

SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE GÓIS

PLANO DE ATIVIDADES 2026



“Cuidar com proximidade e dignidade”



Índice	02
I. Composição do Quadriénio de 2025/2028	03
II. Mensagem da Provedora	04
III. Introdução	05
IV. Plano de Atividades	07
a). ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	10
b). Centro de Reabilitação e Bem-Estar - Dr. José Cabeças	12
c). Edifício Casa de Caridade Rosa Maria	15
V. Edifício cedido em Comodato - Casa do Povo	17
VI. Património Religioso	17
VII. Outros Projetos / Acções	18
VIII. Contributos Técnicos das Respostas Sociais e Serviços das Respostas Sociais ERPI, CD e SAD	19
IX. Organograma	29
X. Considerações Finais e Aprovação	30

ANEXO 1. PLANO DE ATIVIDADES TÉCNICO | RESPOSTAS SOCIAIS

1. Introdução	02
2. Áreas Técnicas	03
3. Objetivos e Atividades para 2026	08
4. Quadros das Atividades Anuais das várias Respostas Sociais ERPI, CD e SAD	09
5. Quadros das Atividades Semanais das várias Respostas Sociais	28
6. Descrição das Atividades Semanais ERPI e CD	29
7. Atividades Pontuais	35
8. Considerações Finais	36

“Cuidar com proximidade e dignidade”





I. Composição do Quadriénio de 2025/2028

No quadriénio de 2025/2028, os Órgãos Sociais da Santa Casa da Misericórdia de Góis compõem-se da seguinte forma:

Mesa Administrativa

Dr.ª Maria de Lurdes de Oliveira Castanheira	Provedora
Dr.ª Ana Paula Rodrigues Gonçalves	Vice-Provedora
Dr.ª Maria de Fátima Carneiro Pimentel	Secretária
José Neves Bandeira	Tesoureiro
João Carlos Reis Barata	1.º Vogal
Dr.ª Carla Maria Fernandes Martins Baeta	2.º Vogal
Eng. Bruno Filipe dos Santos Vitorino	3.º Vogal
Helena Maria Duarte Cerdeira Pereira	1.º Vogal Suplente
Maria Cidália Henriques Alves Barata	2.º Vogal Suplente
Felisberto Nunes Ferreira da Costa	3.º Vogal Suplente
Maria Emília Simões Gaspar Vidal	4.º Vogal Suplente

Assembleia Geral

José António Vitorino Serra	Presidente
Dr.ª Andreia Rafaela Gaspar Vidal	Vice-Presidente
Dr.ª Cristina Isabel Garcia Martins	Secretária

Conselho Fiscal

António Dias Santos	Presidente
Dr.ª Sara Isabel dos Santos Pinheiro	Vice-Presidente
António Alberto Ferreira Monteiro	Secretário
Ana Maria Matos Silva Barata Lopes	1.º Suplente
Maria de Lurdes Sanches Pascoal Nunes	2.º Suplente
Valentim Antunes Rosa †	3.º Suplente

“Cuidar com proximidade e dignidade”





II. Mensagem da Provedora

O Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2026, é o primeiro a ser elaborado pela atual Mesa administrativa eleita a 12 de fevereiro, para o quadriénio de 2025-2028. Por esta razão e por muitas outras, constitui-se como um compromisso, assente na transparência e na responsabilidade, mas também um grande desafio à nossa capacidade de inovação, exigência, rigor, proatividade e resiliência.

Cada ano que se inicia, constitui uma nova etapa na história da Santa Casa da Misericórdia de Góis e um apelo a responder às necessidades que a sociedade e o mundo atual apresentam.

Em tempos de mudanças rápidas, há que instituir uma cultura organizacional que extravase todo o trabalho que emana da obrigatoriedade de cumprimento do estabelecido nos Acordos, Contratos e Protocolos. A excecionalidade da ação e da intervenção não reside na normalidade, mas sim no impacto que a nossa estratégia e gestão tem no bem-estar dos nossos Utentes, na satisfação dos nossos recursos humanos e na economia do concelho, através da criação de postos de trabalho e, conseqüentemente, na retenção de pessoas com talento e gosto para o desempenho de tarefas que requerem muito, muito, humanismo. Saber cuidar, é dar o que de melhor temos em nós.

O Plano de Atividades e orçamento para 2026 foi concebido como uma reafirmação da missão e da visão que estabelecemos para o horizonte temporal de quatro anos. Queremos modernizar a instituição, através dos pressupostos inerentes à transição digital, queremos diversificar as respostas sociais e, ao mesmo tempo, reabilitar o património da instituição, como é o caso do Hospital Rosa Maria, recuperar valores em dívida em nome da dignidade da Santa Casa da Misericórdia de Góis, de forma a que os compromissos financeiros que se avizinham para o próximo ano, possam ser cabalmente cumpridos. A resiliência da nossa organização não reside apenas na habilidade de antecipar mudanças, mas na forma como abraçamos a mudança como uma oportunidade de inovação e crescimento.

Em suma, este Plano de Atividades é mais do que um documento estratégico; é uma declaração de compromisso com a excelência, a evolução e a capacidade de liderar durante períodos de mudança significativa.

Conto incondicionalmente com toda a Equipa, para enfrentarmos os desafios que se avizinham, confiantes na nossa resiliência e determinação para moldar um futuro promissor para a nossa organização e para aqueles que servimos.

Maria de Lurdes Castanheira

“Cuidar com proximidade e dignidade”





III. Introdução

É com elevado sentido de responsabilidade e profundo respeito pela tradição secular desta Instituição que apresentamos o **Plano de Atividades** para o próximo exercício.

Conforme tramites estatutários, o presente Plano de Atividades 2026 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.

Este documento traduz a vontade da Mesa Administrativa em **assegurar a continuidade das respostas sociais existentes**, promovendo uma gestão assente na **sustentabilidade, no rigor e na proximidade às pessoas** que diariamente servimos.

A Santa Casa da Misericórdia tem cumprido, ao longo de gerações, a sua missão de acolher, cuidar e apoiar os mais vulneráveis. É uma obra que se constrói todos os dias, com discrição, dedicação e espírito de serviço.

O plano agora apresentado reflete um princípio fundamental: **manter e consolidar as respostas sociais atualmente em funcionamento**, nomeadamente a **Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)**, o **Centro de Dia** e o **Serviço de Apoio Domiciliário**.

Estas respostas constituem o eixo central da nossa intervenção social, garantindo o acompanhamento, o bem-estar e a dignidade dos utentes e das suas famílias.

