



# SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE GÓIS

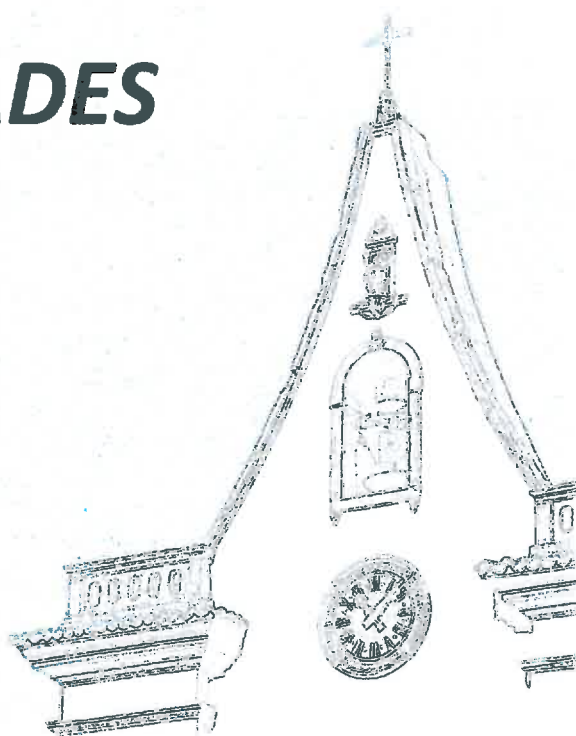


*Instituição Particular de Solidariedade  
Social*

**Fundada em 1498**

**Reativada em 1989**

## **PLANO DE ATIVIDADES DAS RESPOSTAS SOCIAIS ERPI/CD/SAD 2021**



# SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE GÓIS



*Handwritten signatures and initials:*  
V. Soares  
Dy.  
Amândio  
[Signature]  
[Signature]

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

# 2021



*Handwritten signature*

*Handwritten signatures and initials*

**Índice:**

1. Introdução -----	3
2. Áreas Técnicas-----	4
3. Objetivos e Atividades para 2021-----	8
4. Quadros das Atividades Anuais das várias Respostas Sociais-----	10
5. Quadros das Atividades Semanais das várias Respostas Sociais-----	25
6. Descrição das Atividades Semanais ERPI e CD-----	26
7. Atividades Pontuais -----	32
8. Considerações Finais -----	33



*Handwritten signatures*

## 1. Introdução:

O Plano de Atividades da Santa Casa da Misericórdia de Góis para 2021 visa descrever as atividades que a Instituição se propõe a desenvolver durante o ano de 2021, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspectiva realizar.

As atividades apresentadas estão definidas, tendo em conta os valores, missão e visão da Instituição e as orientações estratégicas para o ano de 2021, tendo ainda em conta os resultados obtidos em 2020.

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

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

A execução das atividades propostas poderá ser influenciada por vários fatores, nomeadamente, a evolução da pandemia COVID – 19 no nosso país, pelo que, ao longo do ano, poderão sofrer algumas alterações.

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



Nesca

Sic  
P. de  
Monteiro  
C. de  
S. de

## 2. Áreas Técnicas

### 2.1 Animação Sociocultural

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

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

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

As atividades sócio-culturais desenvolvidas junto dos nossos utentes são: Ateliers de Expressão Plásticas, Atividades religiosas, Sessão de cinema, atelier de artesanato, oficina de jogos, pintura de mandalas, atelier de música, atelier de culinária, atelier de leitura/alfabetização, oficina digital, comemorações de dias festivos e atividades de carácter cultural.

### 2.1. Fisioterapia

O Centro de Reabilitação e Bem-Estar “Dr. José Cabeças”, instalado na ERPI da Santa Casa da Misericórdia de Góis é orientado por uma fisioterapeuta.

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.

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



*Handwritten signatures and initials in blue ink, including the name 'Amantegon'.*

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.

Propomo-nos no decorrer do ano de 2021, manter e alargar o Plano de Intervenção dinamizados pela técnica, junto dos utentes das diferentes respostas sociais, no sentido de contribuir para a melhoria do estado de saúde destes, na Instituição ou no domicílio.

