS do concelho	Assistente Social	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte
Hora do Conto	25 Junho	Auditório Residências Bella Vida	- Despertar nos idosos o gosto e o prazer da leitura a partir da magia dos contos e, ao mesmo tempo, exercitar a expressão oral, a capacidade de retenção de informação e a criatividade.	Idosos autónomos;  Idosos parcialmente dependentes;	Residências Bella Vida  Biblioteca Municipal de Aveiro IPSS do concelho	Assistente Social  Dr.ª Teresa Nogueira	Viaturas  Material pedagógico consumível  Documentação informativa de suporte
Piquenique Sénior	19 Setembro	Parque da Valsa - Eixo	- combater o isolamento e privilegiar o convívio dos idosos do concelho.	Idosos autónomos;	União de Freguesias de Eixo e Eirol	Assistente Social	Viaturas



## PLANO DE ATIVIDADES

				Idosos parcialmente dependentes;	IPSS do concelho		Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Desfolhada	10 Outubro	Auditório das Florinhas do Vouga	- Promover o reviver de antigas tradições;	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes;	Florinhas do Vouga IPSS do concelho	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

## **6 – FORMAS DE AVALIAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES DA INSTITUIÇÃO PREVISTAS**

A avaliação do plano de atividades começou a ser efetivada antes da elaboração do mesmo, continuando com a sua implementação e efetuando-se após o término deste.

A avaliação realizada antes do início do plano permitiu determinar a sua pertinência, viabilidade e eficácia através da análise da coerência entre as soluções propostas e as necessidades dos utentes de Serviço de Apoio Domiciliário, bem como a relação entre recursos, objetivos gerais, específicos e metas.

Durante a execução do plano de atividades, a avaliação terá como objetivo fornecer informações sobre o desenvolvimento das atividades para a reflexão sobre os resultados, de modo a verificar se a proposta inicial está a ser cumprida, permitindo, ainda, que se decida se os objetivos e procedimentos operativos devem ser reformulados ou mantidos. De modo a operacionalizar este nível de avaliação serão realizados questionários de opinião/satisfação com uma periodicidade semestral.

A avaliação a realizar após a conclusão do plano tem como finalidade determinar o impacto, execução e funcionamento do mesmo sobre a situação inicial, retirando-se conclusões para aplicação em futuras atividades. Assim, para avaliarmos os resultados atingidos, no final do ano realizaremos uma reunião com todos os elementos envolvidos no mesmo de modo a averiguar as mudanças ocorridas com a sua implementação.

Desta forma teremos como indicadores quantitativos: número de elementos implicados nas atividades; número e duração das atividades realizadas; volume de recursos materiais e infraestruturas disponíveis para a realização das instituições.

Os indicadores qualitativos serão os seguintes: grau de coordenação e integração do plano de atividades; nível de coordenação externa com outras instituições; abrangência da implicação da instituição no desenvolvimento das atividades; adequação dos meios às atividades; nível de concretização dos objetivos; grau de correspondência às necessidades identificadas; integração entre os meios, métodos e atividades; conexão entre os objetivos e as necessidades detetadas e adequação da metodologia adotada aos objetivos e às atividades previstas.

## **7 – METODOLOGIA DE DIVULGAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES DA INSTITUIÇÃO**

Com vista a uma operacionalização do plano de atividades bem-sucedida, torna-se crucial implementar uma estratégia de comunicação integrada e eficaz. Além da divulgação nos suportes informáticos (site / página de Facebook), pretende-se utilizar um conjunto alargado de meios de divulgação. O primeiro consiste na distribuição de material de divulgação/ informativo nos sítios públicos, jornal da paróquia e na eucaristia dominical. O segundo diz respeito à criação do Jornal “Ao centro”.