

Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Góis



Plano de Atividades 2025





Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Índice

<i>Composição do Quadrinénio de 2021/2024</i>	3
<i>Mensagem do Provedor</i>	4
<i>Mensagem da Vice-Provedora e Diretora Técnica</i>	6
<i>Introdução</i>	8
<i>Plano de Atividades</i>	10
1. <i>Equipamento Vila Nova da 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 2025, nas Respostas Sociais de ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário</i>	15
<i>SUPORTE TÉCNICO AO PLANO DE ACTIVIDADES 2025_ Índice</i>	16
<i>Nota Introdutória</i>	17
<i>Contributos Técnicos das Respostas Sociais e Serviços das Respostas Sociais ERPI, CD e SAD</i>	18
<i>ANEXO I - PLANO DE ATIVIDADES TÉCNICO / RESPOSTAS SOCIAIS</i>	28
1. <i>Áreas Técnicas</i>	29
2. <i>Objetivos e Atividades para 2025</i>	33
3. <i>Quadros das Atividades Anuais das várias Respostas Sociais ERPI, CD e SAD</i>	33
4. <i>Quadros das Atividades Semanais das várias Respostas Sociais</i>	51
5. <i>Descrição das Atividades Semanais ERPI e CD</i>	52
6. <i>Atividades Pontuais</i>	57
7. <i>Considerações Finais</i>	58
<i>B. Aprovação</i>	59

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025



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



MESA ADMINISTRATIVA	Cargo
<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.ª Vogal</i>
<i>Felisberto Nunes Ferreira da Costa</i>	<i>2.ª Vogal</i>
<i>António Alberto Ferreira Montelro</i>	<i>3.ª Vogal</i>
<i>José Carlos Rodrigues Garcia</i>	<i>Suplente</i>
<i>Helena Maria Duarte Cerdeira Pereira</i>	<i>Suplente</i>

ASSEMBLEIA GERAL	Cargo
<i>Maria de Lurdes de Oliveira Costanheiro, 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>

CONSELHO FISCAL	Cargo
<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.ª Suplente</i>
<i>Sara Isabel dos Santos Pinheiro, Dr.ª</i>	<i>2.ª Suplente</i>
<i>Maria de Lurdes Sanches Pascoal Nunes</i>	<i>3.ª Suplente</i>

Assembleia Geral Eleitoral da 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 2025

Mensagem do Provedor

Caros(as) Irmãos(as) / Sócios,

A Santa Casa da Misericórdia de Góis tem vindo a continuar a cumprir com a sua missão de trabalho, em parceria estreita e colaboração com outras Instituições Locais e Regionais, através de uma participação ativa nas diversas ações que têm vindo a ser implementadas, quer em termos institucionais, quer em termos concelhios.

A Mesa Administrativa tem, permanentemente, zelado por se manterem ativas todas as suas potencialidades enquanto IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social, visando sempre a melhoria e o aperfeiçoamento de todos os seus Serviços / Respostas, tendo sempre por base os princípios inerentes à Missão desta Grande Casa, de forma a fomentar os valores da Cidadania, da Participação e do Humanismo.

Para tal, o caminho a seguir será manter a prossecução da prestação de serviços aos Utentes da Instituição, enfrentando diariamente as dificuldades que se têm vindo a sentir.

É comumente sabido que, para as Instituições, estas acentuadas dificuldades, decorrentes dos poucos recursos financeiros e das elevadas despesas assumidas nos últimos anos, 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 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.

Santa Casa da Misericórdia de Góis ***Plano de Atividades 2025***

Relativamente às atividades que a Mesa Administrativa se propõe a concretizar ao longo do ano 2025, 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 pôr 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 se dinamizam e sobretudo ao garantir os postos de trabalho que esta Santa Casa tem à sua responsabilidade, sendo uma das maiores Entidades Empregadoras do Concelho de Góis.

De referir também que, como é do conhecimento de todos os Órgãos Sociais, aproxima-se o final do atual quadriénio 2021/2024, o qual decorreu da Assembleia Geral Eleitoral da Santa Casa da Misericórdia de Góis realizada em 29 de janeiro de 2021 e consequente Sessão de Tomada de Posse realizada em 25 de fevereiro de 2021.

Por esse motivo e associado às já referidas dificuldades económicas, na composição do Presente Plano de Atividades elaborado pela Mesa Administrativa, não se apresentam investimentos de maior dimensão, visando, maioritariamente, a manutenção do que é essencial ao bom funcionamento desta Misericórdia.

A todos vós, Membros dos Corpos Sociais da SCM Góis, Colaboradores e Irmãos, endereço uma palavra de apreço e de estima, agradecendo por toda a confiança depositada na minha pessoa, enquanto Provedor da Mesa Administrativa, ao longo de todos estes mandatos.

Com um abraço,

José António Vitorino Serra

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Mensagem da Vice-Provedora e Diretora Técnica

Prezadas(as) Irmãos e Irmãs,

Neste Plano de Atividades apresentamos uma visão integrada e estratégica, alinhada aos nossos valores e compromisso com a excelência no atendimento aos nossos utentes, famílias e comunidade em geral.

A Santa Casa da Misericórdia de Góis assume a responsabilidade de não apenas garantir cuidados de qualidade, mas também de fortalecer a sua posição enquanto instituição de referência e de confiança para a nossa região.

Vamos implementar e aperfeiçoar práticas que assegurem a segurança e a satisfação dos nossos utentes, com foco na atualização e implementação de novos procedimentos baseados em evidências. Uma das metas é o contínuo investimento em formações modulares para as nossas equipas, reforçando competências técnicas e o acolhimento humanizado.

O modelo de cuidados que pretendemos promover exige uma equipe coesa, em que cada profissional compreende e valoriza o papel do outro. Para isso, vamos fomentar a integração e o trabalho colaborativo entre os diversos setores, desde a assistência direta até as atividades de suporte.

Em tempos de desafios financeiros, é essencial que a Santa Casa da Misericórdia de Góis mantenha uma gestão rigorosa e transparente dos seus recursos. Pretendemos criar novas parcerias com entidades públicas e privadas, bem como, desenvolver iniciativas de captação de recursos que garantam a continuidade dos nossos projetos e a melhoria dos nossos serviços.

