



*Irmandade da Santa  
Casa da Misericórdia  
de Góis*

*Reativada em 1989*



***Plano de Atividades 2024***







# Santa Casa da Misericórdia de Góis

## Plano de Atividades 2024

### *Índice*

<i>Composição do Quadriénio de 2021/2024</i>	03
<i>Mensagem do Provedor</i>	04
<i>Mensagem da Diretora Técnica</i>	06
<i>Introdução</i>	07
<i>Plano de Atividades</i>	10
1. <i>Equipamento Vila Nova do Ceira</i>	10
2. <i>Centro de Reabilitação e Bem-Estar - Dr. José Cabeças</i>	12
3. <i>Edifício Casa do Povo</i>	12
4. <i>Outros Projetos / Acções</i>	13
5. <i>Plano de Atividades - Ano de 2024, nas Respostas Sociais de ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário</i>	16
6. <i>Aprovação</i>	17
<i>ANEXO I. SUPORTE TÉCNICO AO PLANO DE ACTIVIDADES 2024</i>	18
<i>Nota Introdutória</i>	19
<i>Contributos Técnicos das Respostas Sociais e Serviços</i>	20
<i>PLANO DE ATIVIDADES TÉCNICO   RESPOSTAS SOCIAIS</i>	27
1. <i>Introdução</i>	28
2. <i>Áreas Técnicas</i>	29
3. <i>Objetivos e Atividades para 2024</i>	34
4. <i>Quadros das Atividades Anuais das várias Respostas Sociais ERPI,CD e SAD</i>	35
5. <i>Quadros das Atividades Semanais das várias Respostas Sociais</i>	54
6. <i>Descrição das Atividades Semanais ERPI e CD</i>	55
7. <i>Atividades Pontuais</i>	61
8. <i>Considerações Finais</i>	62

# Santa Casa da Misericórdia de Góis

## Plano de Atividades 2024



No quadriénio de 2021/2024,  
os Órgãos Sociais da  
Santa Casa da  
Misericórdia de Góis  
compõem-se da seguinte  
forma:



<b>MESA ADMINISTRATIVA</b>	<b>Cargo</b>
<i>José António Vitorino Serra</i>	<i>Provedor</i>
<i>Ana Paula Rodrigues Gonçalves, Dr.ª</i>	<i>Vice-Provedora</i>
<i>Maria de Fátima Carneiro Pimentel, Dr.ª</i>	<i>Secretária</i>
<i>Valentim Antunes Rosa</i>	<i>Tesoureiro</i>
<i>Ricardo José Duarte Ventura, Arqt.</i>	<i>1.º Vogal</i>
<i>Alfredo Rosa Simões</i>	<i>2.º Vogal</i>
<i>António Alberto Ferreira Monteiro</i>	<i>3.º Vogal</i>
<i>Carla Cristina Morais Ferreira e Silva</i>	<i>1.º Suplente</i>
<i>Felisberto Nunes Ferreira da Costa</i>	<i>2.º Suplente</i>
<i>José Carlos Rodrigues Garcia</i>	<i>3.º Suplente</i>
<i>Helena Maria Duarte Cerdeira Pereira</i>	<i>4.º Suplente</i>

<b>ASSEMBLEIA GERAL</b>	<b>Cargo</b>
<i>Maria de Lurdes de Oliveira Castanheira, Dr.ª</i>	<i>Presidente</i>
<i>Andreia Rafaela Gaspar Vidal, Dr.ª</i>	<i>Vice - Presidente</i>
<i>José Neves Bandeira</i>	<i>Secretário</i>
<b>CONSELHO FISCAL</b>	<b>Cargo</b>
<i>António Dias Santos</i>	<i>Presidente</i>
<i>Maria Emília Simões Gaspar Vidal</i>	<i>Vice-Presidente</i>
<i>Ana Maria Matos Silva Barata Lopes</i>	<i>Secretária</i>
<i>Graciano Antunes Rodrigues</i>	<i>1.º Suplente</i>
<i>Sara Isabel dos Santos Pinheiro, Dr.ª</i>	<i>2.º Suplente</i>
<i>Maria de Lurdes Sanches Pascoal Nunes</i>	<i>3.º Suplente</i>

*Assembleia Geral Eleitoral a Santa Casa da Misericórdia de Góis realizada em 29 de janeiro de 2021  
Sessão de Tomada de Posse realizada em 25 de fevereiro de 2021*

# Santa Casa da Misericórdia de Góis

## Plano de Atividades 2024

### *Mensagem do Provedor*

*Caros(as) Irmãos(ãs) / Sócios,*

*Sempre preocupada com o bem-estar da população, a Santa Casa da Misericórdia de Góis, cumpriu e pretende continuar a cumprir com a sua filosofia de trabalho numa ótica de parceria e de estreita colaboração com outras Instituições Locais e Regionais, através de uma participação ativa nas diversas ações que têm vindo a ser implementadas no Concelho.*

*A Santa Casa da Misericórdia de Góis tem vindo a manter ativas as suas potencialidades enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social, visando sempre a melhoria e o aperfeiçoamento de todos os seus Serviços / Respostas, tendo sempre por base os princípios da Solidariedade e da Fraternidade, de forma a fomentar o Espírito da Cidadania, da Participação e do Humanismo.*

*Para tal, o caminho a seguir será o de apostar, fortemente, na prossecução dos serviços aos Utentes da Instituição, enfrentando diariamente as dificuldades que se têm vindo a sentir.*

*Estas acentuadas dificuldades, decorrentes dos escassos apoios financeiros, tanto das Entidades que nos tutelam, como das Autarquias Locais, das elevadas despesas assumidas no combate à Pandemia COVID19 e acrescidas agora pelo efeito cascata em termos de despesas/custos que se têm verificado, em muito, inflacionados, consequência dos conflitos de guerras, bem como, em grande escala, pelo elevado custo médio associado aos serviços prestados aos nossos utentes, estão, cada vez mais, a colocar em causa a autossustentabilidade da Instituição.*

***Contudo, manteremos a participação ativa em todas as Parcerias Institucionais que preconizaram o desenvolvimento endógeno assente no valor da Pessoa Humana, bem como, em todas as ações conducentes ao Bem-Estar da população, apesar da plena***

# *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

## *Plano de Atividades 2024*

*consciência da conjuntura socioeconómica que naturalmente se repercutiu no funcionamento geral de toda esta grande Instituição, sendo certo que a Santa Casa da Misericórdia de Góis zelou e zelará sempre pela qualidade dos serviços que presta aos seus utentes e à comunidade local.*

*Relativamente às atividades que a Mesa Administrativa se propõe a concretizar ao longo do ano 2024, salienta-se que, tal como é referido no presente Plano de Atividades, o documento agora apresentado à Assembleia Geral é coerente com a postura que a Mesa Administrativa tem vindo a assumir, sobretudo no rigor e na preocupação em não vir a dinamizar atividades que possam por em causa a sustentabilidade e o equilíbrio económico-financeiro da Instituição, pelo que as atividades ora propostas se centram sobretudo na manutenção dos seus equipamentos, das respostas sociais que dinamiza e, sobretudo, ao garantir os postos de trabalho que esta Santa Casa tem à sua responsabilidade.*

*Agradeço, reconhecidamente, aos Membros dos Corpos Sociais da SCM Góis, Colaboradores e Irmãos, por toda a confiança depositada na minha pessoa, enquanto Provedor da Mesa Administrativa.*

*Com um abraço,*

***José Serra***

# *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

## *Plano de Atividades 2024*

### *Mensagem da Sr.ª Diretora Técnica*

*A Santa Casa da Misericórdia de Góis é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) com mais de cinco séculos de história, cuja preocupação dos Membros dos Corpos Sociais tem sido, inequivocamente, contribuir, enquanto instrumento de desenvolvimento socioeconómico e cultural do concelho de Góis, para a melhoria das condições de vida dos residentes, ao assegurar um significativo número de postos de trabalho, desempenhando um papel ativo na sociedade Goicense.*

*Apesar de ter elegido como prioridade a resolução de questões relacionadas com as respostas sociais de ERPI em Vila Nova do Ceira, SAD - Serviço de Apoio Domiciliário e CD - Centro de Dia, esta Santa Casa procura não descurar outros projetos e até alargar aquele que tem sido o seu âmbito de atuação, tendo sempre como alvo a garantia de respostas para melhorar a qualidade de vida dos seus utentes, uma vez que o bem-estar das pessoas está e estará sempre em primeiro lugar.*

*Perante todas as dificuldades com as quais esta Grande Casa se depara, não posso, uma vez mais, deixar de apelar ao bom senso de todas e todos, reforçando que a melhor maneira de conduzir esta Instituição se alicerça nas boas práticas que têm vindo a ser desenvolvidas e que se deverão manter e aprimorar, para que Esta continue a ser uma Instituição de referência.*

*No âmbito daquele que tem sido o nosso trabalho junto dos utentes, é com orgulho que me dirijo a todos os trabalhadores desta secular Instituição que, neste tempo de incertezas, se pretende, para o ano de 2024, manter em pleno funcionamento as nossas diversas áreas de atuação, procurando “desbravar” diariamente novos caminhos perante os desafios desconhecidos de forma a promover o bom funcionamento dos serviços.*

*Efetivamente, a concretização do nosso trabalho será facilitada se conseguirmos ser determinados, trabalhando em equipa e com espírito de entreaajuda.*

*Saudações fraternas,*

*Ana Rodrigues*

# Santa Casa da Misericórdia de Góis

## Plano de Atividades 2024

### Introdução

*O presente Plano de Atividades é elaborado pela Mesa Administrativa, ao abrigo do artigo 27.º, ponto 1. Alínea e), do Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Góis, e que nos termos estatutários, conforme Artigo n.º 22º ponto 2. Alínea c), agora se submete à Assembleia Geral desta Irmandade, corresponde as atividades previstas para o ano 2024.*

*Não podemos deixar de registar o ano atípico que, mais uma vez, se perspetiva manter, no presente Plano, já que, até à presente data, tem sido percorrido um longo caminho, onde foram tomados vários procedimentos e organização logística, para tentar minimizar os danos que toda esta inflação e aumento substancial de despesas podem vir a causar. Considerando todo este enquadramento, importa referir que o dito funcionamento tem sido organizado através de uma gestão rigorosa, tanto da Mesa Administrativa como da Direção Técnica.*

*Ao concebermos o Plano de Atividades para o próximo ano, mantivemos a preocupação nas questões da gestão rigorosa e na rentabilização dos recursos humanos, conducentes ao reforço para a sustentabilidade financeira da Santa Casa da Misericórdia de Góis, apresentando as ações/atividades que se identificam como prioritárias, para o que será a gestão prevista para 2024.*

*Paralelamente, o presente documento irá exibir, de forma sucinta, as atividades a desenvolver em cada uma das suas respostas sociais, na medida em que cada uma delas apresenta um Plano de Atividades próprio, o qual, naturalmente deriva das diretrizes que a Mesa Administrativa preconiza para o ano 2024, conforme diretrizes do Instituto da Segurança Social.*

*Se ao longo das últimas décadas as Misericórdias se têm assumido como um dos principais parceiros estratégicos do Estado na consolidação da sua intervenção social, em anos particularmente difíceis do ponto de vista financeiro e conseqüentemente social como os que temos vindo a assistir, as Santas Casas desempenham, um papel de crucial importância no apoio direto aos problemas sociais que afligem a nossa Sociedade.*