### 2.3. Serviço Social

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

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

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

- ✓ Comissão de Proteção de Crianças e Jovens;
- ✓ Rede Social;
- ✓ PO APMC – Programa operacional de apoio às pessoas mais carenciadas;
- ✓ Cantina Social;
- ✓ Núcleo Local de Inserção.

### 2.4. Psicologia Clínica

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

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



*[Handwritten signatures and initials]*

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

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

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

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

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

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

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



*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

## 2.5. Enfermagem

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

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



### 3. Objetivos e Atividades para 2021

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

#### 3.1. ERPI/Centro de Dia

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



### 3.2. SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

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

*Handwritten signatures and initials:*  
K...  
S...  
Am...  
P...  
J...  
C...

### 4. Quadros de Atividades Anuais

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

Porém, é evidente que este Plano de Atividades, em qualquer momento, pode ocorrer uma readaptação em virtude de vários fatores internos e/ou externos (principalmente devido à situação epidemiológica de COVID-19 no nosso país).



*Almeida*  
*Rep*

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

Mês	Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Janeiro	Dia 6 (Quarta-Feira)	Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Proporcionar a partilha de experiências;</li><li>✓ Reviver tradições populares;</li><li>✓ Fomentar o sentimento de pertença a um grupo;</li><li>✓ Participar em atividades de culinária.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Confeção de um bolo;</li><li>✓ Cantar as "Janeiras".</li></ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
	Dia 17 (Domingo)	Dia Mundial do Riso	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Promover o riso entre utentes;</li><li>✓ Expressar emoções e sentimentos.</li></ul>	✓ Sessão Fotográfica alusiva ao tema.	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
	Dia 30 (Sábado) Assinalamos Dia 29 (Sexta-Feira)	Dia da Saudade	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Estimular as capacidades emocionais dos utentes.</li></ul>	✓ Escrever uma mensagem para alguém especial.	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
Fevereiro	Dia 12 (Sexta-Feira)	Baile de Carnaval	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Decoração da Sala de Estar do Lar;</li><li>✓ Baile de Máscaras;</li><li>✓ Elaboração de adereços de carnaval.</li></ul>	Animadora Psicóloga Encarregada de Sector	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>



Plano de Atividades 2021

<b>Fevereiro</b> (cont.)	Dia 14 (Domingo) Assinalamos Dia 12 (Sexta-Feira)	<b>Dia dos Namorados</b> <b>Dia dos Afetos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fomentar a partilha de saberes e experiências;</li><li>✓ Reconhecer a importância dos afetos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lanche Romântico;</li><li>✓ Realização de uma tertúlia com os utentes para falar do amor da amizade e explorar as reminiscências.</li></ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Março</b>	Dia 8 (Segunda-Feira)	<b>Dia Internacional da Mulher</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Elevar a autoestima das nossas utentes;</li><li>✓ Sensibilizar e incentivar as pessoas para a importância da mulher na sociedade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Dia da Beleza Cabelo Manicure Maquilhagem</li></ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
	Dia 19 (Sexta-Feira)	<b>Dia do Pai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Valorizar o papel do idoso como pai na família.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sessão fotográfica "Super Herói"</li></ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
	Dia 21 (Domingo) Assinalamos Dia 22 (Segunda-Feira)	<b>Dia Mundial da Árvore</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sensibilizar para a preservação do meio natural;</li><li>✓ Fomentar o gosto pela natureza;</li><li>✓ Estimular a motricidade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Plantação de uma árvore.</li></ul>	Animadora Psicóloga Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>

11/02/2021

Plano de Atividades 2021



<p><b>Março</b> (cont.)</p>	<p>Dia 22 (Segunda-Feira)</p>	<p><b>Dia Mundial da Água</b></p>	<p>✓ Sensibilizar os nossos utentes e a comunidade para a preservação e poupança de água.</p>	<p>✓ Ação de sensibilização "A Água é tudo, e tudo é Água".</p>	<p>Animadora Psicóloga</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>
	<p>Dia 7 (Quarta-Feira)</p>	<p><b>Dia Mundial da Saúde</b></p>	<p>✓ Incentivar os utentes a adotar estilos de vida saudáveis e ✓ Prevenção da saúde dos nossos utentes.</p>	<p>✓ Classe de Movimento</p>	<p>Fisioterapeuta Animadora Psicóloga</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>
<p><b>Abril</b></p>	<p>Dia 17 (Sábado) Assinalamos Dia 16 (Sexta-Feira)</p>	<p><b>Dia Internacional dos Monumentos</b></p>	<p>✓ Promover e valorizar o Património Local; ✓ Proporcionar momentos de lazer e convívio.</p>	<p>✓ Lanche convívio no Castelo de Góis.</p>	<p>Animadora/Psicóloga Encarregada Sector</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>
	<p>Dia 25 (Domingo) Assinalamos Dia 23 (Sexta-Feira)</p>	<p><b>25 de Abril Dia da Liberdade</b></p>	<p>✓ Relembrar momentos marcantes da história de Portugal.</p>	<p>✓ Visualização do filme/documentário relacionado com o Dia da Liberdade.</p>	<p>Animadora/Psicóloga</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>