Santa Casa da Misericórdia de Góis ***Plano de Atividades 2025***

O nosso plano é ambicioso, mas plenamente alinhado com o compromisso da Misericórdia de Góis em oferecer a melhor cuidado possível aos nossos utentes. Contamos com o empenho e dedicação de todas para que essas diretrizes se transformem em ações concretas, que impactem positivamente a nossa comunidade e fortaleçam a nossa instituição.

Agradeço, reconhecidamente, a colaboração de todas e todos. Vamos juntas construir uma Santa Casa da Misericórdia de Góis cada vez mais forte, inclusiva e inovadora.

Com fraterna estima e consideração,

Ana Paula Rodrigues Gonçalves

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

INTRODUÇÃO

O presente Plano de Atividades 2025 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

Não podemos deixar de registar que, mais uma vez, se perspetiva manter o funcionamento da Instituição, com base na organização e gestão rigorosas, dada a elevada inflação e aumento substancial em praticamente todas as tipologias de despesas.

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 a que será a gestão prevista para o ano de 2025.

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, os quais, naturalmente, derivam das 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.

Contudo, também estas Instituições, nomeadamente a SCM Góis, se depara, constantemente, com elevadas dificuldades de gestão, pois o custo médio de cada uma das suas respostas se afigura superior ao que se recebe, financeiramente, para a dinamização das mesmas, o que nos leva a uma instabilidade financeira, a qual apenas tem sido suportada pela gestão rigorosa já mencionada.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

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, presentes através dos Seus Dirigentes, se tem 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.

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 no Serviço de Apoio Domiciliário - (SAD) e Centro de Dia - (CD). Relativamente à Estrutura Residencial para Pessoas Idosas - (ERPI), tem à sua tutela, 49 residentes nesta Resposta Social.

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 Acordo, informação esta que tem vindo a ser presente desde o Plano de atividades para o ano de 2021. Contudo, considerando não estar ainda cessada pelas Entidades Competentes, esta resposta ainda se poderá verificar em termos de previsões orçamentais, pois o valor de acordo de cooperação é liquidado e retido mensalmente, pelo ISS, IP. Naturalmente que dada a inexistência da resposta, a mesma não estará planificada em termos de atividades para o ano de 2025.

Ao nível da 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 (na que diz respeito aos níveis de desemprego no concelho), o número de beneficiários integrados tenha vindo a decrescer, exponencialmente.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

No que diz respeito ao número de utentes apoiados, verificam-se atualmente, as capacidades e disponibilidade de frequências, para 99 (noventa e nove), prevendo-se que no decorrer do ano de 2025, se mantenham, distribuídos pelas diversas respostas sociais da Instituição: Lar de Idosos – 49 (quarenta e nove); Centro de Dia – 20 (vinte); Apoio Domiciliário - 30 *(trinta) (Podendo, de acordo com a capacidade, acrescer 10 (dez) vagas em regime extra-acordo).

PLANO DE ATIVIDADES

A Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Góis apresenta para o ano de 2025, 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:

Resposta Social	Nº de Utentes em Regime Participado	Nº de Utentes em Regime NÃO Participado	Capacidade Total da Resposta Social
ERPI	39	10	49
Serviço de Apoio Domiciliário	30	10	40
Centro de Dia	20	0	20
TOTAIS	89	20	109

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

- 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, a vertente de “Regime não Participado” 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;*
- e) Manter, em execução, o apoio na área da reabilitação cognitivo/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 acordo com a periodicidade possível, 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, atividades de cariz religioso, Comemoração do Aniversário dos Utentes, 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 do 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;*

Santa Casa da Misericórdia de Góis ***Plano de Atividades 2025***

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) Diligenciar pela melhoria de infraestruturas, através da manutenção de várias Equipamentos, indispensáveis ao bom funcionamento do Edifício, bem como diligenciar a aquisição de equipamento geriátrico (Camas elétricas);

m) 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 o funcionamento desta Estrutura, em particular para os utentes, através da manutenção dinamizada pela Técnica de Diagnóstico e Terapêutica/ Reabilitação - Fisioterapeuta;

b) Manter a realização de candidaturas a programas do IEFP para inclusão de Estagiário Auxiliar de Saúde na Equipa de trabalho já existente e, caso se justifique, de Estagiário fisioterapeuta;

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;

3. Edifício Casa do Povo – Cedência de Instalações

a) Assegurar a conservação, manutenção e reparações imprescindíveis, nas Instalações do Edifício Casa do Povo, o qual se encontra em situação de cedência, por Contrato de comodato;

b) Caso o Município de Góis, em parceria com a ADESA, assim o entenda ser necessário, será de manter a cedência provisória do espaço do rés-do-chão, para a funcionamento da ADESA.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

4. Outros Projetos / Ações

- a) Efetuar as possíveis candidaturas a Programas no âmbito da Ação Social.*
- b) Efetuar 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, entre outros.*
- d) Manter as Colaborações com os Serviços de Solidariedade e Segurança Social na prossecução dos objetivos do Rendimento Social de Inserção, através da possível 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 requalificação do Património religioso de pertença da Instituição, em termos de manutenção, e melhorias necessárias, dependendo do investimento financeiro;*
- j) 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;*

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

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

l) 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;

m) Diligenciar o estudo ao processo de certificação/licenciamento da Ligação do Gerador na ERPI;

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

- 060604: U 683 - "Logradouro junto à Casa do Alagoa" e U 3862 - "Casa do Alagoa";*
- 060604: U 1714 - "Ex- Hospital/Casa de Caridade Rosa Maria";*
- Vários artigos rústicos de propriedade da instituição, nomeadamente o 060605-R-7452, inscrito na Matriz Predial da Freguesia de Vila Nova do Ceira, sito no Barreiro;*

o) 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;

n) Promover Ações de Formação/Sensibilização nas 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.

p) Diligenciar com a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Góis e a Firma SEGMON, a realização de Simulacro(s) de atuação/Evacuação em situação de emergência, com periodicidade anual;

q) 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 todas", 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 cativoação do Estado;

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

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 2025 visa descrever as atividades que a Instituição se propõe a desenvolver durante o ano de 2025, 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 2025. Relativamente ao seu enquadramento contabilístico, todas as dotações do Orçamento foram calculadas com base na variação dos Gastos e Rendimentos dos primeiros nove meses deste ano, projetados a Dezembro e agravadas com a correspondente à taxa de inflação esperada para 2025.