# *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

## *Plano de Atividades 2024*

*A Santa Casa da Misericórdia de Góis assume igualmente um importante papel ao nível económico, enquanto uma das maiores entidades empregadoras do Concelho de Góis.*

*Assim, apenas com o carácter inovador e a persistência que estas Instituições de Solidariedade Social através dos Seus Dirigentes e Colaboradores se têm verificado a criação de novas formas de combate ao desemprego, à pobreza e exclusão social, ao envelhecimento da população, às situações de isolamento dos idosos, entre outras.*

*Esta adoção de medidas tem permitido a promoção da qualidade de vida das populações, melhorando os seus serviços e encetando Ações e Projectos que conduzem ao verdadeiro exercício da Solidariedade Social, mas também no sentido de reforçar as Parcerias, demonstrando a sua capacidade de inovação, envolvimento e participação no Desenvolvimento Local.*

*A Santa Casa da Misericórdia de Góis tem, como atividade principal, o apoio à Terceira Idade.*

*Centra a sua Ação nas Freguesias de Góis e de Vila Nova do Ceira, através da prestação de diversos serviços, nomeadamente Estrutura Residencial para Pessoas Idosas - (ERPI), Serviço de Apoio Domiciliário - (SAD) e Centro de Dia - (CD).*

*Relativamente à Resposta Social de Centro de Atividades de Tempos Livres - (CATL), a Mesa Administrativa solicitou, junto do Centro Distrital da Segurança Social, em 13 de outubro de 2020, a respetiva cessação de Atividade, conforme será descrito de forma mais pormenorizada no presente Plano, pelo que, apesar de não estar ainda cessada pelas Entidades Competentes, não estará, planificada para o ano de 2024.*

*Ao nível da promoção à integração de pessoas socialmente desfavorecidas, a Santa Casa da Misericórdia de Góis irá continuar a diligenciar pela integração socioprofissional, através da dinamização de projetos CEI, CEI+ e Estágios profissionais, junto do IEFP, continuando a assumir-se como umas das Instituições que promove a integração de desempregados e beneficiários do RSI, apesar de, felizmente (no que diz respeito aos níveis de desemprego no concelho), o numero de beneficiários integrados tenha vindo a decrescer, exponencialmente.*

# *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

## *Plano de Atividades 2024*

*No que diz respeito ao número de utentes apoiados, verificam-se atualmente, as capacidades e disponibilidade de frequências, para 99 (noventa e nove), que se dividem pelas diversas respostas sociais da Instituição: Lar de Idosos - 49, Centro de Dia - 20, Apoio Domiciliário - 30, prevendo-se que no decorrer do ano de 2024, se mantenham.*

*A Santa Casa da Misericórdia de Góis assume, inequivocamente, que continuará a desenvolver as suas potencialidades enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social, visando sempre a melhoria e aperfeiçoamento de todos os seus Serviços / Respostas, tendo sempre por base os princípios da Solidariedade e da Fraternidade, de forma a fomentar o Espírito da Cidadania, da Participação e do Humanismo.*

# Santa Casa da Misericórdia de Góis

## Plano de Atividades 2024

### *Plano de Atividades*

---

A Santa Casa da Misericórdia de Góis apresenta para o ano de 2024, as seguintes atividades:

- *Responsabilizar-se pelo normal funcionamento de todas as Respostas Sociais, conforme capacidades e Acordos de Cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra, nomeadamente:*

#### **1. Equipamento de Vila Nova do Ceira**

**a)** *Conservar as instalações do Equipamento de Vila Nova do Ceira / Lar de Idosos da SCM Góis em Vila Nova do Ceira e os Acordos de Cooperação já existentes, sendo que, o presente Plano se fundamenta com as atuais capacidades e frequências, a saber:*

<i>Resposta Social</i>	<i>Nº de Utentes em Regime Comparticipado</i>	<i>Nº de Utentes em Regime NÃO Comparticipado</i>	<i>Capacidade da Resposta Social</i>
<i>ERPI</i>	<i>39</i>	<i>10</i>	<i>49</i>
<i>Serviço de Apoio Domiciliário</i>	<i>30</i>	<i>0</i>	<i>40</i>
<i>Centro de Dia</i>	<i>20</i>	<i>0</i>	<i>20</i>
<b><i>TOTAIS</i></b>	<b><i>89</i></b>	<b><i>10</i></b>	<b><i>109</i></b>

**b)** *Encetar todos os esforços para a “angariação” de utentes, através de campanhas de divulgação dos serviços, de forma a que a frequência na Resposta Social de Centro de Dia e na Resposta social de Apoio Domiciliário. seja igual à capacidade/acordo de cooperação;*

**c)** *Manter, em funcionamento, avertente de “Regimenão Comparticipado” do Lar de Idosos, onde os custos são suportados na totalidade pelos utentes, com a capacidade de 10 Utentes;*

**d)** *Manter, em execução, o acompanhamento Psicossocial à medida das necessidades dos utentes, através da Equipa Multidisciplinar da Misericórdia de Góis;*

## *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

### **Plano de Atividades 2024**

- e) Manter, em execução, o apoio na área da reabilitação cognitiva/emocional, à medida das necessidades dos utentes, através da Equipa Multidisciplinar da Misericórdia de Góis;*
- f) Manter, em execução, a Visita Domiciliária de Enfermagem, de periodicidade mensal, aos utentes de SAD e em Centro de Dia;*
- g) Dinamizar ações que visam uma saudável ocupação dos tempos livres dos utentes, nomeadamente Sessões de Ginástica, Classe de Movimento, Ateliers de Expressão Plástica, Ateliers de Leitura, Ateliers de Estimulação Cognitiva, Ateliers de Música, Ateliers de Estimulação de Linguagem, Ateliers Nutrição, Ateliers de Culinária, Celebração de Eucaristia, Reza do Terço, Comemoração do Aniversário dos Utes, Dinamização de Atividades Culturais, entre outras;*
- h) Pugar pela melhoria dos serviços prestados junto dos utentes, através da realização frequente de formação interna, ministrada pela Equipa multidisciplinar da SCM Góis, junto dos funcionários destes serviços;*
- i) Pugar pela melhoria dos serviços prestados junto dos utentes, através da realização frequente de formação, junto dos funcionários destes serviços, através das Entidades parceiras no âmbito da Formação, nomeadamente com o IEFP – Instituto de Emprego e Formação Profissional, com a ADIP – Associação de Desenvolvimento Integrado de Poiares e a AESL – Associação Empresarial da Serra da Lousã;*
- j) Manter a colaboração com a Câmara Municipal de Góis, através da celebração de Protocolos diversos;*
- k) Manter a colaboração com as Juntas de Freguesia do Concelho, através da celebração de protocolos diversos;*
- l) Promover Ações de Formação/Sensibilização aos Colaboradores, sobre o Plano de Segurança da Estrutura/Equipamento Social de Vila Nova do Ceira, em matéria de sistema de segurança e combate a incêndios em edifícios.*

# *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

## *Plano de Atividades 2024*

*m) Diligenciar pela melhoria de infraestruturas, através da manutenção de várias Equipamentos, indispensáveis ao bom funcionamento do Edifício.*

*n) Manter a dinamização das atuais divulgações em Redes Sociais e Comunicação Social /Notas de Imprensa, do Papel Ativo da SCM Góis, para com os seus Utentes e comunidade;*

### ***2. Centro de Reabilitação e Bem-Estar Dr. José Cabeças***

*a) Assegurar, mediante contratação de um profissional, ou na sua falta, em modalidade de prestação de serviços, o funcionamento desta Estrutura, em particular para os utentes, através da manutenção dinamizada por um Técnico de Diagnóstico e Terapêutica/ Reabilitação;*

*b) Manter a realização de candidaturas a programas do IEFP para inclusão de um Estagiário / Fisioterapeuta na Equipa de trabalho já existente, caso o funcionamento do Centro de Reabilitação e Bem-Estar assim o justifique;*

*c) Executar o Plano de Intervenção, dinamizado pela Equipa de trabalho de Reabilitação, junto dos utentes, em particular aos residentes (utentes de ERPI e de Centro de Dia,) bem como aos utentes de SAD, no sentido de contribuir para a melhoria do estado de saúde destes;*

*d) Manter a realização de candidaturas a programas do IEFP para inclusão de um Técnico Auxiliar de Saúde;*

### ***3. Edifício Casa do Povo – Cedência de Instalações***

*a) Conservar as Instalações cedidas, em Comodato, do Edifício Casa do Povo;*

*b) Manter, caso assim se justifique necessária, a cedência provisória do espaço do rés-do-chão, ao Município de Góis, para a funcionamento da ADESA.*

# Santa Casa da Misericórdia de Góis

## Plano de Atividades 2024

### 4. Outros Projetos / Ações

- a) Efetuar candidaturas a Programas no âmbito da Ação Social.*
- b) Serão efetuadas as candidaturas de apoio/ Pedido de Concessão de Subsídios, junto do Município de Góis;*
- c) Manter as presenças e representações, nas sessões do Conselho Local de Ação Social e nas Comissões Sociais de Freguesia, Núcleo Executivo de Rede Social;*
- d) Manter as Colaborações com os Serviços de Solidariedade e Segurança Social na prossecução dos objetivos do Rendimento Social de Inserção, através da participação no NLI.*
- e) Manter as Colaborações com todas as Entidades Concelhias (Autarquias Locais, IPSS's, Associações de Desenvolvimento, entre outras) na realização de atividades de cultura, lazer e de índole social, quer em termos de Comunidade em geral, quer em termos de área da Terceira Idade.*
- f) Diligenciar, no sentido de manter as condições para a qualificação dos serviços prestados pela Instituição, adotando as orientações que o Instituto de Segurança Social vai facultando, no âmbito do Programa para o Desenvolvimento da Qualidade e Segurança das Respostas Sociais;*
- g) Manter o nível de empregabilidade | manutenção dos postos de trabalho e reforçar as equipas de trabalho, através da Contratação, mediante necessidade e possibilidade;*
- h) Manter o plano de requalificação dos imóveis de pertença da Instituição, em termos de manutenção, e melhorias necessárias, dependendo do investimento financeiro;*
- i) Manter o plano de manutenção e execução das melhorias necessárias e indispensáveis ao Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Góis, em Vila Nova do Ceira, nomeadamente com a manutenção urgente do piso do salão/refeitório;*

## *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

# **Plano de Atividades 2024**

*j) Manter o plano de manutenção e execução das melhorias necessárias e indispensáveis à frota automóvel da Instituição, visando, se necessário, a aquisição de viatura;*

*k) Manter o plano de manutenção e execução das melhorias necessárias e indispensáveis a todos os equipamentos existentes no Hospital/Casa de Caridade Rosa Maria, nomeadamente sistema de aquecimento, sistema de deteção de incêndios, elevador, maquinaria diversa, entre outros, por forma a garantir as condições do edifício;*

*l) Diligenciar e executar, definitivamente, toda a preparação e certificação/licenciamento da Ligação do Gerador na ERPI;*

*m) Relativamente a investimentos/responsabilidades financeiras, assumir, com a devida flexibilidade financeira, o cumprimento da liquidação ao empréstimo bancário realizado para apoio à tesouraria, via linha de apoio ao Setor Social COVID19, com a Caixa Geral de Depósitos;*

*n) Previsão de realização de Investimento na manutenção/Conservação da ERPI, Com caracter de urgência, nomeadamente com as obras de isolamento, intervenção telhado e pátio, a decorrer, impreterivelmente e caso se verifique a viabilidade financeira, no ano de 2024;*