Cientes das **limitações financeiras** com que as Instituições Particulares de Solidariedade Social se deparam, reafirmamos o nosso **compromisso com uma gestão prudente e rigorosa**, orientada para a boa utilização dos recursos disponíveis e para a salvaguarda da sustentabilidade da Instituição.

O atual contexto exige de nós uma permanente capacidade de adaptação, mas também firmeza nos princípios. Assim, o plano de atividades assenta em três vetores essenciais:

“Cuidar com proximidade e dignidade”





1. **Manutenção da qualidade dos serviços prestados**, assegurando padrões elevados de atendimento e acompanhamento;
2. **Otimização dos recursos humanos e materiais**, reforçando a eficiência e o trabalho em equipa;
3. **Garantia da sustentabilidade financeira**, de modo a assegurar a continuidade e estabilidade da ação social da Santa Casa.

Estes três pilares representam o coração do nosso trabalho diário.

São respostas que exigem dedicação constante, atenção personalizada e uma gestão cuidada dos recursos humanos e materiais.

Sabemos que vivemos tempos de restrições financeiras e que os desafios são muitos. Mas é precisamente nestes momentos que se prova a força de uma instituição com séculos de história e uma missão intemporal: fazer o bem com discrição, rigor e humanidade.

O nosso compromisso é o de manter a qualidade dos serviços, reforçar o acompanhamento próximo aos utentes e suas famílias, e continuar a valorizar as equipas que, com profissionalismo e espírito de misericórdia, tornam possível o nosso trabalho diário.

Continuaremos atentos às oportunidades de melhoria e inovação, mas sempre com prudência e respeito pelos nossos limites. O rigor financeiro será, como sempre, uma prioridade — não por falta de ambição, mas porque sabemos que a sustentabilidade é a base de qualquer projeto duradouro.

Em síntese, este plano de atividades é mais do que um conjunto de ações: É um compromisso com a continuidade da nossa missão, com o rigor da nossa gestão e com a dignidade de quem servimos.

Este é, pois, um plano de continuidade responsável, orientado por uma visão realista, mas simultaneamente esperançosa. Continuaremos a procurar novas oportunidades de

“Cuidar com proximidade e dignidade”





cooperação e financiamento, sem nunca comprometer o equilíbrio económico-financeiro da Instituição.

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 todos quantos, com o seu empenho e dedicação, contribuem para que a Santa Casa da Misericórdia continue a ser um **exemplo de serviço, solidariedade e humanidade**, a Mesa Administrativa endereça o mais sincero reconhecimento.

Confiamos que, com o esforço conjunto de todos, poderemos continuar a cumprir a nossa missão de sempre: **fazer o bem, com rigor, com discrição e com misericórdia, “Cuidar com Proximidade e Dignidade”**.

IV. Plano de Atividades

OBJETIVO GERAL

Assegurar a concretização da missão da Irmandade da Misericórdia, promovendo a prestação de serviços de qualidade nas áreas social, de saúde, religiosa e administrativa, garantindo o bem-estar dos utentes e o desenvolvimento sustentável da instituição.

Eixo 1 — Culto e Património

- Organização de celebrações litúrgicas e festividades nas Capelas da Misericórdia e do Divino Mártir.
- Conservação e restauro do património artístico e religioso.
- Abertura das capelas ao público em datas comemorativas.
- Inventário e atualização do acervo patrimonial.

“Cuidar com proximidade e dignidade”





- Aquisição de Opas e Estandarte para a Irmandade da Misericórdia;
- Manutenção de representações e, sempre que possível, realização de Ações de sensibilização sobre a história da Irmandade junto à comunidade local ou visitantes;

Para o efeito, a planificação destas atividades terá, enquanto Responsáveis: Mesa Administrativa, Departamentos de Culto, Capelas e Coordenação Geral.

Eixo 2 — Serviços Técnicos e Sociais (ERPI, CD, SAD, EXTRA)

- Planeamento de atividades de animação sociocultural e ocupacional nas unidades.
- Reforço das rotinas de cuidados pessoais e apoio psicossocial.
- Formação contínua dos Recursos Humanos operacionais.
- Visitas regulares e acompanhamento personalizado aos utentes;
- Manutenção dos serviços de lavandaria e mediação social.

Para o efeito, a planificação destas atividades terá, enquanto Responsáveis: Direções Técnicas ERPI, CD e SAD; Coordenação Geral; Técnicos RS; Encarregados e Operacionais.

Eixo 3 — Saúde

- Consultas médicas regulares e avaliação de tratamentos.
- Cuidados de enfermagem diários e gestão de medicação.
- Acompanhamento psicológico e emocional dos utentes.
- Sessões de fisioterapia e reabilitação funcional.
- Campanhas de prevenção e promoção da saúde.

Para o efeito, a planificação destas atividades terá, enquanto Responsáveis: Médico, Enfermeiros, Psicólogo Clínico, Fisioterapeuta, Coordenação Geral;

Eixo 4 — Serviço Administrativo

- Organização da documentação e atendimento ao público (receção e secretaria).
- Atualização dos registos contabilísticos e relatórios financeiros.
- Gestão de tesouraria e planeamento orçamental anual.
- Processamento de vencimentos e gestão de pessoal.
- Formação contínua dos colaboradores.

“Cuidar com proximidade e dignidade”





Para o efeito, a planificação destas atividades terá, enquanto Responsáveis: Técnica de Apoio à Gestão/Coordenadora dos SA (Receção, Secretaria, Contabilidade, Tesouraria, Recursos Humanos).

Eixo 5 — Coordenação Geral e Gestão Institucional

- Planeamento, execução e avaliação do plano de atividades anual.
- Reuniões mensais com direções técnicas e serviços.
- Implementação de indicadores de qualidade e satisfação.
- Supervisão de auditorias internas e externas.
- Gestão de parcerias e projetos financiados.
- Estudo à transição digital da Instituição, com especial enfoque em:
 - Sistema de Assiduidade/Ponto;
 - Módulo de Escalas;
 - Programa de Gestão de Tesouraria;
 - Programa de Gestão de Sócios;
 - Programa de Gestão de Correspondência;

Para o efeito, a planificação destas atividades terá, enquanto Responsáveis: Coordenadora Geral, Mesa Administrativa, Conselho Fiscal.

- Manutenção de sistemas de segurança e implementação sessões de sensibilização e Simulacros;

Para o efeito, a planificação destas atividades terá, enquanto Responsáveis: Coordenadora Geral, Mesa Administrativa, Equipas de Segurança/Emergência e todos os envolvidos na Instituição, em razão de matéria preventiva

Eixo 6 — Ação Social e Comunidade

- Ações de apoio alimentar e vestuário a famílias carenciadas. em manifesta necessidade;
- Programas de voluntariado intergeracional.
- Projetos de inclusão social e de combate à solidão.
- Parcerias com autarquias, IPSS e entidades locais.
- Campanhas de sensibilização e angariação de fundos.