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 no 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, enquadra-se no presente Plano de Atividades, dada a sua vasta informação, visando, parte integrante ao documento ora apresentado.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

SUPORTE TÉCNICO AO PLANO DE ATIVIDADES 2025

Aprovado pela

Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Góis

<i>SUPORTE TÉCNICO AO PLANO DE ACTIVIDADES 2025_ Índice .</i>	<i>16</i>
<i>Nota Introdutória</i>	<i>17</i>
<i>Contributos Técnicos das Respostas Sociais e Serviços das Respostas Sociais ERPI,CD e SAD</i>	<i>18</i>

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

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 2025, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspetiva realizar, considerando:



Os valores, missão e visão da Instituição e as orientações estratégicas para o ano de 2025.

MISSÃO: Apoiar e prestar serviços de Qualidade, junto da 3.ª Idade e Comunidade

VISÃO: A SCMG pretende ser uma Instituição mais coesa e comunicativa, com visão de futuro e mais eficiente com os seus clientes

VALORES:

- Somos Solidários – na promoção de um serviço que prioriza o apoio social à população mais vulnerável;
- Somos Coesos – na promoção do espírito de equipa quer na instituição, quer ao nível de parcerias externas;
- Somos Igualitários – na promoção de políticas de igualdade de género, raça e religião.
- Somos conscientes dos custos – na rentabilização de recursos humanos, materiais, energéticos e financeiros;
- Somos Empreendedores – na procura constante de novos serviços/respostas sempre com uma visão de sustentabilidade.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Contributos Técnicos em ERPI/ Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

No ano de 2025, a Técnica de Referência da Resposta Social de ERPI – Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas perspetiva prosseguir com a execução das seguintes Atividades:

- Atendimento a familiares de interessados em integrar a Resposta de ERPI;*
- Realização de inscrições na plataforma Unicare;*
- Admissão de utentes na RS de ERPI, respetivo acompanhamento de acolhimento,*
- Atendimento aos familiares de referência dos utentes de ERPI, quer na fase de admissão do utente, quer durante toda a sua estadia no Equipamento Social;*
- Atendimento a familiares dos utentes, para dar a conhecer a situação individual, social, de saúde do seu utente, ou seja, o seu bem-estar geral, bem como para celebração de Contrato Alojamento e Prestação de Serviços da Resposta de ERPI e respetivas adendas;*
- Acompanhamento imprescindível aos utentes para tratarem de assuntos pessoais (bancários, jurídicos, de saúde, de segurança social, 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, 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, nos períodos de ausência da respetiva Técnica de Referência;*
- Atualização de PI – Planos individuais, com ferramentas disponíveis em plataforma UNICARE e manutenção de Processos físicos;*

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Contributos Técnicos / Respostas Sociais Não Residenciais

De acordo com as estatísticas mais recentes, Portugal é o país da União Europeia que mais rapidamente envelhece. Conta com duas vezes mais idosos do que crianças e jovens, sendo o terceiro país da UE (União Europeia) com mais idosos, pelo que o Estado tem vindo a privilegiar as respostas de carácter não residencial, face às restantes, estas se tornam menos onerosas para o próprio Estado e são as preferidas por esta faixa etária, que afirma querer retardar cada vez mais a sua institucionalização.

Envelhecer em casa promove a autonomia e a independência do idoso. No seu espaço, o idoso consegue manter rotinas familiares, mantendo um senso de normalidade e controlo, a casa é um ambiente de conforto, recheado de memórias e associações positivas. É com base nestes pressupostos que a Santa Casa da Misericórdia de Góis tem vindo a apostar no reforço dos serviços que presta às duas Respostas Sociais não residenciais que dinamiza, o Centro de Dia e o 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 e proporcionando aos seus utentes melhor qualidade de vida na sua casa.

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 de garantir a todos os idosos residentes nas freguesias de Vila Nova do Ceiru e de Góis, a possibilidade de poder beneficiar dos serviços prestados no âmbito destas duas Respostas Sociais.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Resposta Social / 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. Paralelamente promove laços afetivos e relações sociais com outros pares na mesma situação, procurando evitar o aparecimento de sentimentos de tristeza que muitas vezes conduzem a estados de depressão, stress ou ansiedade, garantindo uma ocupação saudável dos seus tempos livres.

Assume igualmente um importante papel na monitorização do estado de saúde dos idosos, não só ao apoiar/controlar o cumprimento da terapêutica prescrita, mas identificando sinais que podem contribuir para o diagnóstico precoce de algumas doenças, fazendo de imediato a articulação com os familiares do idoso e/ou com os Serviços de Saúde Locais.

Também para os familiares dos idosos, esta Resposta Social assume um importante papel de apoio, não só porque potencia a conciliação da vida familiar e profissional, mas também porque lhes permite “descansar” da preocupação de que o idoso se encontra sozinho em casa, especialmente de segunda a sexta-feira, embora possibilite a frequência 7 dias na semana.

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.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

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 2025, 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 2025

Resposta Social / 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 na 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, permitindo que envelheçam num ambiente familiar, o que pode ter benefícios significativos para o seu bem-estar mental.

Através da Resposta Social a SCM de Góis presta a assistência necessária, respeitando sempre o espaço e a autonomia do idoso, oferecendo uma flexibilidade que se adapta à rotina individual de cada idoso.

Envelhecer em casa permite um contacto mais frequente e fácil com a família e amigos. Este contacto regular pode contribuir significativamente para o bem-estar emocional do idoso e, por conseguinte, para a manutenção do seu bem-estar bio-psico-social.

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 igualmente um importante papel no 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 manterá a tipologia dos serviços que presta atualmente, não descartando, caso surja uma necessidade específica de um ou mais idosos, a possibilidade de criar novos serviços, desde que exequíveis e enquadráveis nos objetivos desta Resposta Social.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

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 as famílias de referência, adequando / adaptando a prestação dos serviços contratados e/ou adicionando mais serviços sempre que essa seja a necessidade do utente, apoio no acesso a bens e serviços, nomeadamente ao nível da saúde, segurança social, serviços e apoios prestados por outras entidades públicas e privadas.