*o) Encetar todos os esforços para a execução da OPERAÇÃO 10.2.1.6. - RENOVAÇÃO DE ALDEIAS, via PDR2020, Medida gerida pelos Grupos de Ação Local (GAL) de "apoio à preservação, conservação e valorização dos elementos patrimoniais locais (paisagístico e ambiental, incluindo ações de sensibilização)" candidatura da SCM Góis, no âmbito do processo de Intervenção de Restauro da Capela Divino Mártir S. Sebastião, sito na Vila de Góis, aprovada em 13 de setembro de 2023;*

*p) Previsão de negociação a apresentar à Assembleia Geral, para Alienação de Património:*

- U-683 - 060604 – “Logradouro junto à Casa da Alagoa”;*
- U-3862 - 060604 – “Casa da Alagoa”;*
- U – 1714 - 060604 – “Ex- Hospital/Casa de Caridade Rosa Maria”;*

## *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

### *Plano de Atividades 2024*

- q) Promover o Plano de manutenção/requalificação do Edifício Religioso, pertença desta Instituição, via Promoção /Estudo de Projeto de Candidaturas a fundos existentes, e diligenciar, mediante disponibilidade financeira ou em parceria com as Autarquias locais;*
- r) Promover Ações de Formação/Sensibilização aos Colaboradores, sobre o Plano de Segurança da Estrutura/Equipamento Social de Vila Nova do Ceira;*
- s) Diligenciar com os Bombeiros Voluntários de Góis e a Firma SEGMON, para a realização de Simulacro(s) de atuação/Evacuação em situação de emergência, com periodicidade anual;*
- t) Diligenciar a melhoria de infraestruturas, através da Aquisição de Equipamento (máquinas) para o Setor da Lavandaria;*
- u) Continuar a diligenciar esforços, junto da UMP e do Governo, com vista ao recebimento da Verba/donativo resultante de parte do IVA cobrado nas chamadas telefónicas – Concertos “Juntos por todos”, relativo aos Incêndios de Junho de 2017, no valor de 31,825,00€ (trinta e um mil, oitocentos e vinte e cinco euros), que, de acordo com as informações obtidas, se encontra em cativação do Estado;*

# *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

## *Plano de Atividades 2024*

### *5. Plano de Atividades nas Respostas Sociais de ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário*

*O Plano de Atividades da Santa Casa da Misericórdia de Góis para 2024 visa descrever as atividades que a Instituição se propõe a desenvolver durante o ano de 2024, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspetiva realizar.*

*As atividades apresentadas estão definidas, tendo em conta os valores, missão e visão da Instituição e as orientações estratégicas para o ano de 2024, considerando, contabilisticamente, os resultados obtidos em 2023.*

*A realização de atividades, com e para os utentes, visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos utentes, tendo como principais objetivos:*

- Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;*
- Proporcionar uma vida mais ativa e valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança;*

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

*O devido suporte técnico elaborado pela Equipa Multidisciplinar, analisado e aprovado pela Mesa Administrativa, apresenta-se em apenso ao presente Plano de Atividades, dada a sua vasta informação, visando, um forte complemento ao documento ora apresentado.*

# Santa Casa da Misericórdia de Góis

## Plano de Atividades 2024

### Aprovação

O presente Plano de Atividades e Anexos, foram devidamente aprovados, por unanimidade, em Reunião de Mesa Administrativa ocorrida em 10 de novembro de 2023, conforme exarado em Aprovação em Minuta à Ata n.º 11/2023.

Góis, 10 de novembro de 2023

A Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Góis

O Provedor, João Artúrio Vitorino Serra

A Vice - Provedora, Julia M

A Secretária, Arbina

O Tesoureiro, Valério Augusto Rosa

O 1.º Vogal, \_\_\_\_\_

O 2.º Vogal, Azedo Rosa Lima

O 3.º Vogal, António Alberto Ferreira Monteiro

*Santa Casa da Misericórdia de Góis*  
**Plano de Atividades 2024**

***ANEXO I***

***SUPORTE TÉCNICO AO PLANO DE ACTIVIDADES 2024***

*Aprovado pela*

*Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Góis*

<i>ANEXO I. SUPORTE TÉCNICO AO PLANO DE ACTIVIDADES 2024</i>	<i>18</i>
<i>Nota Introdutória</i>	<i>19</i>
<i>Contributos Técnicos das Respostas Sociais e Serviços</i>	<i>20</i>
<i>PLANO DE ATIVIDADES TÉCNICO   RESPOSTAS SOCIAIS</i>	<i>27</i>
<i>1. Introdução</i>	<i>28</i>
<i>2. Áreas Técnicas</i>	<i>29</i>
<i>3. Objetivos e Atividades para 2024</i>	<i>34</i>
<i>4. Quadros das Atividades Anuais das várias Respostas Sociais ERPI,CD e SAD--</i>	<i>35</i>
<i>5. Quadros das Atividades Semanais das várias Respostas Sociais</i>	<i>54</i>
<i>6. Descrição das Atividades Semanais ERPI e CD</i>	<i>55</i>
<i>7. Atividades Pontuais</i>	<i>61</i>
<i>8. Considerações Finais</i>	<i>62</i>

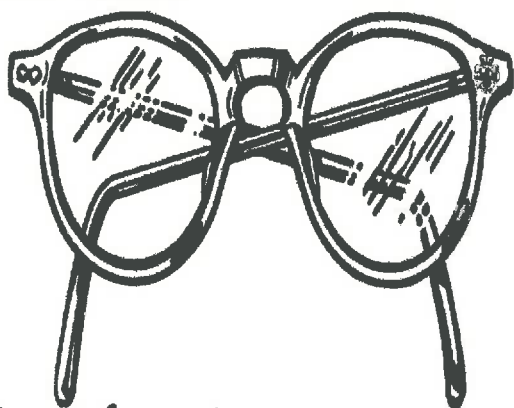
# Santa Casa da Misericórdia de Góis Plano de Atividades 2024

## 1. Nota Introdutória

Tal como referido, em aprovação ao presente Plano de Atividades, este documento visa descrever as atividades que a Instituição se propõe a desenvolver durante o ano de 2024, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspectiva realizar, considerando os valores, missão e visão da Instituição e as orientações estratégicas para o ano de 2024.

### A nossa Missão?

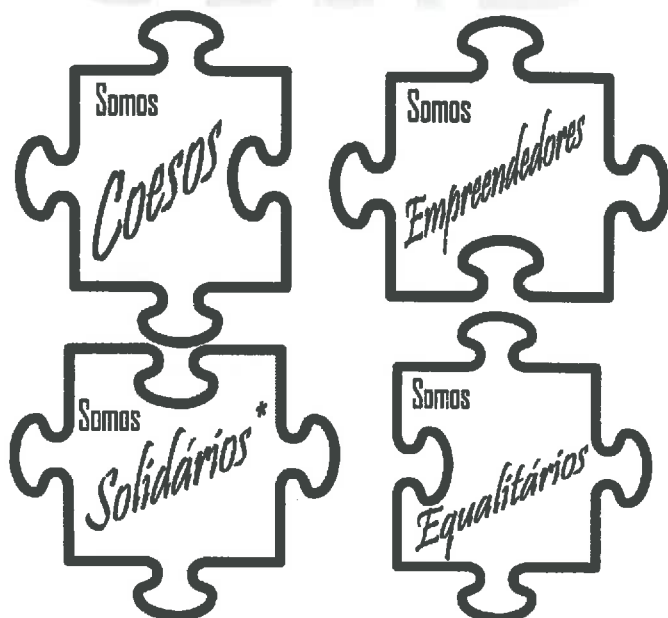
### A nossa VISÃO?



*Ser uma Instituição mais coesa e comunicativa,  
com visão de futuro e mais eficientes com os nossos clientes!*



*\* Na promoção de um serviço que prioriza o apoio social à população mais vulnerável:*



# *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

## *Plano de Atividades 2024*

### *Contributos Técnicos em ERPI| Estrutura Residencial para Pessoas Idosas*

*No ano de 2024, e para a Resposta Social de ERPI – Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas prevê prosseguir na execução das seguintes Atividades:*

- Atendimento a familiares de interessados em integrar a RS de ERPI, (presencial, via telefone, telemóvel e/ou e-mail);*
- Admissão de utentes na RS de ERPI, respetivo acompanhamento de acolhimento de cada um/a;*
- Atendimentos dos familiar (es) de referência dos utentes da RS de ERPI, quer na fase de admissão do utente, quer durante toda a sua estadia no Lar;*
- Atendimento presencial e telefónico de familiares dos utentes da RS de ERPI para dar a conhecer a situação individual, social, de saúde do seu utente, ou seja, o seu bem-estar geral, bem como para assinar Contrato Alojamento e Prestação de Serviços da Resposta de ERPI;*
- Acompanhar os utentes para tratarem de assuntos pessoais (bancários, jurídicos, de saúde, de segurança social);*
- Tratar de diversos assuntos, tais como: alteração de morada na Segurança Social, transferência do processo clínico para o Centro de Saúde de Góis, pedido de complemento por dependência, entre outros.*
- Realização de videochamadas, chamadas telefónicas entre familiares de utentes e os utentes da RS de ERPI, de modo a colmatar a distância e a fomentar o estreitamento dos laços familiares, particularmente com os familiares emigrados e com os familiares que vivem mais distantes do Lar;*
- Atualização e submissão dos Mapas de frequência da Segurança Social das respostas sociais de ERPI e CATL, com periodicidade mensal, bem como das RS de Centro de Dia e SAD, aquando das ausências da respetiva Técnica de Referência;*

# Santa Casa da Misericórdia de Góis

## Plano de Atividades 2024

- *Atendimento a familiares de interessados em integrar as RS de Centro de Dia ou SAD, (presencial, via telefone, telemóvel e/ou e-mail), bem como acompanhamento dos utentes dessas respostas, durante as ausências da Técnica de Referência dessas mesmas respostas.*

### **Contributos Técnicos em CD | Centro de Dia e SAD| Serviço de Apoio Domiciliário**

*Num período em que a aposta do Estado é privilegiar as respostas de carácter não residencial, face às restantes, a par da entrada cada vez mais tardia dos idosos nessas mesmas respostas, nomeadamente nas Estruturas Residenciais para pessoas idosas, a Santa Casa da Misericórdia de Góis tem garantido o reforço dos serviços que presta no âmbito das Respostas Sociais Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, alargando o leque de serviços, elaborando em conjunto com as famílias planos individuais adequados às reais necessidades de cada um dos seus utentes. Neste sentido, a Santa Casa continuará quer de forma autónoma, quer através da articulação com as Entidades e Estruturas Locais, nomeadamente os Serviços de Ação Social do Município, o Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social, a efetuar todas as diligências no sentido garantir a todos os idosos residentes nas freguesias de Vila Nova do Ceira e de Góis, a possibilidade de poder beneficiar dos serviços prestados no âmbito das Respostas Sociais não residências dinamizadas por esta Misericórdia.*

### **Centro de Dia**

*Com o objetivo de promover a satisfação das necessidades básicas de pessoas idosas através do acolhimento diurno nas nossas instalações, a Resposta Social Centro de Dia assume um importante papel junto da população idosa a quem prestamos serviço.*