Plano de Atividades 2021

<p><b>Mai</b></p>	<p>Dia 2 (Domingo)</p>	<p><b>Dia da Mãe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valorizar o papel das utentes como Mãe na família;</li> <li>✓ Estimular a criatividade e Imaginação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elaboração de uma Moldura Gigante;</li> <li>✓ Sessão Fotográfica.</li> </ul>	<p>Animadora Psicóloga</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	<p>Dia 13 (Quinta-Feira)</p>	<p><b>Aparição de Nossa Sra. de Fátima aos 3 Pastorinhos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover/ reforçar as identidades religiosas;</li> <li>✓ Promoção da participação e interação social dos utentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sessão de reminiscência - significado, crenças e valores à religião;</li> <li>✓ Visualização em direto das celebrações do 13 de maio.</li> </ul>	<p>Animadora</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	<p>Dia 13 (Quinta-Feira)</p>	<p><b>Dia da Espiga (Quinta-Feira de Ascensão)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manter a tradição religiosa dos idosos;</li> <li>✓ Promover o convívio e a socialização entre os idosos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apanha e Construção do ramo com (espiga, alecrim, videira, oliveira, flores).</li> </ul>	<p>Animadora Psicóloga Encarregada Sector</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	<p>Dia 15 (Sábado) Assinalamos Dia 17 (Segunda-Feira)</p>	<p><b>Dia Internacional da Família</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconhecer a família como essencial à vida humana;</li> <li>✓ Fomentar o convívio;</li> <li>✓ Contribuir para a aproximação entre utentes e famílias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recolha e exposição de mensagens dos utentes, alusivas ao dia da família.</li> </ul>	<p>Animadora Psicóloga</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	<p>Dia 17 (Segunda-Feira)</p>	<p><b>Dia Mundial da Hipertensão</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar os nossos utentes para a necessidade de medir com frequência os valores da pressão arterial;</li> <li>✓ Incentivar o exercício físico regular e a diminuição do sal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rasteio da Tensão Arterial;</li> <li>✓ Exercícios de Mobilidade.</li> </ul>	<p>Equipa de Enfermagem Fisioterapeuta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>



<p><b>Maior</b> (cont.)</p>	<p>Dia 18 (Terça-Feira)</p>	<p><b>Dia Internacional dos Museus</b></p>	<p>✓ Promover e valorizar o Património Cultural; Momento de lazer e convívio.</p>	<p>✓ Visita ao Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques.</p>	<p>Animadora/Psicóloga Encarregada Sector</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>
	<p>Dia 1 (Terça-Feira)</p>	<p><b>Dia Mundial da criança</b></p>	<p>✓ Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos utentes; ✓ Estimulação das capacidades cognitivas.</p>	<p>✓ Utentes enviam mensagens especiais para as crianças; ✓ Sessão Fotográfica.</p>	<p>Animadora Psicóloga</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>
<p><b>Junho</b></p>	<p>Dia 5 (Sábado) Assinalamos Dia 7 (Segunda-Feira)</p>	<p><b>Dia Mundial do Meio Ambiente</b></p>	<p>✓ Sensibilizar os utentes para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano; ✓ Promover a socialização.</p>	<p>✓ Passeio e Piquenique num Parque de lazer (a definir).</p>	<p>Animadora Psicóloga Encarregada Sector</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>
	<p>Dia 10 (Quinta-Feira) Assinalamos Dia 9 (Quarta-Feira)</p>	<p><b>Dia De Portugal</b></p>	<p>✓ Desenvolver a criatividade e estimular a motricidade fina, concentração e atenção; ✓ Relembrar a nossa história e reforçar a noção de patriotismo.</p>	<p>✓ Visualização de um filme/documentário sobre Portugal.</p>	<p>Animadora Psicóloga</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>
	<p>Dia 29 (Terça-Feira)</p>	<p><b>Dia de São Pedro Santo Popular</b></p>	<p>✓ Proporcionar momentos de convívio entre utentes, colaboradores e dirigentes da SCMG; ✓ Reviver tradições.</p>	<p>✓ Arraial de São Pedro no Lar de Idosos da SCMG.</p>	<p>Equipa Técnica Encarregadas</p>	<p>✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</p>