Paralelamente, a Santa Casa da Misericórdia disponibiliza aos seus utentes um conjunto de serviços adicionais com vista à manutenção da qualidade de vida do idoso, onde se destaca a realização de uma visita mensal parte da Equipa de Enfermagem aos utentes desta resposta 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 necessária, visitas por parte de outros técnicos, sempre com o objetivo de garantir o bem-estar do idoso.

Importa referir que os serviços a prestar, quer em número quer em tipologia decorrem por um lado da necessidade identificada pelo idoso e/ou pelo seu familiar de referência e por outro lado dos identificados na avaliação técnica da situação do idoso, através da elaboração conjunta de um Plano de Intervenção Individualizado, que tem como objetivo primordial suprir as reais necessidades de cada um dos seus idosos.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

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 2025, 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 e 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;*
- 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 UNICARE;*
- 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, dos colaboradores 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 outras);*

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

- *Contribuir para a promoção da saúde (agendamento de consultas no Centro de Saúde, vacinação COVID, vacinação da 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 isolamento (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 terapéutica de cada utente, individualizando assim o processo de cuidados;*
- *Elaboração mensal do receituário em falta e envio para o respetivo profissional médico;*
- *Colaboração com as famílias no processo de cuidar, preparando a medicação atempadamente para a saída do utente, bem como a disponibilização da tabela terapéutica, 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;*

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

- *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 Resposta Social de SAD;*
- *Avaliação mensal dos utentes da Resposta Social de CD;*

➤ Contributos Técnicos | Fisioterapeuta

No ano de 2025, a Técnica do setor da Fisioterapia, pretende realizar as seguintes atividades:

- *Sessões de fisioterapia, classes de movimento e caminhadas no interior ou no exterior da instituição para os utentes de ERPI, SAD e Centro de Dia;*
- *Avaliações e reavaliações relacionadas com a fisioterapia para os utentes externos à nossa instituição, utentes de ERPI, SAD e Centro de Dia;*
- *A 7 Março, celebrar o dia Mundial da Atividade física, com o objetivo de incentivar os utentes a adotar um estilo de vida mais saudável e ativo;*
- *No mesmo dia 7 de Março, realizar o atividade alusiva ao dia Mundial da Saúde;*
- *Dia 8 de Setembro, atividade referente ao Dia Mundial da Fisioterapia;*
- *29 de Setembro, comemorar o Dia Mundial do Coração*
- *Apoio à comunidade, mediante possibilidade de serviços, ou acompanhamento de opções de fisioterapia e reabilitação;*

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Contributos Técnicos / Programa de apoio alimentar

No âmbito do POAPMC – Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas, durante o ano 2025, a SCM de Góis prevê continuar a contar com a Parceria informal estabelecida com o Município de Góis para a boa prossecução deste Programa, no Concelho de Góis, conforme definido em reunião realizada entre as duas Entidades, a 19/02/2024 e à semelhança do que ocorreu no ano 2024.

Ainda para a concretização desta Ação de Ajuda Alimentar, a SCM de Góis continuará a contar com a colaboração das Juntas de Freguesia de Góis e de Vila Nova do Ceira para assegurarem o transporte dos cabozes de bens alimentares, desde o ponto de distribuição até aos domicílios, das pessoas que não podem ou não dispõem de meios para sair de casa.

Para levar a cabo a execução do POAPMC, planeia-se o atendimento a uma média de 20 famílias com baixos recursos económicos, compostas por um número médio total de 50 pessoas, residentes no Concelho de Góis, bem como a realização de todas as diligências necessárias para a concretização da entrega de produtos alimentares às famílias beneficiárias, tais como contactos para as famílias para agendamento das entregas, elaboração dos planos de entregas dos produtos, promoção de ações de Sensibilização junto das famílias beneficiárias, com o apoio do Município de Góis.

O POAPMC integra o Fundo de Auxílio Europeu às Pessoas Mais Carenciadas e o Território, onde a SCM de Góis se insere na sua qualidade de entidade mediadora, é liderado pela SCM da Pampilhosa da Serra, enquanto entidade coordenadora.

A SCM de Góis apresenta-se, desde há mais de duas décadas, como uma forte âncora no Apoio Social às pessoas mais carenciadas e atualmente, desde o ano de 2019, com a responsabilidade acrescida por ser a única IPSS do Concelho a mediar o Programa em questão. E é imbuída do imperativo de apoiar as populações ou os cidadãos mais desprotegidos e fragilizados da comunidade em que se insere que, a Santa Casa da Misericórdia de Góis continua a assumir estoicamente mais este desafio – de realizar a distribuição de géneros alimentares a dezenas de pessoas, no sentido de dar resposta aos novos problemas sociais e económicos, motivados pela pandemia da covid-19 e pelas guerras na Ucrânia e no Médio Oriente.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Anexo I - áreas técnicas, objetivos e planificação de atividades

Índice:

1. Áreas Técnicas	29
2. Objetivos e Atividades para 2024	33
3. Quadros das Atividades Anuais das várias Respostas Sociais ERPI, CD e SAD ·	33
4. Quadros das Atividades Semanais das várias Respostas Sociais	51
5. Descrição das Atividades Semanais ERPI e CD	52
6. Atividades Pontuais	57
7. Considerações Finais	58

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

1. Áreas Técnicas

1.1 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, autoestima, autoconfiança, 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: pintura, beleza, culinária, leitura, caminhadas, 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.

1.1. 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.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

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.

1.3. 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 a trabalhar em vários Projetos e Programas de carácter concelhão:

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

1.4. 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 instrumentus 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

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

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 de 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 - *concretizada 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.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

1.5. 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 internadas no hospital, assim como, fornecem a informação aos familiares dos utentes do estado de saúde/doença dos mesmos e esclarecimento de eventuais dúvidas.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

2. Objetivos e Atividades para 2025

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.