*Desta forma, se por um lado fomenta a manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar e habitacional, por outro lado permite o garante da satisfação das suas necessidades básicas, nomeadamente alimentação, cuidados de higiene, conforto e imagem, na dinamização de diversas atividades/iniciativas que promovam a procuram a manutenção das suas competências cognitivas, das relações interpessoais sobretudo ínter pares, ao mesmo tempo que garante uma ocupação saudável dos seus tempos livres.*

## *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

# **Plano de Atividades 2024**

*Importa referir que num concelho com as características do Concelho de Góis, a frequência de uma resposta social não residencial representa manutenção de rotinas diárias, seja elas o simples “sair de casa todos os dias” e conviver com outras pessoas, dado que o isolamento social dos idosos é um dos principais constrangimentos sentidos por esta faixa etária. Com vista ao reforço do acesso a esta Resposta Social, a Santa Casa da Misericórdia de Góis, assume diariamente o transporte dos utentes que a integram de e para o seu domicílio, garantindo desta forma que a todos, sem exceção, seja garantido o acesso à sua frequência.*

*Paralelamente, tem sido promovidos serviços que ultrapassam os serviços convencionais associados a esta resposta social, nomeadamente o acompanhamento da equipa de enfermagem, a prestação de serviços de fisioterapia, o acompanhamento sistemático a serviços públicos para resolução de situações na impossibilidade do acompanhamento por parte de familiares, no agendamento de consultas junto dos serviços de saúde locais ou similares, sendo igualmente frequente o acompanhamento a consultas no Centro de Saúde de Góis.*

*Relativamente ao que se propõe dinamizar no ano 2024, a Santa Casa da Misericórdia de Góis, procurará reforçar o apoio junto dos seus idosos, não só na manutenção dos serviços que tem vindo a prestar, mas sobretudo na constante preocupação de adequar a prestação de serviços às reais necessidades de cada um dos seus utentes, definindo um Plano de Intervenção Individual para cada um dos seus utentes, disponibilizando os seguintes serviços:*

- Frequência presencial das atividades nas nossas instalações;***
- Prestação de Refeições nas nossas instalações;***
- Prestação de Higiene Pessoal nas nossas Instalações;***
- Tratamento de Roupas;***
- Higiene Habitacional;***
- Apoio/ acompanhamento no acesso a bens e serviços;***
- Apoio Social e Psicológico especializado;***
- Fisioterapia nas nossas Instalações;***
- Acompanhamento Equipa Enfermagem – Prevenção Doença;***
- Acompanhamento personalizado.***

# Santa Casa da Misericórdia de Góis

## Plano de Atividades 2024

### **Serviço de Apoio Domiciliário**

*A Resposta Social Serviço de Apoio Domiciliário a idosos é uma resposta social, que consiste na prestação de cuidados e serviços a famílias ou pessoas que se encontrem no seu próprio domicílio, em situações como dependências físicas ou psíquicas, e às quais os familiares não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas ou a realização de atividades normais do dia-a-dia. Em constante processo de mudança na última década, esta Resposta Social assume-se cada vez mais como a resposta de eleição da população idosa e dos seus familiares, porquanto garante o acompanhamento das tarefas diárias de um idoso, nomeadamente alimentação, higiene pessoal, cuidados de imagem e higiene habitacional, garantindo uma melhor qualidade de vida no conforto do seu próprio lar, promovendo a autonomia dos idosos, retardando a institucionalização e conseqüente desenraizamento social. Assume-se igualmente um importante papel ao nível da conciliação da vida familiar e profissional dos familiares dos utentes, ao garantir o acompanhamento e prestação de serviços no período em que estes se encontram na sua atividade profissional.*

*Relativamente aos serviços prestados, a Santa Casa da Misericórdia de Góis irá procurar reforçar no ano 2024 a tipologia dos serviços prestados, mas tendo sempre por base o definido no Plano de Intervenção individualizado, através do qual adequa a prestação de serviços às reais necessidades de cada um dos seus idosos.*

*Para além dos serviços convencionais associados a esta Resposta Social, designadamente **prestação de refeições no domicílio, prestação de serviços de higiene pessoal no domicílio, prestação de cuidados de imagem ao idoso no domicílio, prestação de serviços de higiene habitacional, tratamento de roupas no domicílio ou nas nossas instalações, a prestação de serviços de Fisioterapia, nas nossas instalações, a prestação de acompanhamento psicossocial, dinamizado pela Assistente Social enquanto Técnica de Referência desta resposta social, que presta um apoio sistemático aos utentes que consiste não só na realização de visitas regulares aos idosos com o objetivo de aferir a tipologia de serviços às suas necessidades em permanente articulação com os familiares de referência, adequando / adaptando a prestação dos serviços contratados e/ou adicionando mais serviços sempre que essa seja a necessidade do utente,***

# *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

## **Plano de Atividades 2024**

*apoio no acesso a bens e serviços, nomeadamente ao nível da saúde, segurança social, serviços e apoios prestados por outras entidades publicas e privadas.*

*Paraliamente, a Santa Casa da Misericórdia um conjunto de serviços adicionais com vista à manutenção da qualidade de vida dos seus idosos, onde se destaca a realização de uma **visita mensal parte da Equipa de Enfermagem** aos utentes desta reposta social, com vista a uma avaliação da situação de saúde dos idosos, nomeadamente sinais vitais - frequência cardíaca, frequência respiratória, pressão arterial e temperatura corporal; bem como confirmar a toma correta da medicação prescrita pelo Médico de Família – na perspetiva da prevenção da doença. Esta visita não substitui os serviços de enfermagem convencionais e da responsabilidade dos serviços afetos ao Centro de Saúde de Góis, mas caso seja detetada alguma situação anómala a nossa equipa procede ao encaminhamento do idoso para os Serviços de Saúde Locais. Ocorrem igualmente, sempre que necessário, visitas por parte de outros técnicos, nomeadamente Psicóloga e Nutricionista, sempre com o objetivo de garantir o bem-estar bio-pisco-social do idoso.*

### **Contributos Técnicos em Serviços clínicos/ Enfermagem**

*O Setor de Enfermagem possui um papel preponderante na promoção do envelhecimento ativo. O mesmo adota uma perspetiva holística, visando o utente como um ser único, alvo de cuidados, nas suas diversas dimensões, de forma a satisfazer as suas necessidades.*

*Assim, no ano de 2024, a Equipa de Enfermagem prevê prosseguir na execução das seguintes Atividades, tais como:*

- *Atendimento presencial e telefónico de familiares dos utentes da RS de ERPI para dar a conhecer a situação de saúde do seu utente;*
- *Acompanhamento na admissão de utentes na RS de ERPI;*
- *Acompanhamento de visitas médicas, promovendo assim os cuidados de saúde interprofissionais;*
- *Preparação e administração de terapêutica de forma segura, detetando os seus efeitos e atuando em conformidade;*

## *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

# *Plano de Atividades 2024*

- *Tratamento de feridas, de acordo com as suas características e necessidade de tratamento, adequando a frequência e material mais adequado;*
- *Promoção da continuidade do processo clínico, realizando o respetivo registo na plataforma digital;*
- *Incentivo da autonomia do utente;*
- *Promoção de uma comunicação terapêutica e relações interpessoais eficazes;*
- *Promoção de um ambiente seguro, de forma a diminuir o risco de quedas;*
- *Delegação e supervisão de tarefas, proporcionais às capacidades, das colaboradoras do setor dos Idosos e ao seu âmbito de prática;*
- *Ensino de atividades proporcionais às capacidades das colaboradoras do setor dos Idosos e ao seu âmbito de prática (alimentação por sonda nasogástrica, manutenção e higiene da sonda nasogástrica, postura ergonómica nas transferências de utentes, bem como nas higiènes, colocação/remoção/manutenção de sistemas de ostomia, entre outros);*
- *Contribuir para a promoção da saúde (agendamento de consultas no Centro de Saúde, vacinação COVID, vacinação do Plano Nacional de Vacinação, realização de testes COVID se necessário);*
- *Acompanhamento, se possível e de acordo com a equipa presente, das consultas de utentes com situação clínica mais sensível;*
- *Implementação de procedimentos de controlo de infeção em caso de necessidade de isolamentos (por contacto, aerossóis, gotículas);*
- *Encaminhamento para os recursos adequados e em função dos problemas existentes, quando os problemas identificados não podem ser resolvidos só pela equipa de enfermagem;*
- *Elaboração de protocolos referentes a normas e critérios para administração de tratamentos e medicamentos;*
- *Colaboração com as farmácias de serviço para o respetivo pedido de medicação, adequado à tabela terapêutica de cada utente, individualizando assim o processo de cuidados;*

## *Santa Casa da Misericórdia de Góis*

### *Plano de Atividades 2024*

- *Elaboração mensal do receituário em falta e envio para o respetivo profissional médico;*
- *Colaboração com as famílias no processo do cuidar, preparando a medicação atempadamente para a saída do utente, bem como a disponibilização da tabela terapêutica, em situação de urgência;*
- *Colaboração com o Centro de saúde, no envio de exames complementares de diagnóstico e de cartas de internamento;*
- *Realização do débito mensal de material de saúde, respetivo a cada utente;*
- *Disponibilização das folhas de registo dos mapas de avaliação de glicémias, troca de agulhas, troca de seringas, esquemas de levante, entre outros;*
- *Envio mensal da escala de turnos da equipa de enfermagem;*
- *Manter contacto interprofissional hospitalar em casos de internamento;*
- *Participação em atividades de sensibilização, em articulação com equipa multidisciplinar (psicologia clínica/área de animação);*
- *Participação nas visitas domiciliárias na RS de SAD;*
- *Avaliação mensal dos utentes da RS de CD;*





# SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE GÓIS



## PLANO DE ATIVIDADES DAS RESPOSTAS SOCIAIS – ERPI/CD/SAD

# 2024

### Índice:

1. Introdução -----	28
2. Áreas Técnicas-----	29
3. Objetivos e Atividades para 2024-----	34
4. Quadros das Atividades Anuais das várias Respostas Sociais ERPI,CD e SAD--	35
5. Quadros das Atividades Semanais das várias Respostas Sociais-----	54
6. Descrição das Atividades Semanais ERPI e CD-----	55
7. Atividades Pontuais -----	61
8. Considerações Finais -----	62



## **1. Introdução:**

O Plano de Atividades da Santa Casa da Misericórdia de Góis para 2024 visa descrever as atividades que a Instituição se propõe a desenvolver durante o ano de 2024, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspetiva realizar.

As atividades apresentadas estão definidas, tendo em conta os valores, missão e visão da Instituição e as orientações estratégicas para o ano de 2024, tendo ainda em conta os resultados obtidos em 2023.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos utentes, tendo como principais objetivos:

- Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;
- Proporcionar uma vida mais ativa e valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e auto-confiança.

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



## **2. Áreas Técnicas**

### **2.1 Animação Sociocultural**

A Santa Casa da Misericórdia de Góis proporciona aos seus utentes atividades de Animação que têm como objetivo de promover o envelhecimento ativo e a qualidade dos nossos idosos/ clientes, potenciar o seu bem-estar físico, psicológico e emocional, assim como, o seu desenvolvimento pessoal, valorizar a aprendizagem, aumentar os episódios de interação pessoal, comunicação e convívio entre utentes e demais pessoas que participem nas atividades, promover a realização pessoal, autonomia, auto-estima, auto- confiança, criatividade e dinamismo e criar momentos de lazer e diversão entre todos.