INAP

Plano de Atividades 2021



Julho	Dia 7 (Quarta-Feira)	<b>Dia Mundial do chocolate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o sentimento de pertença a um grupo;</li> <li>✓ Participar em atividades de culinária.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Confeção de um bolo/bolachas de chocolate.</li> </ul>	Animadora	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	Dia 26 (Segunda-Feira)	<b>Dia Mundial dos Avós</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valorizar o papel dos utentes como Avós na família.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utentes enviam mensagens especiais para os seus netos;</li> <li>✓ Sessão Fotográfica.</li> </ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
Agosto	A definir	<b>Passeio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proporcionar aos utentes um momento de lazer e de descoberta de saberes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Passeio (Local a definir)</li> </ul>	Técnicas SCMG Encarregadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	Dia 19 (Quinta-Feira)	<b>Dia Mundial da Fotografia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia dos nossos utentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Construção de uma Moldura alusiva ao tema;</li> <li>✓ Sessão Fotográfica aos utentes.</li> </ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	A definir	<b>“Entrançar da Cebola”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar trabalhos agrícola, tradições e histórias de outrora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atividade agrícola -- entrançar as cebolas.</li> </ul>	Animadora Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>



Plano de Atividades 2021

<p><b>Setembro</b></p>	<p>Dia 10 (Sexta-Feira)</p>	<p><b>Dia Mundial da Fisioterapia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover um envelhecimento ativo;</li> <li>✓ Diminuição do Índice de Quedas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios de Mobilidade Geral, Equilíbrio e Coordenação Motora.</li> </ul>	<p>Fisioterapeuta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	<p>A definir</p>	<p><b>Escapelada à Moda Antiga</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar tradições e histórias de outrora;</li> <li>✓ Promoção do convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Escapelada do milho no Lar de Idosos da SCMG</li> </ul>	<p>Animadora Psicóloga Encarregada de Setor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	<p>A definir</p>	<p><b>Moagem do Milho</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar tradições e histórias de outrora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visita ao núcleo interpretativo do Ciclo do Milho - Pêgo Escuro (Góis).</li> </ul>	<p>Animadora Psicóloga Encarregada de Setor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	<p>Dia 21 (Terça-Feira)</p>	<p><b>Dia Internacional da Paz</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos, promovendo a autoestima do idoso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ação de sensibilização - "Paz no Mundo".</li> </ul>	<p>Animadora Psicóloga</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	<p>A definir</p>	<p><b>Vindimas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar tradições e histórias de outrora;</li> <li>✓ Promoção do convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ "Vamos à Quinta Vindimar".</li> </ul>	<p>Animadora Psicóloga Encarregada de Setor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>



Plano de Atividades 2021

Setembro (cont.)	Dia 29 (Quarta-Feira)	<b>Dia Mundial do Coração</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Promover a saúde;</li><li>✓ Contribuir para a prevenção de doenças cardiovasculares.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ “Caminhar pelo nosso Coração”.</li></ul>	Fisioterapia Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
	A definir	<b>Apanha e Debulha do Feijão</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Relembrar tradições e histórias de outrora;</li><li>✓ Promoção do convívio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Apanha e debulha do Feijão</li></ul>	Animadora Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
Outubro	Dia 1 (Sexta-Feira)	<b>Dia Internacional do Idoso</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Proporcionar aos utentes um agradável convívio;</li><li>✓ Estimular o relacionamento interpessoal com outros idosos;</li><li>✓ Promover momentos de lazer e entretenimento no exterior.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Convívio entre os idosos do Concelho de Góis;</li><li>✓ Animação musical e lanche convívio. (Atividade promovida pelo Município de Góis)</li></ul>	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
	Dia 10 (Domingo) Assinalamos Dia 11 (Segunda-Feira)	<b>Dia Mundial da Saúde Mental</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Estimular as capacidades cognitivas – Atenção, Memória, Linguagem, Funções Executivas e Praxias.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sessão de Estimulação cognitiva.</li></ul>	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
	Dia 16 (Sábado) Assinalamos Dia 15 (Sexta-Feira)	<b>Dia Mundial da Alimentação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Elucidar os utentes sobre a importância de uma alimentação saudável;</li><li>✓ Reconhecer os malefícios de uma alimentação incorreta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Oficina de Culinária Saudável;</li><li>✓ Dinâmica de grupo sobre alimentação adequada.</li></ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>