2.1. ERPI/Centro de Dia

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

2.2. SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

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

3. 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.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

3.1 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 (Segunda-Feira)	Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proporcionar momentos de lazer, convívio e alegria; ✓ Proporcionar e partilha de experiências; ✓ Reviver tradições populares. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contos e histórias 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 11 (Sábado) Comemoramos Dia 10 (Sexta-Feira)	Dia Internacional do Obrigado	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expressar emoções e sentimentos; ✓ Desenvolver a criatividade e raciocínio 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaboração de um vídeo "Agradecer a quem cuida de nós" 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 16 (Sábado) Comemoramos Dia 17 (Sexta-Feira)	Dia Mundial do Riso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o riso entre utentes; ✓ Proporcionar momentos lúdicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visualização de um filme de Comédia 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 21 (Quinta-Feira)	Dia Mundial da Escrita à Mão	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estimular capacidades cognitivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transcrever e elaborar frases 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Elaborado ao abrigo do artigo 27.º Ponto 1. Alínea e), e artigo 22.º Ponto 2. Alínea c) do Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 29 (Quarta-Feira)	Dia Mundial do Puzzle	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover momentos lúdicos; ✓ Estimular capacidades cognitivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Construção de Puzzles 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 30 (Quinta-Feira)	Dia da Saúde	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estimular as capacidades emocionais dos utentes; ✓ Estimular a memória de Longo -Pruzo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escrever uma mural "Tenho saudades de..." 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Mês de Fevereiro					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 5 (Quarta-Feira)	Dia Mundial da Nutela	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover a partilha e cooperação 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fazer um doce com Nutela 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes;
Dia 28 (Sexta-Feira)	Baile de Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Baile de Máscaras, ✓ Eletorização de utentes De carnaval. ✓ Decoração da Sala de Estar da Lar; 	Psicólogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes
Dia 14 (Sexta-Feira)	Dia dos Namorados Dia dos Afetos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Revalorizar a importância dos afetos. ✓ Expressar emoções e sentimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Almoço Romântico com os casais/utentes 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Mês de Março					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 6 (Sábado) Comemoração do Dia 7 (Sexta-Feira)	Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elevar o estatuto das nossas utentes; ✓ Sensibilizar e incentivar as pessoas para a importância da mulher na sociedade. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atelier de História; ✓ Sessão de fotográfica e exposição 	Psicólogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 19 (Quarta-Feira)	Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Valorizar o papel do idoso como pai na família. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessão fotográfica alusiva ao tema. 	Psicólogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 20 (Quinta-Feira)	Dia Internacional da Felicidade	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consciencializar cada utente para o facto de na vida também existem momentos felizes; ✓ Fomentar momentos de partilha 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexão sobre os momentos mais felizes da vida de cada utente. 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 21 (Sexta-Feira)	Dia Mundial da Árvore	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sensibilizar para a preservação do meio natural; ✓ Fomentar o gosto pela natureza; ✓ Estimular a motricidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plantação de uma árvore 	Psicólogo Encarregado Sector	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 22 (Sábado)	Dia Mundial da Água	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sensibilizar para a ingestão de água, preservação e poupança de água. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ação de sensibilização. 	Equipa de Enfermagem	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Elaborado ao abrigo do artigo 27.º Ponta 1. Alínea e), e artigo 22.º Ponta 2. Alínea c) do Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

<i>Data</i>	<i>Temática</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Atividade</i>	<i>Recursos Humanos</i>	<i>Indicadores</i>
<i>Dia 31 (Domingo)</i>	<i>Fé</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Aprofundar a fé;</i> ✓ <i>Respeitar valores e crenças religiosas.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Atividades alusivas à Fé</i> 	<i>Psicóloga</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Número de participantes na atividade;</i> ✓ <i>Grau de satisfação dos utentes/clientes.</i>
Mês de Abril					
<i>Data</i>	<i>Temática</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Atividade</i>	<i>Recursos Humanos</i>	<i>Indicadores</i>
<i>Dia 6 (Domingo) Assinalamos Dia 7 (Segunda-Feira)</i>	<i>Dia Mundial da Atividade Física</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Incentivar os utentes a adotar estilos de vida saudáveis e ativos;</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Comunidade</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Fisioterapeuta</i> <i>Psicóloga</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Número de participantes na atividade;</i> ✓ <i>Grau de satisfação dos utentes/clientes.</i>
<i>Dia 7 (Segunda-Feira)</i>	<i>Dia Mundial da Saúde</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Incentivar os utentes a adotar estilos de vida saudáveis e ativos; E Prevenção da saúde dos nossos utentes.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Grupos de jogos;</i> ✓ <i>Ação de sensibilização.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Fisioterapeuta</i> <i>Psicóloga</i> <i>Infermeiro</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Número de participantes na atividade;</i> ✓ <i>Grau de satisfação dos utentes/clientes;</i>
<i>Dia 16 (Quarta-Feira)</i>	<i>Dia Mundial da Voz</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Conscientizar sobre a importância da voz;</i> ✓ <i>Momento de alegria e partilha.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Cantar um tempo popular;</i> ✓ <i>Realização de um vídeo dos utentes a cantar.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Psicóloga</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Número de participantes na atividade;</i> ✓ <i>Grau de satisfação dos utentes/clientes.</i>
<i>Dia 18 (Sexta-Feira)</i>	<i>Dia Internacional dos Monumentos</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Promover e valorizar o Património Local;</i> ✓ <i>Proporcionar momentos de lazer e convívio</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Lanche convívio junto à um monumento;</i> ✓ <i>Jogo do saber relacionado com monumentos;</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Psicóloga</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Número de participantes na atividade;</i> ✓ <i>Grau de satisfação dos utentes/clientes.</i>