Deste modo, a técnica responsável por esta área promove as atividades de animação na Estrutura Residencial para pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Esta nossa população-alvo têm características específicas que merecem diferentes atenções e por isso as atividades de animação vão ao encontro das necessidades verificadas após uma avaliação pormenorizada de cada utente.

As atividades sócio-culturais desenvolvidas junto dos nossos utentes são: ateliers de expressão plásticas, pintura, beleza, culinária, leitura, alfabetização, digital, estimulação cognitiva, memória, atividades religiosas, sessão de cinema, oficina de jogos, classes de movimento, aulas de ginástica, comemorações de dias festivos e atividades de carácter cultural.

### **2.1. Fisioterapia**

O nosso Serviço de Fisioterapia tem como finalidade a promoção de saúde e prevenção da doença, da deficiência, da incapacidade e reabilitar utentes com disfunções de natureza física e mental. A prestação da Fisioterapeuta abrange duas abordagens ao



utente, a prevenção e a reabilitação. Na prevenção, o objetivo é preservar a função motora e manter o maior grau de independência possível através da estimulação ao exercício e à mobilidade. Ao nível da reabilitação, a Fisioterapeuta aborda as diversas patologias músculo-esqueléticas, respiratórias e neurológicas, com o objetivo de maximizar as suas funções.

A Santa Casa da Misericórdia de Góis dispõe de uma fisioterapeuta, que trabalha com os utentes das várias respostas sociais.

Face ao elevado número de utentes/idosos com perda de autonomia e numa perspetiva de manutenção e reabilitação das capacidades é importante dispormos deste serviço para promoção de uma melhor qualidade de vida.

### **2.3. Serviço Social**

As Técnicas Superiores de Serviço Social da nossa Instituição realizam as seguintes funções:

- ✓ Atendimentos à população em geral para esclarecimentos variados, para encaminhamento para outros serviços, nomeadamente no âmbito das Respostas Sociais da Instituição;
- ✓ Apoio social ao utente da Instituição;
- ✓ Atendimento às famílias dos utentes da Instituição.

Relativamente ao trabalho em rede e parceria desenvolvidos pela Instituição encontramos-nos a trabalhar em vários Projetos e Programas de carácter concelhio:

- ✓ Rede Social;
- ✓ PO APMC – Programa operacional de apoio às pessoas mais carenciadas;
- ✓ Núcleo Local de Inserção.

### **2.4. Psicologia Clínica**

O serviço de psicologia pontuará a sua intervenção no sentido de promover o bem-estar psicológico, a motivação, a socialização e a qualidade de vida do utente.

A intervenção nas respostas sociais da ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário passará por:



**Avaliação Psicológica** – a avaliação permitirá identificar a existência de perturbações psicológicas e o comprometimento de funções cognitivas. A avaliação é feita através de entrevistas e instrumentos de avaliação, nomeadamente: a *Avaliação Breve do Estado mental (MMSE)* para a deteção de défice cognitivo; O *Inventário Geriátrico de Ansiedade* que determina a presença de sintomas ansiosos; A *Escala Geriátrica da Depressão (GDS)* que avalia a existência de sintomas depressivos; O *Montreal Cognitive Assessment* que indica a presença de declínio cognitivo; O teste de *Fluências Verbais* para diagnosticar dificuldades da linguagem; O *Teste Stroop* para verificar se existe dificuldades ao nível da atenção; A *Bateria da Avaliação Frontal* para determinar a presença de défice executivo; *Mini Dependence Assessment (MDA)-Atividades corporais, sensoriais, locomotoras e mentais* esta é uma avaliação rápida e global da dependência nas atividades de vida diária, permite estimar o impacto da deterioração cognitiva na atividade quotidiana da pessoa.

A avaliação é fundamental na medida em que são os seus resultados que permitirão traçar um plano mais ajustado às necessidades de cada utente.

**Acompanhamento Psicológico** – visa ajudar os utentes a encontrar as estratégias que lhes permitam lidar com as dificuldades, conduzindo a um reajustamento psicológico e preparando-os para lidar com as adversidades.

**Acompanhamento Psicoeducativo** - método de tratamento comportamental que pretende fornecer suporte informativo e orientações a respeito dos seus problemas e a construção de estratégias de  *coping* adaptativas.

**Sessões de Estimulação Cognitiva e Reabilitação Neuropsicológica** - concretizado numa intervenção individual ou grupal direcionada para o desenvolvimento de competências cognitivas básicas, como as funções executivas, a memória, a atenção e a velocidade de processamento, tem como principal objetivo incrementar ou melhorar a capacidade dos utentes para processar e utilizar adequadamente a informação (nível cognitivo), bem como para potenciar o seu funcionamento no dia-a-dia (nível comportamental).

Nas sessões de estimulação em grupo promove-se a partilha de experiências, resultando no desenvolvimento da afetividade entre os membros, evitando o isolamento.

Nas sessões de estimulação individual dar-se-á especial atenção aos utentes considerados mais debilitados de forma a preservar algumas das suas faculdades mentais, e utentes ainda com potencial de manutenção das capacidades que ainda preservam.

## 2.5. Enfermagem



Com o aumento da esperança média de vida, os utentes da nossa Instituição são, na sua maioria, pessoas com idade avançada, elevado nível de dependência, assim como, um alargado número de patologias (psiquiátricas, cardíacas, metabólicas, osteoarticulares, entre outras). Desta forma, a equipa multidisciplinar assume um papel fundamental na qualidade de vida do utente.

A Santa Casa da Misericórdia de Góis dispõe de uma equipa de enfermagem que é composta por duas enfermeiras. A equipa de enfermagem têm um importante papel, exercendo funções aos níveis, da gestão de stocks de material de consumo clínico e farmacológico, preparação da terapêutica individual, da identificação de problemas de saúde dos utentes que requeiram uma avaliação por parte do médico da Instituição nas consultas e articulações com o mesmo, via telefone, em situações urgentes, permitindo um encaminhamento rápido dos utentes, minimizando os prejuízos para a sua saúde. É também da responsabilidade da equipa de enfermagem a identificação e encaminhamento de situações de urgência/emergência via 112, avaliações regulares dos sinais vitais dos utentes (tensão arterial, temperatura, frequência cardíaca e respiratória), tratamentos de feridas, acompanhamento da evolução do estado clínico dos utentes internados no hospital, assim como, fornecem as informação aos familiares dos utentes do estado de saúde/doença dos mesmos e esclarecimento de eventuais dúvidas.

## 2.6.Nutrição

O envelhecimento é um processo natural que se caracteriza por modificações fisiológicas que influenciam a nutrição e alimentação dos idosos, aumentando o risco de défices nutricionais. Nesta etapa do ciclo de vida, um estado nutricional inadequado, que se traduz maioritariamente na desnutrição, contribui de forma significativa para a deterioração da capacidade física e para o aumento da morbilidade e da mortalidade, condicionando o bem-estar e a qualidade de vida do idoso.

Assim, o trabalho da nossa estagiária de Nutrição com os utentes constitui uma importância especial que se reflete na saúde e qualidade de vida dos utentes. O nutricionista é o profissional de saúde que reúne competências para 3 áreas de atuação distintas, face à realidade da Instituição: Nutrição Clínica, Nutrição Comunitária e Saúde Pública.

Na área da Nutrição Clínica, o Nutricionista é responsável pela avaliação do estado nutricional dos idosos, a nível individual, elaborando um diagnóstico nutricional com base nos dados clínicos, bioquímicos, antropométricos e alimentares. Com base neste diagnóstico, e caso considere necessário, prescreve planos nutricionais individualizados,



com constante supervisão e monitorização da adesão ao mesmo. Em determinados casos, pode ainda prescrever suplementação nutricional oral, enteral ou parenteral.

Na área da Alimentação Coletiva e Hotelaria, pretende-se auxiliar na reformulação das ementas em vigor e elaboração das respetivas fichas técnicas. O nutricionista deve assegurar a adequação nutricional e alimentar das refeições servidas. É da sua competência, de igual forma, a aplicação de procedimentos e normas no âmbito da gestão e da qualidade alimentar, nas diferentes fases de aquisição, armazenamento e preparação dos géneros alimentícios e da confeção e distribuição das refeições.

Por fim, na área da Nutrição Comunitária, pretende-se o desenvolvimento, planeamento e implementação de políticas nutricionais e alimentares, com a elaboração de material didático para sessões de educação alimentar e nutricional direcionadas aos utentes, às colaboradoras e população em geral.



### 3. Objetivos e Atividades para 2024

Neste plano de atividades, definimos para cada resposta social os seus objetivos e respetiva estratégia assim como um conjunto de atividades com vista à prestação de um serviço de excelência.

#### 3.1. ERPI/Centro de Dia

OBJETIVO ESTRATÉGICO	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATÉGIA
Proporcionar aos utentes atividades que contribuam para o seu bem-estar, diminuindo os períodos de isolamento/solidão.	Realizar 90% das atividades programadas no plano anual de atividades.	Realização de atividades alusivas a épocas festivas e dias temáticos; Realização de atividades de lazer.
Promover a saúde e qualidade de vida do utente.	Que 90% dos utentes hipertensos e diabéticos, estejam controlados.	Monitorização regular dos sinais vitais; Promoção de atividades físicas (ginástica e classes de movimento).
	Que 80 % dos objetivos definidos no PI sejam atingidos.	Promoção de ações que vão de encontro aos objetivos definidos.



### 3.2. SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

OBJETIVO ESTRATÉGICO	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATÉGIA
Proporcionar uma ação individualizada e planeada para cada utente.	Que 80 % dos objetivos definidos no PI sejam atingidos.	Elaborar um PI tendo em conta as necessidades e expetativas dos utentes.

### 4. Quadros de Atividades Anuais

Nos quadros seguintes, descrevem-se as atividades que esperamos implementar e dinamizar anualmente.

Porém, é evidente que este Plano de Atividades, em qualquer momento, pode ocorrer uma readaptação em virtude de vários fatores internos e/ou externos.