Para o efeito, a planificação destas atividades terá, enquanto Responsáveis: Coordenação Geral, Entidade Promotora de Privação Material, Mesa Administrativa.

“Cuidar com proximidade e dignidade”





3. AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

- Reuniões trimestrais de acompanhamento com relatórios de progresso;
- Indicadores de desempenho por área (ex: n.º de utentes atendidos, n.º de atividades realizadas, nível de satisfação, execução orçamental);
- Relatório anual de atividades apresentado à Assembleia Geral

4. CALENDARIZAÇÃO

- Janeiro–Março: Planeamento;
- Abril–Junho: Execução de programas e atividades temáticas.
- Julho–Setembro: Avaliação intermédia e melhorias.
- Outubro–Dezembro: Encerramento, balanço e relatório final.

5. RECURSOS NECESSÁRIOS

- Humanos: Técnicos, operacionais, coordenadores, administrativos e voluntários.
- Materiais: Equipamentos de apoio, materiais de escritório, recursos médicos e logísticos;
- Financeiros: Orçamento anual aprovado pela Mesa Administrativa.

a) ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário: Pretende-se, do decorrer do ano 2026: 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	N.º de Utentes em Regime Comparticipado	N.º de Utentes em Regime NÃO Comparticipado	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

Nota: Aguarda análise e deferimento do CDSS Coimbra, a transição de 1 vaga privada para comparticipada, em ERPI, resultante do encerramento de CATL;

“Cuidar com proximidade e dignidade”





- Encetar todos os esforços para a manutenção dos níveis de número 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;
- 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 atual de 10 Utentes;
- Manter, em execução, o acompanhamento Psicossocial à medida das necessidades dos utentes, através da Equipa Multidisciplinar da Misericórdia de Góis;
- Manter, em execução, o apoio na área da reabilitação cognitiva/emocional, à medida das necessidades dos utentes, através da Equipa Multidisciplinar da Misericórdia de Góis;
- Manter, em execução, a Visita Domiciliária de Enfermagem, de acordo com a periodicidade possível, aos utentes de SAD e em Centro de Dia;
- 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;
- Pugnar pela melhoria dos serviços prestados junto dos utentes, através da realização frequente de formação interna, ministrada pela Equipa multidisciplinar da SCM Góis, junto dos funcionários destes serviços;
- Pugnar 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;

“Cuidar com proximidade e dignidade”





- Manter a colaboração com a Câmara Municipal de Góis, através da celebração de Protocolos diversos;
- Manter a colaboração com as Juntas de Freguesia do Concelho, através da celebração de protocolos diversos;
- 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;
- 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;

b) Centro de Reabilitação e Bem Estar Dr. José Cabeças e desenvolvimento de serviços primários de saúde;

Relativamente ao **Centro de Reabilitação e Bem Estar Dr. José Cabeças**, pretende assegurar o funcionamento desta Estrutura, em particular para os utentes, através da manutenção dinamizada pela Técnica de Diagnóstico e Terapêutica/ Reabilitação - Fisioterapeuta;

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; 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;

No ano de 2026, a Técnica do setor da Fisioterapia, pretende realizar as seguintes atividades:

- Sessões de fisioterapia a clientes/utentes à nossa instituição e, se necessário, providenciar o apoio comunitário à realização de exercícios com ocupação de equipamento de reabilitação;

“Cuidar com proximidade e dignidade”





- 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 de ERPI, SAD e Centro de Dia;
- No dia 6 Março (uma vez que o dia 7, dia referente à celebração, será num sábado), comemorar 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 6 de Março, realizar a 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.

Em termos de cuidados primários de saúde, este serviço 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 2026, com a devida supervisão e acompanhamento dos serviços médicos, a Equipa de Enfermagem prevê prosseguir na execução das seguintes Atividades, tais como:
- Atendimento presencial e telefónico de familiares dos utentes da RS de ERPI para dar a conhecer a situação de saúde do seu utente;
- Acompanhamento na admissão de utentes na RS de ERPI;
- Acompanhamento de visitas médicas, promovendo assim os cuidados de saúde interprofissionais;
- Preparação e administração de terapêutica de forma segura, detetando os seus efeitos e atuando em conformidade;

“Cuidar com proximidade e dignidade”





- 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, das colaboradoras do setor dos Idosos e ao seu âmbito de prática;
- Ensino de atividades proporcionais às capacidades das colaboradoras do setor dos Idosos e ao seu âmbito de prática (alimentação por sonda nasogástrica, manutenção e higiene da sonda nasogástrica, postura ergonómica nas transferências de utentes, bem como nas higiènes, colocação/remoção/manutenção de sistemas de ostomia, entre outros);
- Contribuir para a promoção da saúde (agendamento de consultas no Centro de Saúde, vacinação COVID, vacinação do Plano Nacional de Vacinação, realização de testes COVID se necessário);
- Acompanhamento, se possível e de acordo com a equipa presente, das consultas de utentes com situação clínica mais sensível;
- Implementação de procedimentos de controlo de infeção em caso de necessidade de 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;

"Cuidar com proximidade e dignidade"





- Colaboração com as farmácias de serviço para o respetivo pedido de medicação, adequado á tabela terapêutica 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 do cuidar, preparando a medicação atempadamente para a saída do utente, bem como a disponibilização da tabela terapêutica, em situação de urgência;
- Colaboração com o Centro de saúde, no envio de exames complementares de diagnóstico e de cartas de internamento;
- Realização do débito mensal de material de saúde, respetivo a cada utente;
- Disponibilização das folhas de registo dos mapas de avaliação de glicémias, troca de agulhas, troca de seringas, esquemas de levante, entre outros;
- Envio mensal da escala de turnos da equipa de enfermagem;
- Manter contacto interprofissional hospitalar em casos de internamento;
- Participação nas visitas domiciliárias na RS de SAD;
- Avaliação mensal dos utentes da RS de CD;

c) **Edifício Casa de Caridade Rosa Maria:** A Santa Casa da Misericórdia de Góis, consciente da sua missão social e da necessidade de diversificar as suas respostas, pretende dar início a um projeto estratégico de requalificação e reaproveitamento do edifício do antigo Hospital Rosa Maria, atualmente desativado. Situado junto ao Centro de Saúde de Góis, o edifício apresenta condições favoráveis para acolher uma nova resposta social e de saúde, integrada e complementar às valências já existentes na Misericórdia.