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 20 (Domingo)	Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprofundar a fé; ✓ Respeitar valores e crenças religiosas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atividades alusivas à Páscoa 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes;
Dia 22 (Terça-Feira)	Dia Internacional da Terra	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alertar para a importância de preservarmos o nosso Planeta e a conservação das suas emissões em todos os continentes e oceanos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ação de sensibilização 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 25 (Sexta-Feira)	25 de Abril Dia da Liberdade	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relembrar momentos marcantes da história de Portugal. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vídeo alusivo à temática "Rostos de coragem, de determinação e de mudança" 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Mês de Maio					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 4 (Domingo)	Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Valorizar o papel das mães como Mãe na família; ✓ Estimular a criatividade e imaginação. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fotos dos utentes/ mães; ✓ Lembranças alusivas ao Dia da Mãe para as utentes de SAD. 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes;
Dia 13 (Terça-Feira)	Aparição de Nossa Sra. de Fátima aos 3 Pastorzinhos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover/ reforçar as identidades religiosas; ✓ Promoção da participação e interação social dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessão de reminiscência significada, crenças e valores à religião; ✓ Visualização em direto das celebrações do 13 de maio. 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Elaborado ao abrigo do artigo 27.º Ponto 1. Alínea e), e artigo 22.º Ponto 2. Alínea c) do Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 15 (Quarta-Feira)	Dia Internacional da Família	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconhecer a família como essencial à vida humana; ✓ Reforçar o convívio; ✓ Contribuir para a aproximação entre utentes e famílias 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lanche comunitário 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 18 (Domingo) Assimilamos o Dia 16 (Sexta-Feira)	Dia Internacional dos Museus	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover e valorizar o Património Cultural; ✓ Momento de lazer e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visita a um museu 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 29 (Quinta-Feira)	Dia da Espiga (Quinta-Feira de Ascensão)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manter a tradição religiosa dos idosos; ✓ Promover o convívio e a socialização entre os idosos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apanha e Construção do ramo com (espigo, alecrim, videira, oliveira, flares). 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Mês de Junho					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 5 (Quinta-Feira)	Dia Mundial do Meio Ambiente	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sensibilizar os utentes para as questões ambientais mais presentes no nosso quotidiano; ✓ Promover a socialização, a partilha e essencialmente o respeito pela natureza. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Passeio e Piquenique num Parque de lazer (a definir). 	Psicóloga Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Elaborada ao abrigo do artigo 27.º e ponto 1. Alínea e), e artigo 22.º ponto 2. Alínea c) do Compromisso do Santo Casa da Misericórdia de Góis

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 10 {Terça-Feira}	Dia De Portugal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver a criatividade e estimular a motricidade fina, concentração e atenção; ✓ Relembrar a nossa história e reforçar a noção de patriotismo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaboração de uma bandeira Portuguesa 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 15 {Domingo} Assinalamos a Dia 13 {Sexta-Feira}	Dia Mundial da Conscientização sobre a Violência contra a Pessoa Idosa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chamar a atenção para a existência de violações dos direitos dos idosos e divulgar formas de denunciá-las e combatê-las. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ação de sensibilização. 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 18 {Quarta-Feira}	Dia Internacional do Piquenique	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proporcionar momentos de lazer, convívio e alegria. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piquenique ao Ar Livre (local a definir) 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 29 {Domingo} Assinalamos Dia 27 {Sexta-Feira}	Dia de São Pedro Santo Popular	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proporcionar momentos de convívio entre utentes, colaboradores e dirigentes da SCMG; ✓ Reviver tradições. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arraial de São Pedro no Lar de Idosos da SCMG. 	Equipa Técnica Encarregados	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Elaborado ao abrigo do artigo 27.º Ponto 1, Alínea e), e artigo 22.º Ponto 2, Alínea c) do Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

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

Elaborado ao abrigo do artigo 27.º Ponto 1, alínea e), e artigo 22.º Ponto 2, Alínea c) do Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Mês de Agosto					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
A definir	Passeio	✓ Proporcionar aos utentes um momento de lazer e de descoberta de saberes.	✓ Passeio (Local a definir)	Técnicos SCMG Encarregados	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 19 (Terça-Feira)	Dia Mundial da Fotografia	✓ Desenvolver as competências: autogénia, autoconceito, autoconfiança e autonomia dos nossos utentes.	✓ Exposição de fotografias afusla do tema "A história de fotografia" e Sessão Fotográfica aos utentes.	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
A definir	"Entrrançar da Ceboleira"	✓ Relembrar trabalhos agrícola, tradições e histórias de outrora.	✓ Atividade agrícola - entrarrançar as cebolas	Psicóloga Encarregado de Setor	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Mês de Setembro					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
A definir	Escapeloada à Moda Antiga	✓ Relembrar tradições e histórias de outrora, ✓ Promoção do convívio.	✓ Escapeloada do milho na Lar de Idosos da SCMG	Psicóloga Encarregado de Setor	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 21 (Domingo)	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	✓ Relembrar a importância de um estilo de vida saudável para a prevenção da doença de Alzheimer.	✓ Ação de sensibilização "5 farnos de prevenir o Alzheimer"	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Elaborado ao abrigo do artigo 27.º Ponto 1. Alínea e), e artigo 22.º e ponto 2. Alínea c) do Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 21 (Domingo) Assinalamos a Dia 19 (Sexta-Feira)	Dia Internacional da Paz	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos, promovendo a autoestima do idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ação de sensibilização - "Paz no Mundo". 	Psicólogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
A definir	Vindimas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relembrar tradições e histórias de outrora; ✓ Promoção do convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ "Vamos à Quinta Vindimar". 	Psicólogo Encarregado de Setor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 25 (Quinta-Feira)	Dia Mundial do Sonho	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estimular as capacidades emocionais dos utentes; ✓ Estimular a memória de Longo -Prazo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ "O meu Sonho é?". 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 29 (Segunda-Feira)	Dia Mundial do Coração	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover a saúde; ✓ Contribuir para a prevenção de doenças cardiovasculares. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ "Caminhar pelo nosso Coração" ✓ Ação de sensibilização. 	Fisioterapia Enfermeiro Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
A definir	Apanha e Debulha do Feijão	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relembrar tradições e histórias de outrora; ✓ Promoção do convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apanha e debulha do Feijão 	Animadora Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Santa Casa da Misericórdia de Goiás