## 4.1 Quadro de Atividades Anual Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) e Centro de Dia (CD)

Mês de Janeiro					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 6 (Sábado) Comemoramos a Dia 5 (Sexta-Feira)	<b>Dia de Reis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Proporcionar momentos de lazer, convívio e alegria;</li><li>✓ Proporcionar a partilha de experiências;</li><li>✓ Reviver tradições populares.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Confeção de Bolo Rei</li><li>✓ Foto Três Magos</li></ul>	Nutricionista  Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
Dia 11 (Quinta-Feira)	<b>Dia Internacional do Obrigado</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Expressar emoções e sentimentos;</li><li>✓ Desenvolver a criatividade e raciocínio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Elaboração de um vídeo "Agradecer a quem cuida de nós"</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
Dia 18 (Quinta-Feira)	<b>Dia Mundial do Riso</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Promover o riso entre utentes;</li><li>✓ Proporcionar momentos lúdicos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Visualização de um filme de Comédia</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
Dia 23 (Terça-Feira)	<b>Dia Mundial da Escrita à Mão</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Estimular capacidades cognitivas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Transcrever e elaborar frases</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>

Dia 29 (Segunda-Feira)	Dia Mundial do Puzzle	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover momentos lúdicos;</li> <li>✓ Estimular capacidades cognitivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Construção de Puzzles</li> </ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
Dia 30 (Terça-Feira)	Dia da Saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular as capacidades emocionais dos utentes;</li> <li>✓ Estimular a memória de Longo -Prazo.</li> </ul>	Escrever num mural “Tenho saudades de...”	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
<b>Mês de Fevereiro</b>					
<b>Data</b>	<b>Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Indicadores</b>
Dia 9 (Sexta-Feira)	Baile de Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Baile de Máscaras;</li> <li>✓ Elaboração de adereços de carnaval.</li> <li>✓ Decoração da Sala de Estar do Lar;</li> </ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes</li> </ul>
Dia 14 (Quarta-Feira)	Dia dos Namorados Dia dos Afetos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconhecer a importância dos afetos.</li> <li>✓ Expressar emoções e sentimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Moldura alusiva à temática;</li> <li>✓ Atelier de doçaria</li> </ul>	Nutricionista Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
<b>Mês de Março</b>					
<b>Data</b>	<b>Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Indicadores</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar os nossos</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na</li> </ul>





## Plano de Atividades 2024

<b>Dia 4</b> (Segunda-Feira)	<b>Dia Mundial da Obesidade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ utentes a optar por estilos de vida mais saudáveis;</li><li>✓ Disseminar conhecimentos sobre a doença.</li></ul>	✓ Ação de Sensibilização.	Equipa de Enfermagem Nutricionista	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Dia 8</b> (Sexta-Feira)	<b>Dia Internacional da Mulher</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Elevar a autoestima das nossas utentes;</li><li>✓ Sensibilizar e incentivar as pessoas para a importância da mulher na sociedade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Atelier de Beleza;</li><li>✓ Lanche convívio;</li><li>✓ Sessão de fotográfica e exposição.</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Dia 19</b> (Terça-Feira)	<b>Dia do Pai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Valorizar o papel do idoso como pai na família.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sessão fotográfica alusiva ao tema.</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Dia 20</b> (Quarta-Feira)	<b>Dia Internacional da Felicidade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fomentar a boa disposição e a alegria do utente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mural com a temática “O que o deixa feliz”</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Dia 21</b> (Quinta-Feira)	<b>Dia Mundial da Árvore</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sensibilizar para a preservação do meio natural;</li><li>✓ Fomentar o gosto pela natureza;</li><li>✓ Estimular a motricidade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Plantação de uma árvore.</li></ul>	Psicóloga Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>

Dia 22 (Sexta-Feira)	Dia Mundial da Água	✓ Sensibilizar para a ingestão de água, preservação e poupança de água.	✓ Ação de sensibilização.	Nutricionista	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 31 (Domingo)	Páscoa	✓ Aprofundar a fé; ✓ Respeitar valores e crenças religiosas.	✓ Atividades alusivas à Páscoa.	Psicóloga Nutricionista	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
<b>Mês de Abril</b>					
<b>Data</b>	<b>Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Indicadores</b>
Dia 6 (Sábado) Assinalamos Dia 5 (Sexta-Feira)	Dia Mundial da Atividade Física	✓ Incentivar os utentes a adotar estilos de vida saudáveis e ativos	✓ Caminhada	Fisioterapeuta Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 7 (Domingo) Assinalamos Dia 8 (Segunda-Feira)	Dia Mundial da Saúde	✓ Incentivar os utentes a adotar estilos de vida saudáveis e ativos; ✓ Prevenção da saúde dos nossos utentes.	✓ Ginaca de Jogos; ✓ Ação de sensibilização.	Fisioterapeuta Psicóloga Enfermeira	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 18 (Quinta-Feira)	Dia Internacional dos Monumentos	✓ Promover e valorizar o Património Local; ✓ Proporcionar momentos de lazer e convívio.	✓ Lanche convívio junto a um monumento; ✓ Jogo do saber relacionado com monumentos	Animadora Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
					39





Plano de Atividades 2024

Dia 22 (Segunda-Feira)	Dia Internacional da Terra	✓ Alertar para a importância de preservarmos o nosso Planeta e a conservação dos seus ecossistemas em todos os continentes e oceanos.	✓ Ação de sensibilização.	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 25 (Quinta-Feira)	25 de Abril Dia da Liberdade	✓ Relembrar momentos marcantes da história de Portugal.	✓ Visualização de um documentário sobre o 25 de abril.	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
<b>Mês de Maio</b>					
<b>Data</b>	<b>Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Indicadores</b>
Dia 5 (Domingo)	Dia da Mãe	✓ Valorizar o papel das utentes como Mãe na família; ✓ Estimular a criatividade e Imaginação.	✓ Fotos das utentes/ mães	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 9 (Quinta-Feira)	Dia da Espiga (Quinta-Feira de Ascensão)	✓ Manter a tradição religiosa dos idosos; ✓ Promover o convívio e a socialização entre os idosos.	✓ Apanha e Construção do ramo com (espiga, alecrim, videira, oliveira, flores).	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 13 (Segunda-Feira)	Aparição de Nossa Sra. de Fátima aos 3 Pastorinhos	✓ Promover/ reforçar as identidades religiosas; ✓ Promoção da participação e interação social dos utentes	✓ Sessão de reminiscência - significado, crenças e valores à religião; ✓ Visualização em direto das celebrações do 13 de maio.	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



Dia 15 (Quarta-Feira)	<b>Dia Internacional da Família</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconhecer a família como essencial à vida humana;</li> <li>✓ Fomentar o convívio;</li> <li>✓ Contribuir para a aproximação entre utentes e famílias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lanche convívio familiares e utentes.</li> </ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
Dia 18 (Sábado) Assinalamos a Dia 17 (Sexta-Feira)	<b>Dia Internacional dos Museus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover e valorizar o Património Cultural;</li> <li>✓ Momento de lazer e convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visita a um museu</li> </ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
<b>Mês de Junho</b>					
<b>Data</b>	<b>Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Indicadores</b>
Dia 1 (Sábado) Assinalamos a Dia 31 de Maio (Sexta-Feira)	<b>Dia Mundial do Leite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lembrar a importância da ingestão de leite e seus derivados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atelier de Culinária;</li> <li>✓ Ação de sensibilização.</li> </ul>	<p>Nutricionista</p> <p>Psicóloga</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
Dia 5 (Quarta-Feira)	<b>Dia Mundial do Meio Ambiente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar os utentes para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano;</li> <li>✓ Promover a socialização, a partilha e essencialmente o respeito pela natureza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Passeio e Piquenique num Parque de lazer (a definir).</li> </ul>	<p>Psicóloga</p> <p>Encarregada Sector</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>



## Plano de Atividades 2024

Dia 10 (Segunda-Feira)	Dia De Portugal	✓ Desenvolver a criatividade e estimular a motricidade fina, concentração e atenção; ✓ Relembrar a nossa história e reforçar a noção de patriotismo.	✓ Elaboração de uma bandeira Portuguesa	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 15 (Sábado) Assinalamos a Dia 14 (Sexta-Feira)	Dia Mundial da Conscientização sobre a Violência contra a Pessoa Idosa	✓ Chamar a atenção para a existência de violações dos direitos dos idosos e divulgar formas de denunciá-las e combatê-las.	✓ Ação de sensibilização.	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 18 (Terça-Feira)	Dia Internacional do Piquenique	✓ Proporcionar momentos de lazer, convívio e alegria.	✓ Piquenique ao Ar Livre (local a definir)	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 29 (Sábado) Assinalamos Dia 28 (Sexta-Feira)	Dia de São Pedro Santo Popular	✓ Proporcionar momentos de convívio entre utentes, colaboradores e dirigentes da SCMG; ✓ Reviver tradições.	✓ Arraial de São Pedro no Lar de Idosos da SCMG.	Equipa Técnica Encarregadas	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
<b>Mês de Julho</b>					
<b>Data</b>	<b>Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Indicadores</b>



## Plano de Atividades 2024

Dia 1 (Segunda-Feira)	Dia Mundial das Bibliotecas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover momentos lúdicos;</li> <li>✓ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visita à Biblioteca de Municipal de Góis</li> </ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
Dia 7 (Domingo) Assinalamos Dia 8 (Segunda-Feira)	Dia Mundial do chocolate	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o sentimento de pertença a um grupo;</li> <li>✓ Participar em atividades de culinária.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Confeção de um doce/bolo de chocolate.</li> </ul>	Nutricionista Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
A definir	Passeio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar aos utentes um momento de lazer e de descoberta de saberes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Passeio (Local a definir)</li> </ul>	Técnicas SCMG Encarregadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
Dia 26 (Sexta-Feira)	Dia Mundial dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valorizar o papel dos utentes como Avós na família.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fotos utentes e netos</li> </ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/cliente.</li> </ul>
Dia 30 (Terça-Feira)	Dia Internacional da Amizade	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valorizar as relações/laços de amizade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atividade de convívio e lazer</li> </ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/cliente.</li> </ul>
<b>Mês de Agosto</b>					
<b>Data</b>	<b>Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Indicadores</b>



Plano de Atividades 2024

A definir	Passeio	✓ Proporcionar aos utentes um momento de lazer e de descoberta de saberes.	✓ Passeio (Local a definir)	Técnicas SCMG Encarregadas	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 19 (Segunda-Feira)	<b>Dia Mundial da Fotografia</b>	✓ Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia dos nossos utentes.	✓ Exposição de fotografias alusiva ao tema “A história da fotografia”. ✓ Sessão Fotográfica aos utentes.	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
A definir	“Entrançar da Cebola”	✓ Relembrar trabalhos agrícola, tradições e histórias de outrora.	✓ Atividade agrícola – trançar as cebolas.	Psicóloga Encarregada de Setor	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
<b>Mês de Setembro</b>					
<b>Data</b>	<b>Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Indicadores</b>
A definir	<b>Escapelada à Moda Antiga</b>	✓ Relembrar tradições e histórias de outrora; ✓ Promoção do convívio.	✓ Escapelada do milho no Lar de Idosos da SCMG	Psicóloga Encarregada de Setor	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

<p>Dia 21 (Sábado) Assinalamos a Dia 20 (Sexta-Feira)</p>	<p><b>Dia Internacional da Paz</b></p>	<p>✓ Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos, promovendo a autoestima do idoso.</p>	<p>✓ Ação de sensibilização - "Paz no Mundo".</p>	<p>Psicóloga</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>
<p>A definir</p>	<p><b>Vindimas</b></p>	<p>✓ Relembrar tradições e histórias de outrora; ✓ Promoção do convívio.</p>	<p>✓ "Vamos à Quinta Vindimar".</p>	<p>Psicóloga Encarregada de Setor</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>
<p>Dia 29 (Domingo) Assinalamos Dia 27 (Sexta-Feira)</p>	<p><b>Dia Mundial do Coração</b></p>	<p>✓ Promover a saúde; ✓ Contribuir para a prevenção de doenças cardiovasculares.</p>	<p>✓ "Caminhar pelo nosso Coração". ✓ Ação de sensibilização.</p>	<p>Fisioterapia Enfermeira Psicóloga</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>
<p>A definir</p>	<p><b>Apanha e Debulha do Feijão</b></p>	<p>✓ Relembrar tradições e histórias de outrora; ✓ Promoção do convívio.</p>	<p>✓ Apanha e debulha do Feijão</p>	<p>Animadora Psicóloga Encarregada de Setor</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>
<p><b>Mês de Outubro</b></p>					
<p><b>Data</b></p>	<p><b>Temática</b></p>	<p><b>Objetivos</b></p>	<p><b>Atividade</b></p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p>	<p><b>Indicadores</b></p>