Como referido anteriormente, atualmente, a instituição mantém em funcionamento as seguintes respostas:

- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)
- Centro de Dia

“Cuidar com proximidade e dignidade”





- Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

A Misericórdia pretende, sem descurar estas áreas, alargar o seu campo de atuação através da criação de uma nova valência que possa dar resposta às necessidades emergentes da população, em particular no domínio dos cuidados continuados e paliativos.

2. Objetivos Gerais

- Iniciar estudo de Promoção e diversificação das respostas sociais e de saúde da Santa Casa da Misericórdia de Góis;
- Iniciar estudo de Requalificação e reabilitação do património edificado de valor histórico e comunitário e análise à viabilidade de aumento da capacidade de resposta local a situações de dependência, doença prolongada ou fim de vida;
- Criar emprego qualificado e contribuir para a fixação de população no concelho;
- Dinamizar a economia local e estimular investimento público e privado.

3. Proposta de Intervenção

Designação do Projeto em estudo:

Requalificação e adaptação do edifício do antigo Hospital Rosa Maria para Unidade de Cuidados Continuados ou Unidade de Cuidados Paliativos, dando início à elaboração de levantamentos e peças arquitetónicas;

Descrição Sumária:

O projeto estudo irá prever a recuperação integral do edifício, com a respetiva ampliação e modernização das suas infraestruturas, de modo a garantir:

- Acessibilidade e mobilidade adequadas;
- Condições de conforto térmico e acústico;
- Segurança e eficiência energética;
- Equipamentos clínicos e técnicos atualizados.

Conclusão: Com este investimento, a Santa Casa da Misericórdia de Góis reafirma o seu compromisso de servir a comunidade com misericórdia, inovação e responsabilidade social.

“Cuidar com proximidade e dignidade”





A requalificação do antigo Hospital Rosa Maria não é apenas uma obra de construção, mas um projeto de vida e de esperança, que permitirá colocar novamente o edifício ao serviço das pessoas — tal como outrora, mas agora com uma visão moderna, solidária e sustentável, analisando os atuais apoios decorrentes do PRR, e/ou outras parcerias.

V. Edifício Cedido em Comodato – Casa do Povo, pretende-se assegurar a conservação, manutenção e reparações imprescindíveis, nas Instalações do Edifício Casa do Povo, o qual se encontra em situação de cedência, desde 2006, por Contrato de comodato, o qual terminará em 26 de novembro de 2026.

- Desta forma, uma das atividades planificadas será a retirada de todo o arquivo e/ou imobiliário ainda existente naquelas instalações;
- 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, até data fim de contrato de comodato, para a funcionamento da ADESA.

VI. Património Religioso

- Manter o plano de requalificação do Património religioso de pertença da Instituição, em termos de manutenção, e melhorias necessárias, dependendo do investimento financeiro;
- Ir de encontro com a planificação inserida no Eixo 1 — Culto e Património, em tudo o que for contemplado tanto na Capela da Misericórdia como na Capela do Divino Mártir São Sebastião, dada a recente intervenção de restauro parcial, realizada ao abrigo do PRD 2020;
- Analisar a aquisição de Opas, estandarte para a Irmandade da Misericórdia de Góis;
- Analisar e adquirir, faseadamente, Equipamento destinado à guarda de livros antigos, nomeadamente caixas de acrílico, proporcionando a proteção contra pó e danos físicos, além de permitirem a exposição visual dos volumes.





VII. **Outros Projetos/Ações**, sendo que se pretende, no decorrer do ano 2026:

- ▶ Efetuar as possíveis candidaturas a Programas no âmbito da Ação Social.
- ▶ Efetuar as candidaturas de apoio/ Pedido de Concessão de Subsídios, junto do Município de Góis;
- ▶ 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.
- ▶ 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.
- ▶ 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.
- ▶ 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;
- ▶ Manter o nível de empregabilidade | manutenção dos postos de trabalho e reforçar as equipas de trabalho, através da Contratação, mediante necessidade e possibilidade;
- ▶ Manter o plano de requalificação dos imóveis de pertença da Instituição, em termos de manutenção, e melhorias necessárias, dependendo do investimento financeiro;
- ▶ 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;
- ▶ Manter o plano de manutenção e execução das melhorias necessárias e indispensáveis à frota automóvel da Instituição, contando com a execução final de candidatura ao PRR, com aquisição de viatura 100% elétrica com transformação (transporte com cadeira de rodas);

"Cuidar com proximidade e dignidade"





- 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;
- Diligenciar o estudo ao processo de certificação/licenciamento da Ligação do Gerador na ERPI;
- Previsão de negociação a apresentar à Assembleia Geral, para Alienação de Património:
 - Vários artigos rústicos de propriedade da instituição;
- Promover Ações de Formação/Sensibilização aos Colaboradores, sobre o Plano de Segurança da Estrutura/Equipamento Social de Vila Nova do Ceira, em matéria de sistema de segurança e combate a incêndios em edifícios.
- 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;
- Continuar a diligenciar esforços, junto da UMP e do Governo, com vista ao recebimento da Verba/donativo resultante de parte do IVA cobrado nas chamadas telefónicas – Concertos “Juntos por todos”, relativo aos Incêndios de Junho de 2017, no valor de 31.825,00€ (trinta e um mil, oitocentos e vinte e cinco euros), que, de acordo com as informações obtidas, se encontra em cativação do Estado;

VIII. Contributos Técnicos das Respostas Sociais e Serviços das Respostas Sociais ERPI, CD e SAD

Respostas Sociais Não Residenciais

Num mundo cada vez mais fraturado pelos conflitos mundiais, onde questões ideológicas de base se sobrepõem, não raras vezes, à manutenção dos direitos humanos é imperioso que a sociedade civil reforce a sua organização formal e se una na defesa dos direitos das franjas populacionais que se encontram em situação de vulnerabilidade, como a população idosa.





Sendo Portugal um dos Países da UE onde a taxa de envelhecimento é alta, com perspectivas de agravamento no futuro, com o índice de envelhecimento a atingir 192,4 idosos por cada 100 jovens em 2024, ocupando o segundo lugar como País mais envelhecido da União Europeia, logo a seguir à Itália.