## Plano de Atividades 2021

<b>Outubro</b> (cont.)	Dia 28 (Quinta-Feira)	<b>Dia Mundial da Terceira Idade</b>	✓ Valorizar o papel dos utentes/idosos, enquanto agentes de sabedoria e experiência.	✓ Dinâmicas de grupo alusivas ao tema.	Animadora Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
	Dia 30 (Sábado) Assinalamos Dia 29 (Sexta-Feira)	<b>Dia de Halloween</b> <b>Dia das Bruxas</b>	✓ Aproximar os utentes de tradições de outros países; ✓ Incrementar a participação ativa dos utentes.	✓ Sessão Fotográfica alusiva ao tema.	Animadora Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
<b>Novembro</b>	A definir	<b>Apanha da Azeitona</b>	✓ Relembrar tradições e histórias de outrora; ✓ Promoção do convívio.	✓ Apanha da Azeitona no Lar de Idosos da SCMG.	Animadora Psicóloga Encarregada de Setor	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
	Dia 5 (Sexta-Feira)	<b>Dia Mundial do Cinema</b>	✓ Promover a participação ativa dos utentes; ✓ Estimular as capacidades cognitivas dos utentes.	✓ Visualização de um Filme. (a definir)	Animadora Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
	Dia 11 (Quinta-Feira)	<b>Dia de São Martinho</b>	✓ Promover o convívio e a socialização entre os utentes, colaboradoras e dirigentes da Instituição.	✓ Magusto de São Martinho no Lar de Idosos da SCMG.	Animadora Psicóloga Encarregada de Setor	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.

15/02/2021

*[Handwritten signatures]*

Plano de Atividades 2021



<b>Novembro</b> (cont.)	Dia 14 (Domingo)  Assinalamos Dia 12 (Sexta-Feira)	<b>Dia Mundial da Diabetes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alertar para os perigos desta doença e o seu impacto na vida diária;</li> <li>✓ Detetar situações de risco;</li> <li>✓ Promover hábitos de vida saudáveis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ação de sensibilização sobre a Diabetes;</li> <li>✓ Rastreio (Glicémia capilar).</li> </ul>	Equipa de Enfermagem	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	A definir	<b>Moagem da Azeitona no Lagar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recordar práticas profissionais de outrora;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visita ao Lagar da Cooperativa Agro-Florestal de Vila Nova do Ceira.</li> </ul>	Animadora Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
<b>Dezembro</b>	A definir	<b>Preparação para o Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a criatividade;</li> <li>✓ Estimular o trabalho em equipa;</li> <li>✓ Partilhar ideias e sugestões;</li> <li>✓ Promover o espírito natalício;</li> <li>✓ Desenvolver as capacidades cognitivas e a motricidade fina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Preparação e Decoração do Lar com material alusivo à Época Natalícia.</li> </ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	Data a designar	<b>Festa de Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o convívio e a socialização entre utentes, famílias, colaboradores e dirigentes;</li> <li>✓ Preservar tradições familiar;</li> <li>✓ Promover o sentimento de amor, união e família.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atuação musical;</li> <li>✓ Lanche Convívio.</li> </ul>	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de participantes na atividade;</li> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>
	Dia 24 (Sexta-Feira)	<b>Ceia de Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o convívio entre utentes;</li> <li>✓ Respeitar as tradições religiosas dos utentes;</li> <li>✓ Partilhar a alegria do Natal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ceia de Natal com os utentes de ERPI.</li> </ul>	Equipa de serviço	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li> </ul>