## Plano de Atividades 2024

Dia 1 (Terça-Feira)	<b>Dia Internacional do Idoso</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Proporcionar aos utentes um agradável convívio;</li><li>✓ Estimular o relacionamento interpessoal com outros idosos;</li><li>✓ Promover momentos de lazer e entretenimento no exterior.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Animação musical e lanche convívio.</li></ul>	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
Dia 10 (Quinta-Feira)	<b>Dia Mundial da Saúde Mental</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Estimular as capacidades cognitivas – Atenção, Memória, Linguagem, Funções Executivas e Praxias.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sessão de Estimulação cognitiva.</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
Dia 13 (Domingo) Assinalamos Dia 14 (Segunda-Feira)	<b>Dia Mundial do Ovo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.</li><li>✓ Participar em atividades de culinária.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Atelier de Culinária</li></ul>	Nutricionista	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
Dia 16 (Quarta-Feira)	<b>Dia Mundial da Alimentação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Elucidar os utentes sobre a importância de uma alimentação saudável;</li><li>✓ Reconhecer os malefícios de uma alimentação incorreta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Oficina de Culinária Saudável.</li></ul>	Nutricionista	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
Dia 28 (Segunda-Feira)	<b>Dia Mundial da Terceira Idade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Valorizar o papel dos utentes/idosos, enquanto agentes de sabedoria e experiência.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Foto de grupo</li></ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>

Dia 31 (Quinta-Feira)	<b>Dia de Halloween Dia das Bruxas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aproximar os utentes de tradições de outros países;</li> <li>✓ Incrementar a participação ativa dos utentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sessão Fotográfica alusiva ao tema.</li> <li>✓ Decoração do Lar/ERPI</li> </ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
<b>Mês de Novembro</b>					
<b>Data</b>	<b>Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Indicadores</b>
A definir	<b>Apanha da Azeitona</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar tradições e histórias de outrora;</li> <li>✓ Promoção do convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apanha da Azeitona no Lar de Idosos da SCMG.</li> </ul>	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
Dia 5 (Terça-Feira)	<b>Dia Mundial do Cinema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a participação ativa dos utentes;</li> <li>✓ Estimular as capacidades cognitivas dos utentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visualização de um Filme. (a definir)</li> </ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
Dia 11 (Segunda-Feira)	<b>Dia de São Martinho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o convívio e a socialização entre os utentes, colaboradoras e dirigentes da Instituição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Magusto de São Martinho no Lar de Idosos da SCMG.</li> </ul>	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
Dia 14 (Quinta-Feira)	<b>Dia Mundial da Diabetes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Detetar situações de risco;</li> <li>✓ Promover hábitos de vida saudáveis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ação de sensibilização sobre a Diabetes;</li> <li>✓ Rastreio (Glicémia capilar).</li> </ul>	Enfermeiras Nutricionista	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>



A definir	Moagem da Azeitona no Lagar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recordar práticas profissionais de outrora;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visita ao Lagar da Cooperativa Agro-Florestal de Vila Nova do Ceira.</li> </ul>	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
A definir	Preparação para o Natal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a criatividade;</li> <li>✓ Estimular o trabalho em equipa;</li> <li>✓ Partilhar ideias e sugestões;</li> <li>✓ Promover o espírito natalício;</li> <li>✓ Desenvolver as capacidades cognitivas e a motricidade fina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Preparação e Decoração do Lar com material alusivo à Época Natalícia.</li> </ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
<b>Mês de Dezembro</b>					
<b>Data</b>	<b>Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Indicadores</b>
Data a designar	Festa de Natal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o convívio e a socialização entre utentes, famílias, colaboradores e dirigentes;</li> <li>✓ Preservar tradições familiar;</li> <li>✓ Promover o sentimento de amor, união e família.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atuação musical;</li> <li>✓ Lanche Convívio.</li> </ul>	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
Dia 4 (Quarta-Feira)	Dia da Bolacha	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participar em atividades de culinária;</li> <li>✓ Fomentar a socialização e inter-ajuda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atelier de Doçaria – confeção de bolachas</li> </ul>	Nutricionista	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>



## Plano de Atividades 2024

Dia 24 (Terça-Feira)	<b>Ceia de Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Promover o convívio entre utentes;</li><li>✓ Respeitar as tradições religiosas dos utentes;</li><li>✓ Partilhar a alegria do Natal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ceia de Natal com os utentes de ERPI.</li></ul>	Equipa de serviço	Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 31 (Terça-Feira)	<b>Véspera de Ano Novo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Assinalar a chegada do novo ano;</li><li>✓ Proporcionar momentos lúdicos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Construção de uma Moldura alusiva ao tema;</li><li>✓ Sessão Fotográfica aos utentes.</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>



## 4.2 Quadro de Atividades Anual Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

	Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
<b>Janeiro</b>	Dia 6 (Sábado)	<b>Dia de Reis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Promover o bem-estar dos utentes;</li><li>✓ Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entrega de Bolo Rei.</li></ul>	Equipa de serviço	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Fevereiro</b>	Dia 13 (Terça-Feira) Assinalamos Dia 9 (Sexta-Feira)	<b>Carnaval</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Baile de Máscaras.</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Março</b>	Dia 8 (Sexta-Feira)	<b>Dia Internacional da Mulher</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sensibilizar e incentivar as pessoas para a importância da mulher na sociedade;</li><li>✓ Elevar a autoestima das nossas utentes-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPI).</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>



	Dia 19 (Terça-Feira)	<b>Dia do Pai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Valorizar o papel do idoso como pai na família;</li><li>✓ Minimizar momentos de solidão.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPI).</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Abril</b>	Dia 25 (Quinta-Feira)	<b>25 de Abril Dia da Liberdade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Relembrar momentos marcantes da história de Portugal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Visualização do filme/documentário relacionado com o Dia da Liberdade.</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Maiο</b>	Dia 5 (Domingo)	<b>Dia da Mãe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Valorizar o papel das utentes como Mãe na família-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPI).</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Junho</b>	Dia 18 (Terça-Feira)	<b>Dia Internacional do Piquenique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Contrariar o desenraizamento social dos utentes;</li><li>✓ Promover o convívio e o bem-estar;</li><li>✓ Favorecer a interação grupal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Piquenique em grupo (local a definir).</li></ul>	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
	Dia 29 (Sábado) Assinalamos a Dia 28 (Sexta-Feira)	<b>Dia de São Pedro Santo Popular</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Proporcionar momentos de convívio entre utentes, colaboradores e dirigentes da SCMG;</li><li>✓ Reviver tradições.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Arraial de São Pedro no Lar de Idosos da SCMG.</li></ul>	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>



## Plano de Atividades 2024

<b>Julho</b>	Dia 26 (Sexta-Feira)	<b>Dia Mundial dos Avós</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Valorizar o papel dos utentes como Avós na família.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPI).</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Agosto</b>	A definir	<b>Passelo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Proporcionar aos utentes um momento de lazer e de descoberta de saberes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Passeio (Local a definir)</li></ul>	Técnicas SCMG Encarregadas	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Setembro</b>	A definir	<b>Escapelada à Moda Antiga</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Relembrar tradições e histórias de outrora.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Escapelada do milho no Lar de Idosos da SCMG</li></ul>	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Outubro</b>	Dia 1 (Terça-Feira)	<b>Dia Internacional do Idoso</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Proporcionar aos utentes um agradável convívio;</li><li>✓ Estimular o relacionamento interpessoal com outros idosos;</li><li>✓ Promover momentos de lazer e entretenimento no exterior.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Convívio entre os idosos do Concelho de Góis;</li><li>✓ Animação musical e lanche convívio. (Atividade promovida pelo Município de Góis)</li></ul>	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Novembro</b>	A definir	<b>Apanha da Azeitona</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Relembrar tradições e histórias de outrora;</li><li>✓ Promoção do convívio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Apanha da Azeitona no Lar de Idosos da SCMG.</li></ul>	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>



	Dia 11 (Segunda-Feira)	<b>Dia de São Martinho</b>	✓ Promover o convívio e a socialização entre os utentes, colaboradoras e dirigentes dos Corpos Sociais da Instituição.	✓ Magusto de São Martinho no Lar de Idosos da SCMG.	Psicóloga Encarregada de Setor	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
<b>Dezembro</b>	Data a designar	<b>Festa de Natal</b>	✓ Promover o convívio e a socialização entre utentes, famílias, colaboradores e dirigentes; ✓ Preservar tradições familiar; ✓ Promover o sentimento de amor, união e família.	✓ Atuação musical; ✓ Lanche Convívio.	Equipa Técnica Encarregada Sector	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



## 5. Quadros de Atividades Semanais

### 5.1 – Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) e Centro de Dia (CD)

Horário	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta – Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
10h00/12h00	<p><b>Aula de Ginástica</b></p> <p>Professora de Manicípio Célis</p>	<p><b>Atelier de Memória</b></p> <p>Psicóloga e/ou Animadora</p> <p><b>Reza do Terço</b></p> <p>Psicóloga e/ou Animadora</p>	<p><b>Classe de Movimento</b></p> <p>Fisioterapeuta</p> <p><b>Sessão de Cinema</b> (1 vez por mês)</p> <p>Psicóloga e/ou Animadora</p>	<p><b>Atelier de Motricidade Fina</b></p> <p>Psicóloga e/ou Animadora</p> <p><b>Reza do Terço</b></p> <p>Psicóloga e/ou Animadora</p>	<p><b>Sessão de Estimulação Cognitiva Grupal</b></p> <p>Psicóloga</p>
12h00/14h00	<b>Almoço</b>				
14h00/17h30	<p><b>Pintura de Mandalas</b></p> <p>Psicóloga e/ou Animadora</p> <p><b>Caminhadas</b></p> <p>Equipa da Fisioterapia</p>	<p><b>Atelier de Bebeza</b></p> <p>Psicóloga e/ou Animadora</p> <p><b>Atelier de Estimulação Cognitiva</b></p> <p>Psicóloga</p> <p><b>Caminhadas</b></p> <p>Equipa da Fisioterapia</p>	<p><b>Jogos de Grupo</b></p> <p>Psicóloga e/ou Animadora</p> <p><b>Caminhadas</b></p> <p>Equipa da Fisioterapia</p>	<p><b>Atelier de Nutrição</b></p> <p>Nutricionista</p> <p><b>Atelier de Culinária</b> (1 vez por mês)</p> <p>Nutricionista e/ou Animadora</p> <p><b>Caminhadas</b></p> <p>Equipa da Fisioterapia</p>	<p><b>Atelier de Estimulação Cognitiva</b></p> <p>Psicóloga</p> <p><b>Atelier de Bebeza</b></p> <p>Psicóloga e/ou Animadora</p> <p><b>Caminhadas</b></p> <p>Equipa da Fisioterapia</p>



## 6. Atividades Semanais ERPI e CD

### 6.1 Classe de Movimento

A Classe de movimento tem como objetivo promover a saúde e bem-estar dos utentes de Lar e Centro de Dia que possam usufruir deste tipo de atividades. Para além da promoção da saúde tem-se também como objetivo diminuir o sedentarismo e a imobilidade, aumento da capacidade/ resistência cardiorrespiratória, aumento da capacidade cognitiva, aumento da força muscular, amplitudes articulares e ainda aumento da flexibilidade.

A atividade desenvolvida é adaptada às condições físicas e cognitivas que cada indivíduo apresenta.

Ao prestar-se este tipo de atividade vai promover-se a interação entre todos os participantes, diminuindo assim o isolamento.