Importa referir que este fenómeno é impulsionado pela baixa natalidade e pelo aumento da esperança de vida, resultando num desequilíbrio entre a população ativa e a população idosa pelo que o Estado tem vindo a privilegiar as respostas de carácter não residencial, face às residenciais, porquanto estas não só são as preferidas pelos idosos, que preferem claramente manter-se na sua habitação e próximos “dos seus”, retardando a sua institucionalização e o seu desenraizamento, também do ponto de vista económico esta aposta salvaguarda os interesses do Sistema de Segurança Social, porquanto as Respostas Sociais Não Residenciais são igualmente bem menos onerosas para o Estado,

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 Ceira e de Góis, a possibilidade de poder beneficiar dos serviços prestados no âmbito destas duas Respostas Sociais.

“Cuidar com proximidade e dignidade”





Importa igualmente fazer menção à necessidade de garantir que os direitos e vontades dos idosos sejam efetivamente garantidos, motivo pelo qual cada vez mais a identificação formal dos cuidadores dos idosos e a salvaguarda destes face a vontade de terceiros, sejam eles seus familiares ou não, tem vindo ser assumida pelo sistema de proteção como fundamental. É nesta ótica que a Equipa Técnica da Santa Casa irá igualmente apoiar os seus utentes no processo de identificação formal dos seus cuidadores, quer no apoio à instrução do processo de Cuidador Informal, junto dos serviços de Segurança Social, quer na instrução do processo de identificação dos Acompanhantes, no âmbito do Estatuto de Maior Acompanhado, a requerer junto do Ministério Público.

Serviço de Apoio Domiciliário

A Resposta Social Serviço de Apoio Domiciliário a idosos é uma resposta social, que consiste na prestação de cuidados e serviços a famílias ou pessoas que se encontrem no seu próprio domicílio, em situações como dependências físicas ou psíquicas e às quais os familiares não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas ou a realização de atividades normais do dia-a-dia, 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 ao nível da conciliação da vida familiar e profissional dos familiares dos utentes, ao garantir o acompanhamento e prestação de serviços no período em que estes se encontram na sua atividade profissional.

Relativamente aos serviços prestados, a Santa Casa da Misericórdia de Góis 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 RS.

Para além dos serviços convencionais associados a esta Resposta Social, designadamente prestação de refeições no domicílio, prestação de serviços de higiene pessoal no domicílio, prestação de cuidados de imagem ao idoso no domicílio, prestação de serviços de higiene habitacional, tratamento de roupas no domicílio ou nas nossas instalações, a prestação de serviços de Fisioterapia, nas nossas instalações, a prestação de acompanhamento psicossocial, dinamizado pela Assistente Social enquanto Técnica de Referência desta resposta social, que presta um apoio sistemático aos utentes que consiste não só na realização de visitas regulares aos idosos com o objetivo de aferir a tipologia de serviços às suas necessidades em permanente articulação com os familiares de referência, adequando / adaptando a prestação dos serviços contratados e/ou adicionando mais serviços sempre que essa seja a necessidade do utente, 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 reposta social, com vista a uma avaliação da situação de saúde dos idosos, nomeadamente sinais vitais - frequência cardíaca, frequência respiratória, pressão arterial e temperatura corporal; bem como confirmar a toma correta da medicação prescrita pelo Médico de Família – na perspetiva da prevenção da doença. Esta visita não substitui os serviços de enfermagem convencionais e da responsabilidade dos serviços afetos ao Centro de Saúde de Góis, mas caso seja detetada alguma situação anómala a nossa equipa procede ao encaminhamento do idoso para os Serviços de Saúde Locais.

Ocorrem igualmente, sempre que necessário, visitas por parte de outros técnicos, 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.

RS 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

“Cuidar com proximidade e dignidade”





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 Reposta 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.

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.

“Cuidar com proximidade e dignidade”





Relativamente ao que se propõe dinamizar no ano 2026, 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.

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Ao longo de todo o ano de 2026, a Técnica de Referência da Resposta Social de ERPI – Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas planeia a prossecução das seguintes Atividades:

- Atendimento a familiares de interessados em integrar a RS de ERPI, (presencial, via telefone, telemóvel e/ou e-mail);
- Realização de inscrições na RS de ERPI na plataforma Unicare;
- Admissão de utentes na RS de ERPI, respetivo acompanhamento e acolhimento de cada um/a;

“Cuidar com proximidade e dignidade”





- Atendimentos aos familiar(es) de referência dos utentes da RS de ERPI, quer na fase de admissão do utente, quer durante toda a sua estadia no Lar;
- Atendimento presencial e telefónico de familiares dos utentes da RS de ERPI para dar a conhecer a situação individual, social, de saúde do seu utente, ou seja, o seu bem-estar geral, bem como para assinar Contrato Alojamento e Prestação de Serviços da Resposta de ERPI;
- Acompanhar os utentes para tratarem de assuntos pessoais (bancários, jurídicos, de saúde, de segurança social);
- Tratar de diversos assuntos junto da Segurança Social, tais como: requerer a alteração de morada, complemento por dependência, comparticipação adicional, reembolso de despesas e transporte, assim como junto do Centro de Saúde, para solicitar a transferência de Processo clínico, bem como junto do Ministério Público, tratando-se de casos de Processo de Maior Acompanhado e outros.
- Realização de videochamadas, chamadas telefónicas entre familiares e utentes da RS de ERPI, de modo a colmatar a distância e a fomentar o estreitamento dos laços familiares, particularmente com os familiares emigrados e com os familiares que vivem mais distantes do Lar;
- Atualização e submissão dos Mapas de frequência da Segurança Social da resposta social de ERPI, com periodicidade mensal, bem como das RS de Centro de Dia e SAD, nos períodos de ausência da respetiva Técnica de Referência;
- Atendimento a familiares de interessados em integrar as RS de Centro de Dia ou SAD, (presencial, via telefone, telemóvel e/ou e-mail), bem como acompanhamento dos utentes dessas respostas, durante as ausências da Técnica de Referência dessas mesmas respostas;

"Cuidar com proximidade e dignidade"





- A realização de breves reuniões na “Troca de Turno” com as Ajudantes de Lar e Centro de Dia, Encarregada responsável da semana e Enfermeira, no sentido de dar a conhecer o novo utente, seus hábitos, gostos, competências físicas e cognitivas, incapacidades e o apoio de que necessita no seu dia-a-dia;
- A realização de breves reuniões na “Troca de Turno” com as Ajudantes de Lar e Encarregada sempre que ocorram procedimentos novos a implementar e que contribuam para o bom funcionamento do Lar, assim como transmitir “chamadas de atenção”, de situações/ocorrências que carecem de reparo e que têm que ser melhoradas.

No âmbito do ora denominado Programa “Combater a Privação Material”, anteriormente, POAPMC – Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas:

Durante o ano de 2026, a SCM de Góis prevê contar, de igual forma, 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 tem ocorrido desde essa data.