## Plano de Atividades 2021

<b>Dezembro</b> (cont.)	Dia 31 (Sexta-Feira)	Véspera de Ano Novo	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Assinalar a chegada do novo ano;</li><li>✓ Proporcionar momentos lúdicos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Construção de uma Moldura alusiva ao tema;</li><li>✓ Sessão Fotográfica aos utentes.</li></ul>	Animadora/Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
----------------------------	-------------------------	---------------------	---	--	---------------------	--

*Handwritten signatures and initials at the top of the page.*



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

	Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
<b>Janeiro</b>	Dia 6 (Quarta-Feira)	<b>Dia de Reis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Promover o bem-estar dos utentes;</li><li>✓ Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entrega de Bolo Rei caseiro</li></ul>	Equipa de serviço	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Fevereiro</b>	Dia 12 (Sexta-Feira)	<b>Baile de Carnaval</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Baile de Máscaras na ERPI da SCM Goiás.</li></ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Março</b>	Dia 8 (Segunda-Feira)	<b>Dia Internacional da Mulher</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sensibilizar e incentivar as pessoas para a importância da mulher na sociedade;</li><li>✓ Elevar a autoestima das nossas utentes-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPI).</li></ul>	Animadora/Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>



## Plano de Atividades 2021

<b>Março</b> (cont.)	Dia 19 (Sexta-Feira)	<b>Dia do Pai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Valorizar o papel do idoso como pai na família;</li><li>✓ Minimizar momentos de solidão.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPI).</li></ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Abril</b>	Dia 25 (Domingo) Assinalamos Dia 23 (Sexta-Feira)	<b>25 de Abril</b> <b>Dia da Liberdade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Relembrar momentos marcantes da história de Portugal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Visualização do filme/documentário relacionado com o Dia da Liberdade.</li></ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Mai</b>	Dia 2 (Domingo)	<b>Dia da Mãe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Valorizar o papel das utentes como Mãe na família-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPI).</li></ul>	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Junho</b>	Dia 18 (Sexta-Feira)	<b>Dia Internacional do Piquenique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Contrariar o desenraizamento social dos utentes;</li><li>✓ Promover o convívio e o bem-estar;</li><li>✓ Favorecer a interação grupal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Piquenique em grupo (local a definir).</li></ul>	Animadora Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Julho</b>	Dia 29 (Terça-Feira)	<b>Dia de São Pedro</b> <b>Santo Popular</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Proporcionar momentos de convívio entre utentes, colaboradores e dirigentes da SCMG;</li><li>✓ Reviver tradições.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Arraial de São Pedro no Lar de Idosos da SCMG.</li></ul>	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>



## Plano de Atividades 2021

<b>Julho</b> (cont.)	Dia 26 (Segunda-Feira)	<b>Dia Mundial dos Avós</b>	✓ Valorizar o papel dos utentes como Avós na família.	✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPI).	Animadora Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
<b>Agosto</b>	A definir	<b>Passeio</b>	✓ Proporcionar aos utentes um momento de lazer e de descoberta de saberes.	✓ Passeio (Local a definir)	Técnicas SCMG Encarregadas	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
<b>Setembro</b>	A definir	<b>Escapelada à Moda Antiga</b>	✓ Relembrar tradições e histórias de outrora.	✓ Escapelada do milho no Lar de Idosos da SCMG	Animadora/Psicóloga Encarregada de Setor	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
<b>Outubro</b>	Dia 1 (Sexta-Feira)	<b>Dia Internacional do Idoso</b>	✓ Proporcionar aos utentes um agradável convívio; ✓ Estimular o relacionamento interpessoal com outros idosos; ✓ Promover momentos de lazer e entretenimento no exterior.	✓ Convívio entre os idosos do Concelho de Góis; ✓ Animação musical e lanche convívio. (Atividade promovida pelo Município de Góis)	Equipa Técnica Encarregada Sector	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
	Dia 28 (Quinta-Feira)	<b>Dia Mundial da Terceira Idade</b>	✓ Valorizar o papel dos utentes/idosos, enquanto agentes de sabedoria e experiência.	✓ Dinâmicas de grupo alusivas ao tema.	Animadora Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