Plano de Atividades 2025

Mês de Outubro					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 1 (Quarta-Feira)	Dia Internacional do Idoso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proporcionar aos utentes um agradável convívio; ✓ Estimular o relacionamento interpessoal com outros idosos; ✓ Promover momentos de lazer e entretenimento no exterior; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atividade musical e lanche convívio. 	<p>Equipa Técnica</p> <p>Encarregada Sector</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 10 (Sexta-Feira)	Dia Mundial da Saúde Mental	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estimular as capacidades cognitivas - Atenção, Memória, Linguagem, Funções Executivas e Praxias. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessão de Estimulação cognitiva. 	<p>Psicóloga</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 16 (Quinta-Feira)	Dia Mundial da Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elucidar os utentes sobre a importância de uma alimentação saudável; ✓ Reconhecer os malefícios de uma alimentação incorreta. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oficina de Culinária Saudável. 	<p>Equipa de Enfermagem</p> <p>Psicóloga</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 28 (Terça-Feira)	Dia Mundial da Terceira Idade	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Valorizar o papel dos utentes/idosos, enquanto agentes de sabedoria e experiência. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vídeo do dia-a-dia ativo dos nossos utentes. 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 31 (Sexta-Feira)	Dia de Halloween Dia das Bruxas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aproximar os utentes de tradições de outros países; ✓ Incrementar a participação ativa dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessão Fotográfica ativa ao tema. ✓ Decoração do Lar/ERPI 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Mês de Novembro					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
A definir Dia 5 (Quarta-Feira)	Apanha da Azeitona	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relembrar tradições e histórias de outrora; ✓ Promoção do convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apanha da Azeitona no Lar de Idosos da SCMG 	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 5 (Quarta-Feira)	Dia Mundial do Cinema	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover a participação ativa dos utentes; ✓ Estimular as capacidades cognitivas dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visualização de um Filme. (a definir) 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 11 (Terça-Feira)	Dia de São Martinho	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o convívio e a socialização entre os utentes, colaboradores e dirigentes da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Magusto de São Martinho no Lar de Idosos da SCMG. 	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Elaborado ao abrigo do artigo 27.º e do ponto 1.º do artigo 22.º e do ponto 2.º do artigo 22.º do Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 14 (Sexta-Feira)	Dia Mundial da Diabetes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Detetar situações de risco; ✓ Promover hábitos de vida saudáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ação de sensibilização sobre a Diabetes; ✓ Rastreio (Glicémia capilar). 	Equipa de Enfermagem	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes;
A definir	Moagem do Azeite no Lugar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recordar práticas profissionais de outros; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visita ao Lugar da Cooperativa Agrícola de Vila Nova do Ceiro. 	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
A definir	Preparação para o Natal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover a criatividade; ✓ Estimular o trabalho em equipa; ✓ Partilhar ideias e sugestões; ✓ Promover o espírito natalício; ✓ Desenvolver as capacidades cognitivas e a motricidade fina. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preparação e Decoração do Lar com material obtido à época Natalícia. 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Mês de Dezembro					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Data a designar	Festa de Natal	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio e a socialização entre utentes, famílias, colaboradores e dirigentes; Preservar tradições familiares; Promover o sentimento de amor, união e família 	<ul style="list-style-type: none"> Atuação musical; Lanche Convívio. 	<p>Equipa Técnica</p> <p>Encarregado Sector</p>	<ul style="list-style-type: none"> Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 4 (Quinta-Feira)	Dia da Bolacha	<ul style="list-style-type: none"> Participar em atividades de voluntariado; Fomentar a socialização e inter-ajuda. 	Atelier de Doçaria - confecção de bolachos	Psicólogo	<ul style="list-style-type: none"> Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos utentes/clientes.
A definir	Visita a uma Aldeia Natal ou Presépio	<ul style="list-style-type: none"> Viver e recordar a magia da época natalícia. 	Passeio Natalício	<p>Psicóloga</p> <p>Encarregado de Semor</p>	<ul style="list-style-type: none"> Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 24 (Quarta-Feira)	Ceia de Natal	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio entre utentes; Respeitar as tradições religiosas dos utentes; Partilhar a alegria do Natal. 	Ceia de Natal com os utentes de ERPI.	Equipa de serviço	Grau de satisfação dos utentes/clientes
Dia 31 (Quarta-Feira)	Véspera de Ano Novo	<ul style="list-style-type: none"> Assinalar a chegada do novo ano; Preparar momentos lúdicos. 	<ul style="list-style-type: none"> Construção de uma Moldura ilustrativa ao tema e Sessão Fotográfica aos utentes 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Elaborado ao abrigo do artigo 27.º Ponto 1. Alínea e), e artigo 22.º Ponto 2. Alínea c) do Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

3.2 Quadro de Atividades Anual Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Mês	Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Janeiro	Dia 6 (Segunda-feira)	Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> Promover o bem-estar dos utentes; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de Jelo Rei. 	Equipa de serviço	<ul style="list-style-type: none"> Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Fevereiro	Dia 28 (Sexta-feira)	Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural. 	<ul style="list-style-type: none"> Baile de Máscaras. 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Março	Dia 8 (Sábado) Comemoramos Dia 7 (Sexta-feira)	Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar e incentivar as pessoas para a importância da mulher na sociedade; Elevar o autoestima das nossas utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPF). 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos utentes/clientes.
	Dia 19 (Quarta-feira)	Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o papel do idoso como pai na família; Minimizar momentos de solidão. 	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPF) 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Elaborada no abrigo do artigo 27.º Ponto 1.ª Alinea e), e artigo 22.º Ponto 2.ª Alinea c) do Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Mês	Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Abril	Dia 25 (Santa Feira)	25 de Abril Dia da Liberdade	✓ Relembrar momentos marcantes da história de Portugal.	✓ Vídeo sobre o terramoto "Rustos de coragem, da determinação e da mudança"	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; / Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Mai	Dia 4 (Domingo)	Dia da Mãe	✓ Valorizar o papel das utentes como Mãe na família;	✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPT).	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; / Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Junho	Dia 18 (Quarta-feira)	Dia Internacional do Piquenique	✓ Contrair o desenraizamento social dos utentes; ✓ Promover o convívio e o bem-estar; ✓ Favorecer a interação grupal.	Piquenique em grupo (local a definir).	Psicóloga Encarregada de Setor	✓ Número de participantes na atividade; / Grau de satisfação dos utentes/clientes.
	Dia 29 (Domingo) Assinçamos Dia 27 (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 Encarregada Sector	✓ Número de participantes na atividade; / Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Julho	Dia 26 (Sábado)	Dia Mundial dos Avós	✓ Valorizar o papel dos utentes como Avós na família.	✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPT).	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; / Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Mês	Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Agosto	A definir	Passeio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proporcionar aos utentes um momento de lazer e de descoberta de saberes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Passeio (Local a definir) 	Técnicos SCMG Encarregados	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Setembro	A definir	Escapelada à Moda Anã	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relembrar tradições e histórias de outrora. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escapelada do milho no Lar de Idosos da SCMG 	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Outubro	Dia 1 (Quarta-Feira)	Dia Internacional do Idoso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proporcionar aos utentes um agradável convívio; ✓ Estimular o relacionamento interpessoal com outros idosos; ✓ Promover momentos de lazer e entretenimento no exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Convívio entre os idosos do Concelho de Góis; ✓ Atuação musical e lanche convívio. (Atividade promovida pelo Município de Góis) 	Equipa Técnica Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes
Novembro	A definir	Apunha da Azeitona	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relembrar tradições e histórias de outrora; ✓ Promoção do convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apunha da Azeitona no Lar de Idosos da SCMG. 	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
	Dia 11 (Terça-Feira)	Dia de São Martinho	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o convívio e a socialização entre os utentes, colaboradores e dirigentes dos Corpos Sociais da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Magusto de São Martinho no Lar de Idosos da SCMG. 	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dezembro	Dia a definir	Festa de Natal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o convívio e a socialização entre utentes, famílias, colaboradores e dirigentes. Preservar tradições familiares e Promover o sentimento de amor, união e família. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atuação musical, ✓ Lanche Convívio. 	Equipa Técnica Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de participantes na Atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Quadros de Atividades Semanais 4.1 - Estrutura Residencial para Idosos (ERMI) e Centro de Dia (CD)

Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta-Feira
10h00/12h00	<p>Planos de Atividades</p> <p>Psicóloga</p>	<p>Atendimento Individualizado Psicólogo Clínica</p> <p>Psicóloga</p> <p>Reza do Terço</p> <p>Psicóloga ou utente</p>	<p>Sessão de Estimulação Cognitiva Grupal</p> <p>Psicóloga</p> <p>Classe de Movimento</p> <p>Fisioterapia</p>	<p>Sessão de Cinema</p> <p>Psicóloga</p> <p>Reza do Terço</p> <p>Psicóloga ou utente</p>	<p>Sessão de Estimulação Cognitiva Grupal</p> <p>Psicóloga</p>
12h00/14h00	Almoço				
14h00/17h00	<p>Atividade Individual</p> <p>Psicóloga ou utente</p> <p>Comunidade</p> <p>Equipa de Psicoterapia</p>	<p>Atelier de Artes</p> <p>Psicóloga</p> <p>Jogos de Grupo</p> <p>Psicóloga</p> <p>Comunidade</p> <p>Equipa de Psicoterapia</p>	<p>Atendimentos Individuais Psicólogo Clínica</p> <p>Psicóloga</p> <p>Atelier Motricidade Fina</p> <p>Psicóloga</p> <p>Comunidade</p> <p>Equipa de Psicoterapia</p>	<p>Atelier de Artes</p> <p>Psicóloga</p> <p>Jogos de Grupo</p> <p>Psicóloga</p> <p>Comunidade</p> <p>Equipa de Psicoterapia</p>	<p>Atelier de Artes</p> <p>Psicóloga</p> <p>Atelier de Estimulação Cognitiva</p> <p>Psicóloga</p> <p>Comunidade</p> <p>Equipa de Psicoterapia</p>

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Atividades Semanais ERPI e CD

5.1 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 todas 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 outras.*

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.*

5.2 Pintura de Mandalas

A "mandala" é um desenho de origem sagrada que tem um ponto central ao seu redor um desenvolvimento em geral, mais ou menos, simétrico. Ao realizarem este exercício são vários os benefícios para os nossos utentes a nível cognitivo, estimulando a concentração, praxia e

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

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, este atelier promove e convivia 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.

5.3 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 perceptiva 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;*

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

- ✓ *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 (quarto e sexta-feira), durante aproximadamente 45 minutos.

5.4 Atelier de Motricidade Fina

A manutenção da motricidade fina é essencial para a autonomia dos idosos. À medida que envelhecemos, é comum que ocorra uma diminuição na força e na destreza das mãos, o que pode dificultar a realização de atividades diárias.

A perda da motricidade fina pode levar a um aumento da dependência em relação a cuidadores e familiares, além de afetar a autoestima e a saúde mental do idoso. Portanto, é fundamental promover intervenções que estimulem a prática de atividades que desenvolvam essa habilidade.

Materiais: Jogos, Feijões, espátulas, missangas etc. .

Recursos Humanos: Psicóloga

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 (quarta-feira), durante aproximadamente uma hora.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

5.5 Celebração de Missa e Reza do Terço

Com a implementação desta atividade pretende-se aprofundar a fé, bem como a prática, celebração e vivência da religião, quer com celebração de Missa como com a Reza do Terço.

Materials: *terço, livro.*

Recursos humanos: *Psicóloga e/ou utentes.*

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

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

5.6 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.

Materials: *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.*

5.7 Atelier de Culinária

Descrição: *Cunjeção de bolos, saladas de fruta, salgados;*

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Objetivos:

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

Recursos Humanos: *Psicóloga e Encarregada.*

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

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

5.8 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 e apoio de Elementos da Equipa multidisciplinar;*

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

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

5.9 Sessão de Cinema

A sessão de cinema tem como objetivo, promover interação e momentos de lazer entre utentes, relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas 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 (quinta-feira), durante aproximadamente 2 horas.*

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

5.10 Ateliar de Beleza

Este Ateliar tem com finalidade promover a autoestima 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 (terço e sexta-feira), durante aproximadamente 2 horas.*

5.11 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.

Porém, 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, com apoio de Elementos da Equipa multidisciplinar;*

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.*

6. Atividades Pontuais

6.1 Comemoração dos aniversários

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

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

Objetivos:

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

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

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

6.2 Atividades Culturais

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

Objetivos:

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

Recursos humanos: *Psicóloga com o apoio de Elementos da Equipa multidisciplinar;*

Período de Execução: *Sempre que oportuno.*

7. 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.

Santa Casa da Misericórdia de Góis

Plano de Atividades 2025

8. Aprovação

O presente Plano de Atividades e Anexos, foram devidamente aprovados, por unanimidade, em Reunião de Mesa Administrativa ocorrida em 08 de novembro de 2024, conforme exarado em Aprovação em Minuta à Ata n.º 12/2024.

Góis, 08 de novembro de 2024

A Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Góis

O Provedor, Jose Antonio Afonso Serra
A Vice-Provedora, [Assinatura]
A Secretária, [Assinatura]
O Tesoureiro, _____
O 1.º Vogal, _____
O 2.º Vogal, Fabrizio Soares Ferreira da Costa
O 3.º Vogal, _____