Ainda em concordância com o decorrido durante o ano 2025, a concretização desta Ação continuará a contar com o apoio das Juntas de Freguesia de Góis e de Vila Nova do Ceira, bem como do Município de Góis para assegurarem o transporte dos cabazes 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 Programa “Combater a Privação Material”, na suas duas vertentes, Distribuição Direta e Distribuição Indireta (com o Cartão Mais Pessoas) - é um cartão destinado ao





apoio alimentar às pessoas mais carenciadas, que permite a aquisição de bens alimentares diretamente na rede de estabelecimentos aderentes ao projeto), planeia-se o atendimento a uma média de 20 famílias com escassos recursos económicos, compostas por um total de 50 pessoas, residentes no Concelho de Góis.

De igual modo, prevê-se a realização de todas as diligências necessárias para a concretização da entrega de produtos alimentares às famílias beneficiárias, tais como contactos para os beneficiários 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 Programa Privação Material integra o Fundo Social Europeu, através do Programa PESSOAS 2030 e o Território, onde a SCM de Góis se insere na sua qualidade de entidade mediadora, é liderado pelo Município da Lousã enquanto entidade coordenadora.

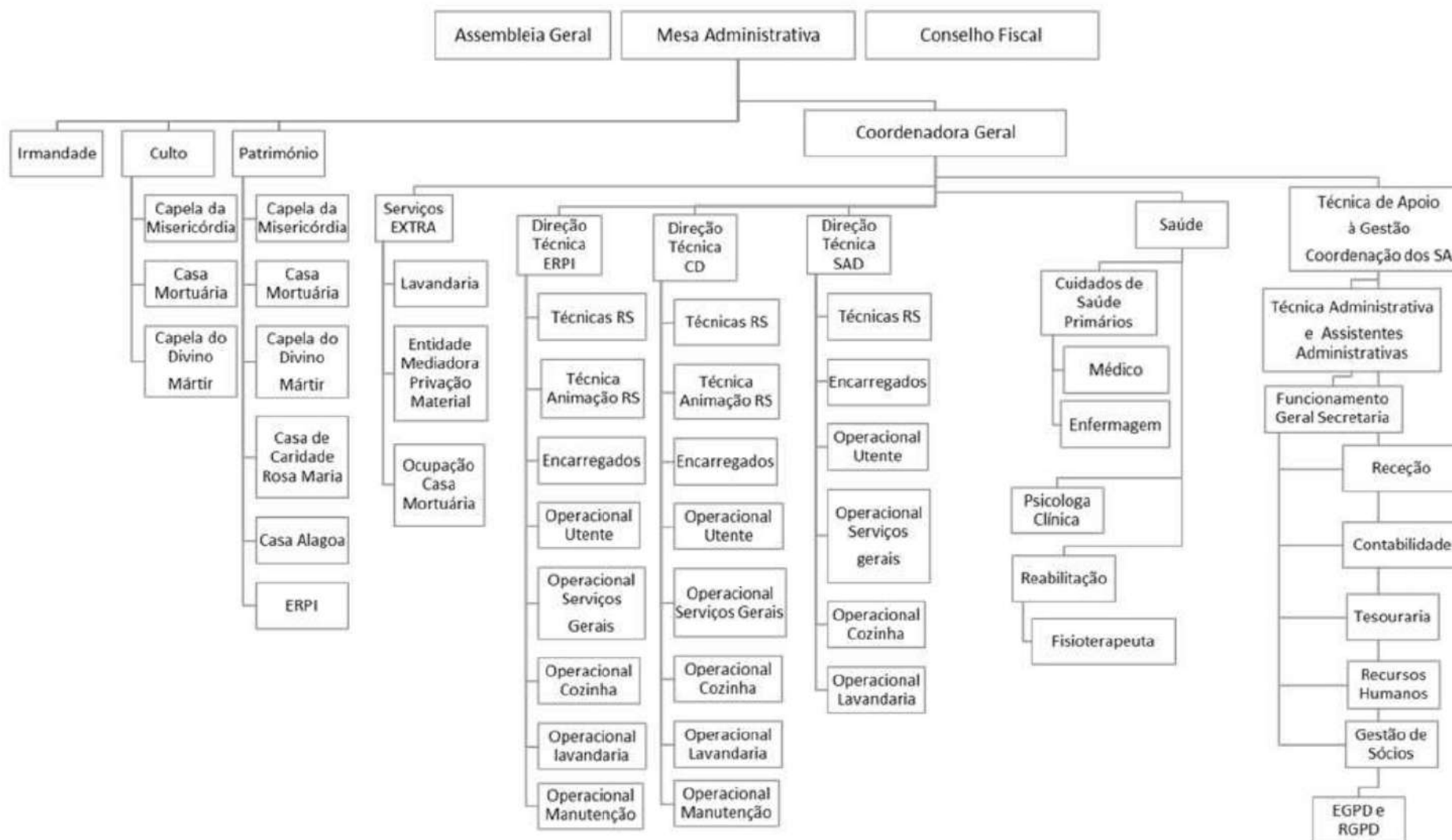
A SCM de Góis apresenta-se, desde há mais de duas décadas, como uma forte ancora no Apoio Social às pessoas mais carenciadas e atualmente, desde o ano de 2019, com a responsabilidade acrescida por ser a única IPSS do Concelho a mediar o Programa em questão.

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 pelas guerras na Ucrânia e no Médio Oriente.





IX. Organograma





X. Considerações finais e Aprovação

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 2026, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspectiva realizar, considerando:



Estes são os valores, missão e visão da Instituição e as orientações estratégicas para o ano de 2026:

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:

- Solidariedade – na promoção de um serviço que prioriza o apoio social à população mais vulnerável;
- Coesão – na promoção do espírito de equipa quer na instituição, quer ao nível de parcerias externas;
- Igualitarismo – na promoção de políticas de igualdade de género, raça e religião.
- Consciencialização de Custos – na rentabilização de recursos humanos, materiais, energéticos e financeiros;
- Empreendedorismo – na procura constante de novos serviços/respostas sempre com uma visão de sustentabilidade.

“Cuidar com proximidade e dignidade”





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

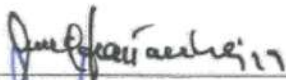
Pretendemos que o nosso trabalho tenha como finalidade a melhoria e a diversidade dos serviços prestados, de modo a que possa corresponder aos interesses e expectativas dos nossos utentes/famílias, culminando na sua satisfação.