Plano de Atividades 2021

<b>Novembro</b>	A definir	Apanha da Azeitona	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Relembrar tradições e histórias de outrora;</li><li>✓ Promoção do convívio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Apanha da Azeitona no Lar de Idosos da SCMG.</li></ul>	Animadora Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
	Dia 11 (Quinta-Feira)	<b>Dia de São Martinho</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Promover o convívio e a socialização entre os utentes, colaboradoras e dirigentes dos Corpos Sociais da Instituição.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Magusto de São Martinho no Lar de Idosos da SCMG.</li></ul>	Animadora Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
	Data a designar	<b>Festa de Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Promover o convívio e a socialização entre utentes, famílias, colaboradores e dirigentes;</li><li>✓ Preservar tradições familiar;</li><li>✓ Promover o sentimento de amor, união e família.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Atuação musical;</li><li>✓ Lanche Convívio.</li></ul>	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Número de participantes na atividade;</li><li>✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.</li></ul>
<b>Dezembro</b>						



## 5. Quadros de Atividades Semanais

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



#### Plano Semanal de Atividades – ERPI e CD da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Horário	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta – Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
10h00/10h30 ou 11h00	<p><b>Atelier Expressão - Plástica</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p> <p><b>Classe Movimento</b> Adriana Pinto Fisioterapeuta</p>	<p><b>Atelier de Alfabetização</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p> <p><b>Reza de Terço</b> Fátima Rodrigues Psicóloga/Animadora</p>	<p><b>Atelier de Memórias</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p> <p><b>Ginástica</b> Alexandre Rodrigues Professor do Município</p> <p><b>Almoço</b></p>	<p><b>Atelier Expressão - Plástica</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p> <p><b>Plastura de Mandala's</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p>	<p><b>Atelier de Literatura</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p>
10h30/12h00					
12h00/14h00					
14h00/15h00	<p><b>Sessão de Cinema</b> (1 vez por mês)</p> <p><b>Atelier de Artesanato</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p>	<p><b>Plastura de Mandala's</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p>	<p><b>Oficina Digital</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p>	<p><b>Atelier Estimulação Cognitiva</b> Fátima Rodrigues Psicóloga/Animadora</p>	<p><b>Atelier de Música</b> Carla Silva Voluntária</p> <p><b>Atelier de Cultura</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p>
15h00/16h00					
16h00/17h00	<p><b>Oficina de Jogos</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p> <p><b>Camalhões</b> Equipa Fisioterapia</p>	<p><b>Jogos de Grupo</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p>	<p><b>Camalhões</b> Equipa Fisioterapia</p> <p><b>Oficina de Jogos</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p>	<p><b>Camalhões</b> Equipa Fisioterapia</p> <p><b>Atelier de Cultura</b> (1 vez por mês) Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p>	<p><b>Camalhões</b> Equipa Fisioterapia</p> <p><b>Jogos de Grupo</b> Daniela Gonçalves Estagiária de Animação</p>

Nicez



*Handwritten signatures and initials in blue ink, including the name 'Ana Carolina'.*

## 6. Atividades Semanais ERPI e CD

### 6.1 Classe de Movimento

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

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

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

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

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

**Recursos humanos:** Fisioterapeuta

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

**Duração:** 1 vez por semana (segundas-feiras), durante aproximadamente 30 minutos.

### 6.2 Pintura de Mandalas

A “mandala” é um desenho de origem sagrada que tem um ponto central e 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 psicomotricidade através de movimentos finos, o planeamento e a atenção. Este é um ótimo exercício para todos os nossos utentes, em especial para os utentes que sofram de doenças neurológicas, pois contribui para a melhoria da coordenação motora



e da orientação espacial.

Além de todos os benefícios a nível cognitivo, o atelier de pintura, promove o convívio e a interação em grupo.

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

**Recursos humanos:** Estagiária de Animação

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

**Duração:** 2 vezes por semana (terça e quinta-feira) durante aproximadamente 1 hora e meia.

### 6.3 Atelier de Estimulação Cognitiva

O Atelier de Estimulação Cognitiva tem como finalidade o desenvolvimento de competências cognitivas (memória, atenção, linguagem, funções executivas, praxias gnósias), aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade 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;
- ✓ 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:** 1 vez por semana (quinta-feira), durante aproximadamente 45 minutos.

#### 6.4 Atelier de Expressão Plástica

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

Durante o Atelier de Expressão Plástica realizam-se:

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

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

**Recursos Humanos:** Estagiária de Animação

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

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

#### 6.5 Ginástica

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

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

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

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

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



apresentem condições de participar na classe de movimento.