Neste tipo de classes de movimento, existe uma componente de aquecimento, fortalecimento (através da ajuda de alguns objetos relacionados com a componente), e alongamento. Existe ainda, o incentivo ao controlo da respiração ao longo de todos os exercícios. Porém, em vez de movimentos realizados em ambiente fechado pode-se optar por caminhadas de grupo no exterior.

**Materiais:** Bolas (vários tamanhos e específicas), cordas, therabands, garrafas de plástico, “noodle” em espuma, balões, entre outros.

**Recursos humanos:** Fisioterapeuta

**Destinatários:** Todos os utentes de Lar e de Centro de Dia que queiram e que apresentem condições de participar na classe de movimento.

**Duração:** 1 vez por semana (quarta-feira), durante aproximadamente 45 minutos.

### 6.2 Atelier de Pintura

Ao realizarem este exercício são vários os benefícios para os nossos utentes a nível cognitivo, estimulando a concentração, praxia e psicomotricidade através de movimentos finos, o planeamento e a atenção. Este é um ótimo exercício para todos os nossos utentes, em especial para os utentes que sofram de doenças neurológicas, pois contribui para a melhoria da coordenação motora e da orientação espacial.

Além de todos os benefícios a nível cognitivo, o atelier de pintura, promove o



convívio e a interação em grupo.

**Materiais:** desenhos, lápis e canetas.

**Recursos humanos:** Psicóloga

**Destinatários:** Todos os utentes de Lar e de Centro de Dia que queiram

**Duração:** 1 vez por semana (segunda-feira) durante aproximadamente 1 hora e meia.

### 6.3 Atelier de Estimulação Cognitiva

O Atelier de Estimulação Cognitiva tem como finalidade o desenvolvimento de competências cognitivas (memória, atenção, linguagem, funções executivas, praxias gnósias), aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade preceptiva, e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

É uma atividade importante no sentido que contribuiu para a diminuição da sintomatologia depressiva, promoção do espírito de grupo, promoção do relacionamento interpessoal, diminuição dos períodos de isolamento, diminuição dos efeitos da institucionalização e o aumento da auto-estima e auto-confiança.

Durante o atelier os utentes realizam vários exercícios, nomeadamente:

- ✓ Operações aritméticas simples;
- ✓ Exercícios de atenção;
- ✓ Exercício de memória recente, imediata, episódica e semântica;
- ✓ Exercícios de orientação temporal e espacial;
- ✓ Terapia de orientação para a realidade;
- ✓ Exercício de treino da Fluência Verbal e Semântica;
- ✓ Atividades de Reminiscência;
- ✓ Jogos de destreza manual;
- ✓ Exercícios de nomeação;
- ✓ Puzzles;
- ✓ Provérbios;
- ✓ Jogos de diferenças e semelhanças;
- ✓ Sopa de Letras.



**Materiais:** Livro de atividades, Papel, Canetas, Jogos, entre outros.

**Recursos Humanos:** Psicóloga

**Destinatários:** Utentes de Lar e Centro de Dia que queiram participar

**Duração:** **Atelier de Estimulação Cognitiva** -2 vezes por semana (terça e sexta-feira), durante aproximadamente 45 minutos.

#### 6.4 Atelier de Motricidade Fina

No atelier de Expressão Plástica o utente tem a possibilidade de se exprimir, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Com este tipo de atividade os utentes podem dar largas à sua imaginação e criatividade através das várias formas de expressão, como sejam a pintura, o desenho, a modelagem, bordados, entre outros.

Durante o Atelier de Expressão Plástica realizam-se:

- ✓ Pintura
- ✓ Costura
- ✓ Colagens
- ✓ Trabalhos manuais

**Materiais:** Papel, canetas, lápis, pincéis, tela, Lã, algodão, tecido, agulha.

**Recursos Humanos:** Estagiária de Animação

**Destinatários:** os utentes de Lar, Centro de Dia e SAD que queiram participar e que apresentem condições de participar no atelier.

**Duração:** 2 vezes por semana (terça e quinta-feira), durante aproximadamente uma hora e meia.

#### 6.5 Reza do Terço

Com a implementação desta atividade pretende-se aprofundar a fé, bem como a prática, celebração e vivência da religião.

**Materiais:** terço, livro.

**Recursos humanos:** Psicóloga



**Destinatários:** Todos os utentes de Lar e de Centro de Dia que sejam praticantes.

**Duração:** 2 vez por semana (terça e quinta-feira).

## 6.6 Aula de Ginástica

As aulas de ginástica geriátrica têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhes uma melhor qualidade de vida.

Nesta atividade os utentes realizam exercícios de aquecimento, exercícios perícia e manipulação de objetos, exercícios de deslocamentos e equilíbrio, relaxamento, jogos, exercícios de fortalecimento muscular e flexibilidade.

**Materiais:** Bolas, cordas, arcos, entre outros.

**Recursos humanos:** Professor de Ginástica (Município de Góis).

**Destinatários:** Todos os utentes de Lar e de Centro de Dia que queiram e que apresentem condições de participar na classe de movimento.

**Duração:** 1 vez por semana (segunda-feira), durante aproximadamente 45 minutos.

## 6.7 Atelier de Culinária

**Descrição:** Confeção de bolos, saladas de fruta, salgados

**Objetivos:**

- ✓ Fomentar a partilha de saberes e experiências relativamente à culinária;
- ✓ Promover o saber-fazer dos utentes e o espírito de grupo;
- ✓ Relembrar hábitos, costumes e vivências.

**Recursos Humanos:** Estagiária de Nutrição

**Destinatários:** Todos os utentes de Lar, Centro de Dia que queiram participar.

**Duração:** 1 vez por mês (quinta-feira), durante aproximadamente 1 hora.

## 6.8 Jogos de Grupo

Estes jogos permitem promover o convívio, a interação entre os utentes e a estimulação das capacidades cognitivas.



Esta atividade é desenvolvida através de vários jogos como por exemplo: o Bingo, Cartas, o Dominó e o Jogo do Galo.

**Materiais** – Jogos

**Recursos Humanos** – Psicóloga

**Destinatários** – Todos os utentes de Lar e de centro de Dia que queiram participar.

**Duração** – 1 vez por semana (quarta-feira), durante aproximadamente uma hora.

### 6.9 Atelier de Memória

No Atelier de Memória é pretendido que o utente exprima as suas memórias/vivências (sobre vários temas).

A atividade tem como objetivo estimular o desenvolvimento cognitivo dos nossos utentes.

**Materiais** – jogos de memória

**Recursos Humanos** – Psicóloga

**Destinatários** – Todos os utentes de Lar e de centro de Dia que queiram participar.

**Duração** - 2 vezes por semana (terça e sexta-feira), durante aproximadamente uma hora.

### 6.10 Sessão de Cinema

A sessão de cinema tem como objetivo, promover interação e momentos de lazer entre utentes, relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.

**Material:** Televisor, colunas, DVD.

**Recursos Humanos:** Psicóloga

**Destinatários:** Todos os utentes de Lar, Centro de Dia que queiram participar.

**Duração:** 1 vez por mês (quarta-feira), durante aproximadamente 2 horas.

### 6.11 Atelier de Beleza

Este Atelier tem com finalidade promover a auto-estima e proporcionar momentos de bem-estar e de relaxamento aos nossos utentes.



**Materiais-** Vernizes, lima, acetona, corta unhas, cera, escova e secador.

**Recursos Humanos-** Psicóloga

**Destinatários-** Todos os utentes de Lar e de Centro de Dia que queiram participar

**Duração-** 2 vezes por semana (terça e sexta-feira), durante aproximadamente 2 horas.

## 6.12 Atelier de Nutrição

No Atelier de Nutrição realizam-se atividades lúdico-didáticas relacionadas com a dietética e nutrição, de forma a sensibilizar os utentes para a importância da prática de uma alimentação saudável, isto é, uma alimentação completa, equilibrada e variada.

Algumas das atividades desenvolvidas passam pela construção da Roda dos Alimentos, construção de um prato saudável e descoberta dos benefícios nutricionais de vários alimentos que constam das ementas da instituição. Para além disso, todos os meses há a realização de um atelier de culinária saudável, onde os utentes ajudam a confeccionar um bolo saudável, ou outra sobremesa, que no final é sempre degustada e aprovada pelos próprios.

Os principais objetivos destas atividades são sensibilizar a população, não apenas os utentes, mas também os (as) colaboradores (as) da instituição, para a prática de um estilo de vida saudável. É importante demonstrar que a alimentação e a nutrição têm um enorme impacto na saúde e bem-estar, sendo condicionantes da qualidade de vida.

**Materiais:** Papel, Canetas, Cartolinas, alimentos, jogos, entre outras.

**Recursos Humanos:** Estagiária de Nutrição

**Destinatários:** os utentes de Lar, Centro de Dia e SAD que queiram participar e que apresentem condições de participar no atelier.

**Duração:** 1 vez por semana (quinta-feira), durante aproximadamente 45 minutos.

## 6.13 Caminhadas

As caminhadas têm como objetivo melhorar a saúde e o bem-estar de cada um. Caminhar regularmente trará benefícios para o corpo e mente, além de prevenir ou retardar uma série de problemas de saúde; Fortalecer o corpo dos idosos significa melhor equilíbrio e menor risco de quedas; Caminhar diminui ainda a rigidez e a dor nas articulações, ativa a circulação sanguínea e melhora a saúde cardiovascular; O exercício regular em idosos reduz os riscos de doenças cardíacas, derrame, tensão alta e colesterol alto.

Porem, gastar energia durante o dia faz com que o corpo se prepare melhor para



entrar em repouso durante a noite. Isso significa que irá adormecer mais rápido quando se deita, e irá melhorar a qualidade do sono dos idosos.

**Materiais:** Não são necessários.

**Recursos humanos:** Fisioterapeuta e/ou estagiária do IEFP.

**Destinatários:** Todos os utentes de ERPI e Centro de Dia que queiram e apresentem condições para realizar caminhadas.

**Duração:** Todos os dias da semana, durante aproximadamente 1 hora.

## 7. Atividades Pontuais

### 7.1 Comemoração dos aniversários

**Descrição:** Elaboração do Calendário de Aniversários (Exposto na Sala de Estar da ERPI), confeção de um bolo, cantar os Parabéns.

**Objetivos:**

- ✓ Preservar a identidade dos utentes;
- ✓ Fomentar confraternização entre utentes.

**Recursos humanos:** Cozinheira, psicóloga, animadora e colaboradoras de serviço.

**Período de Execução:** Todos os aniversários dos utentes.

### 7.2 Atividades Culturais

**Descrição:** Estas atividades compreendem, visionamento de filmes, ida a exposições e museus.

**Objetivos:**

- ✓ Promover o contato com o exterior;
- ✓ Contrariar o desenraizamento social dos utentes;
- ✓ Incrementar a participação activa dos utentes;
- ✓ Promover o convívio.

**Recursos humanos:** Psicóloga

**Período de Execução:** Sempre que oportuno.



## **8. Considerações Finais**

Este plano de atividades estará sujeito a alterações, em virtude de novas/atividades ou programas que surgem ao longo do ano.

Pretendemos que o nosso trabalho tenha como finalidade a melhoria e a diversidade dos serviços prestados, de modo a que possa corresponder aos interesses e expectativas dos nossos utentes, culminando na sua satisfação.

Reconhecendo que a melhoria dos serviços prestados está intrinsecamente relacionada com a qualificação dos recursos humanos, é nossa intenção continuar a apostar na qualificação e na valorização dos mesmos.