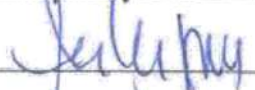
Reconhecendo que a melhoria dos serviços prestados está intrinsecamente relacionada com a qualificação dos recursos humanos, é nossa intenção continuar a apostar na qualificação e na valorização dos mesmos.


O presente Plano de Atividades e Anexos, foram devidamente aprovados, por unanimidade, em Reunião de Mesa Administrativa ocorrida em 11 de novembro de 2025, conforme exarado na sua Aprovação em Minuta à Ata n.º 11/2025.

Góis, aos 11 dias do mês de novembro de 2025

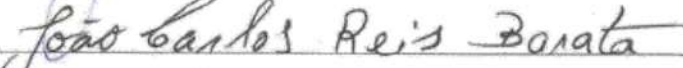
A Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Góis,

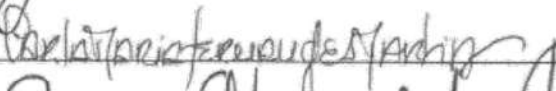
A Provedora, 

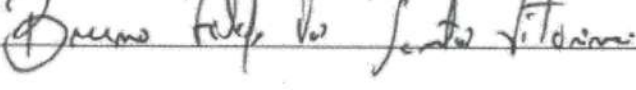
A Vice-Provedora, 

A Secretária, 

O Tesoureiro, 

O 1.º Vogal, 

A 2.º Vogal, 

O 3.º Vogal, 

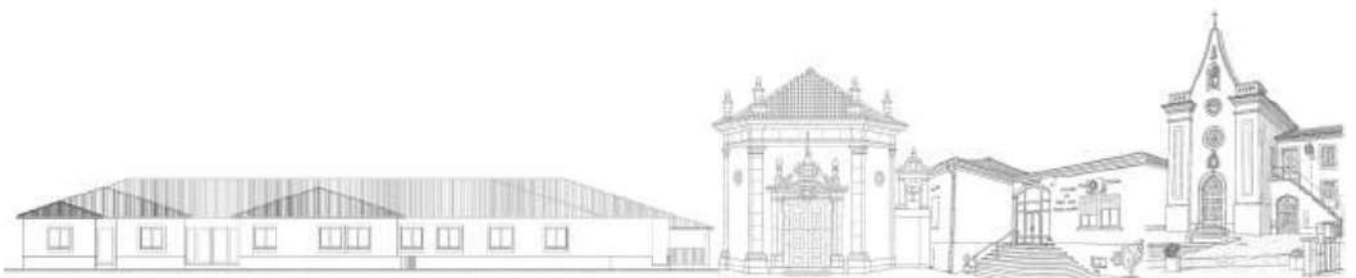
"Cuidar com proximidade e dignidade"





ANEXO I - PLANO DE ATIVIDADES TÉCNICO | RESPOSTAS SOCIAIS

1. Introdução	02
2. Áreas Técnicas	03
3. Objetivos e Atividades para 2026	08
4. Quadros das Atividades Anuais das várias Respostas Sociais ERPI,CD e SAD	09
5. Quadros das Atividades Semanais das várias Respostas Sociais	28
6. Descrição das Atividades Semanais ERPI e CD	29
7. Atividades Pontuais	35
8. Considerações Finais	36



*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*



1. Introdução:

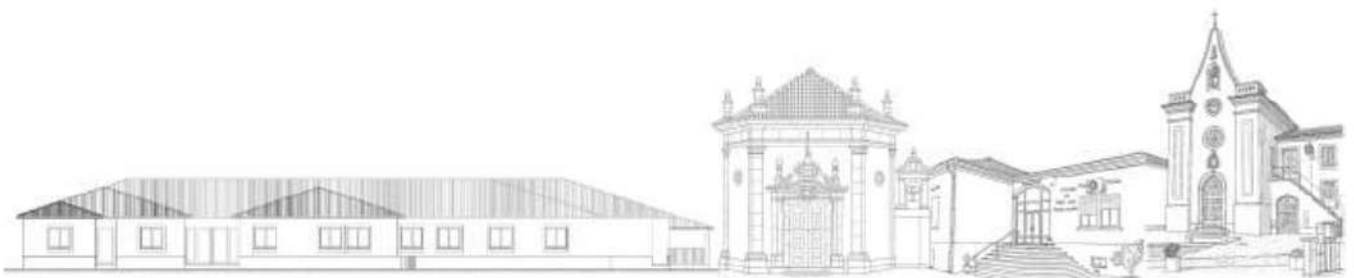
O Plano de Atividades da Santa Casa da Misericórdia de Góis para 2026 visa descrever as atividades que a Instituição se propõe a desenvolver durante o ano de 2026, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspetiva realizar.

As atividades apresentadas estão definidas, tendo em conta os valores, missão e visão da Instituição e as orientações estratégicas para o ano de 2025, tendo ainda em conta os resultados obtidos em 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 ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;
- Proporcionar uma vida mais ativa e valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e auto-confiança.

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





2. Áreas Técnicas

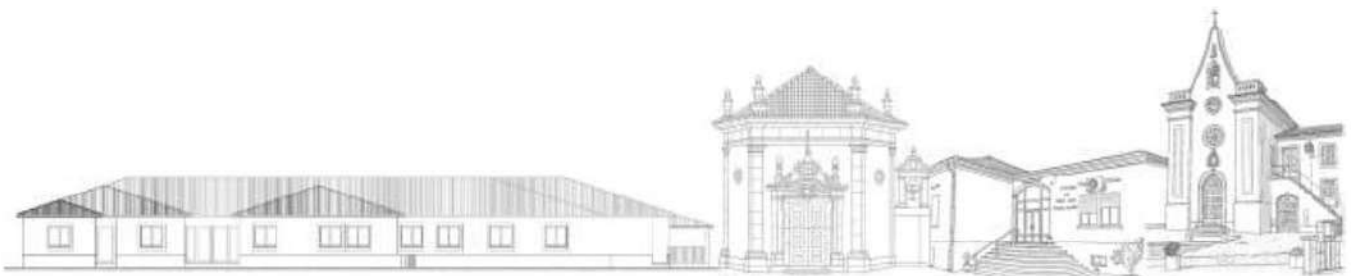
2.1 Animação Sociocultural

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

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

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

As atividades sócio-culturais desenvolvidas junto dos nossos utentes são: 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.



*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*



2.1. Fisioterapia

O nosso Serviço de Fisioterapia tem como finalidade a promoção de saúde e prevenção da doença, da deficiência, da incapacidade e reabilitar utentes com disfunções de natureza física e mental. A prestação da Fisioterapeuta abrange duas abordagens ao utente, a prevenção e a reabilitação. Na prevenção, o objetivo é preservar a função motora e manter o maior grau de independência possível através da estimulação ao exercício e à mobilidade. Ao nível da reabilitação, a Fisioterapeuta aborda as diversas patologias músculo-esqueléticas, respiratórias e neurológicas, com o objetivo de maximizar as suas funções.