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

### 6.6. Reza do Terço

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

**Materiais:** terço, livro.

**Recursos humanos:** Psicóloga ou Estagiária de Animação

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

**Duração:** 1 vez por semana (terça-feira).

*Handwritten notes and signatures:*  
Handwritten text: "Reza do Terço"  
Handwritten signature: "J. P. ..."  
Handwritten signature: "J. P. ..."  
Handwritten signature: "J. P. ..."

### 6.7. Atelier de Música

No Atelier de Música, os utentes têm a oportunidade de cantar e tocar músicas de outrora.

Com este atelier pretende-se desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico, o reconhecimento e reprodução de frases musicas, assim como, tem como objetivo, trabalhar a interação, a comunicação, libertar tensões e emoções.

A música permite alegrar um pouco mais a vida dos nossos queridos idosos, incentivando-os para a interação em grupo, o convívio e o enriquecimento da cultura de cada um.

**Material:** Computador, Rádio, Coluna, Cd's, instrumentos musicais entre outros.

**Recursos Humanos:** Voluntária

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

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

### 6.8 Atelier de Culinária

No atelier de culinária os nossos utentes confeccionam biscoitos e bolos que serão depois consumidos no lanche da tarde. Esta atividade permite-lhes a troca de receitas e o bom treino da motricidade fina.

**Material:** Utensílios de cozinha e ingredientes.

**Recursos Humanos:** Estagiária de Animação



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

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

### 6.9 Oficina Digital

Este atelier tem como objetivo ajudar os utentes a perceber e a apreender como funciona as novas tecnologias e a promover o desenvolvimento cognitivo e a auto-confiança.

**Materiais** – Computador.

**Recursos Humanos** – Estagiária de Animação.

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

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

*Handwritten signatures and notes:*  
N. S. ...  
...  
...  
...  
...

### 6.10 Jogos de Grupo/Oficina de Jogos

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** – Estagiária de Animação

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

**Duração** - 4 vezes por semana (segunda, terça, quarta e sexta-feira), durante aproximadamente uma hora.

### 6.11 Atelier de Memórias

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

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

**Materiais** – Não será preciso materiais.

**Recursos Humanos** – Estagiária de Animação

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

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



*Handwritten signatures and initials in blue ink, including the name 'Antonio' and other illegible marks.*

### 6.12 Sessão de Cinema

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

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

**Recursos Humanos:** Estagiária de Animação

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

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

### 6.13 Atelier de Alfabetização/ Atelier de Leitura

O Atelier de Alfabetização/ Atelier de Leitura tem como finalidade o desenvolvimento cognitivo promovendo a leitura e escrita dos utentes.

**Materiais** – Material de leitura e escrita.

**Recursos Humanos** – Estagiária de Animação.

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

**Duração** – **Atelier de Alfabetização** 1 vezes por semana (terça-feira), durante aproximadamente uma hora. **Atelier de Leitura** 1 vez por semana (sexta – feira), durante aproximadamente uma hora.



*Handwritten signatures and initials in blue ink, including the name 'Amorim' and other illegible signatures.*

## 7. Atividades Pontuais

### 7.1 Comemoração dos aniversários

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

**Objetivos:**

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

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

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

### 7.2 Atividades Culturais

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

**Objetivos:**

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

**Recursos humanos:** Psicóloga e estagiária de Animação.

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



## 8. Considerações Finais

Este plano de atividades estará sujeito a alterações, em virtude de novas/atividades ou programas que surgem ao longo do ano e devido à evolução da pandemia COVID-19 no nosso país.

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.

*Aprovado, por unanimidade, em Reunião de Mesa Administrativa ocorrida em 11 de novembro de 2020, conforme exarado em Aprovação em Minuta e Acta n.º 12/2020;*

*Góis, 11 de novembro de 2020*

*A Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Góis*

O Provedor, *Jose Azevêdo Jitorino Serra*  
O Vice - Provedor, *[assinatura]*  
O Secretário, *Magalhães Fernandes Rosa*  
O Tesoureiro, *António Alberto Ferreira Lopes*  
A 1.ª Vogal, *Almerinda Nazari Rodrigues Garcia*  
O 2.º Vogal, *António Alberto Ferreira Monteiro*  
O 3.º Vogal, *Azevedo Rosa*