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

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

2.3. Serviço Social

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

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



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



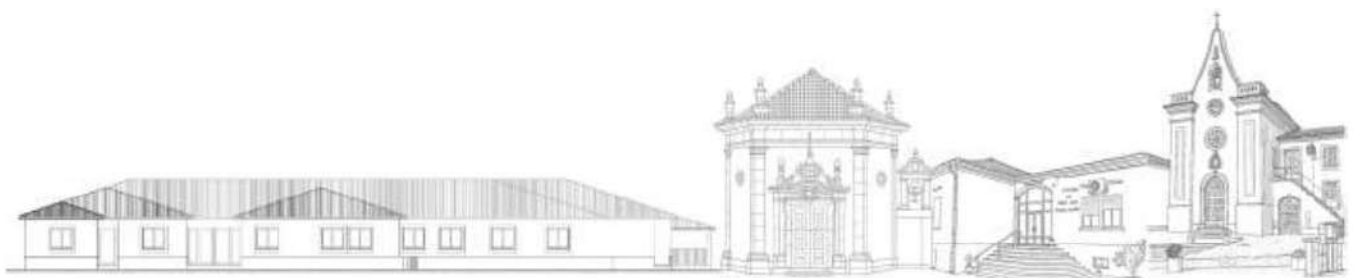
Relativamente ao trabalho em rede e parceria desenvolvidos pela Instituição encontramos-nos a trabalhar em vários Projetos e Programas de carácter concelhio:

- ✓ Rede Social;
- ✓ Programa “Combater a Privação Material”;
- ✓ Núcleo Local de Inserção.

2.4. Psicologia Clínica

O serviço de psicologia pontuará a sua intervenção no sentido de promover o bem-estar psicológico, a motivação, a socialização e a qualidade de vida do utente. A intervenção nas respostas sociais da ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário passará por:

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





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

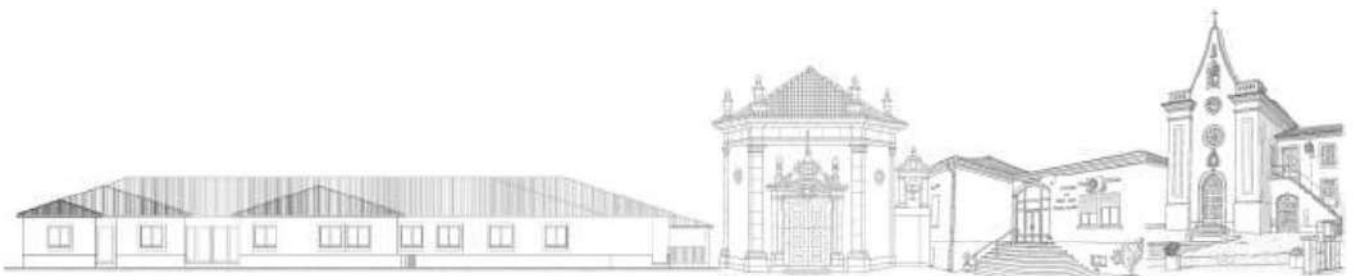
Acompanhamento Psicológico – visa ajudar os utentes a encontrar as estratégias que lhes permitam lidar com as dificuldades, conduzindo a um reajustamento psicológico e preparando-os para lidar com as adversidades.

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

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

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

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



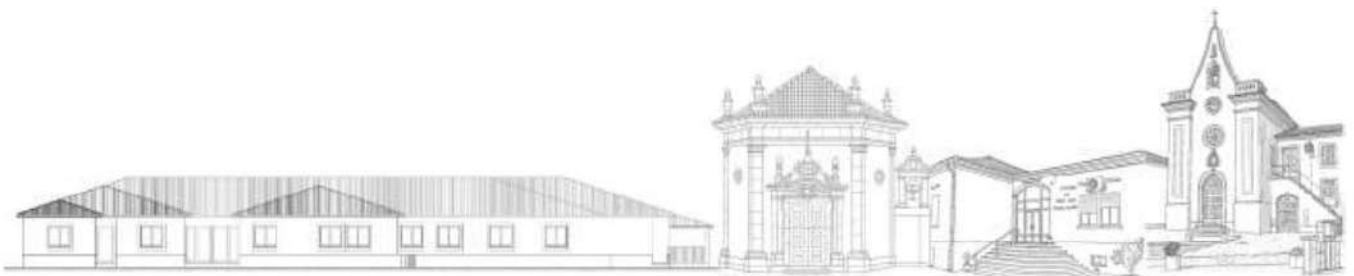


2.5. Enfermagem

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

A Santa Casa da Misericórdia de Góis dispõe de uma equipa de enfermagem que é composta por três enfermeiros. 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 2026

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

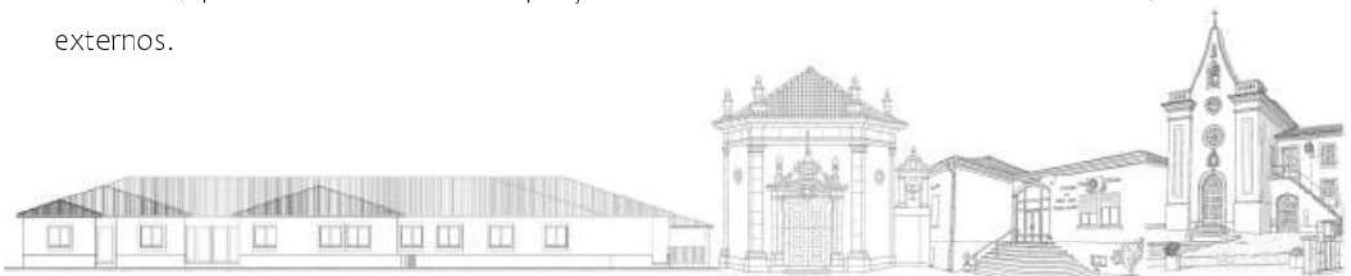
OBJETIVO ESTRATÉGICO	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATÉGIA
Proporcionar aos utentes atividades que contribuam para o seu bem-estar, diminuindo os períodos de isolamento/solidão.	Realizar 90% das atividades programadas no plano anual de atividades.	Realização de atividades alusivas a épocas festivas e dias temáticos; 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 expeativas dos utentes.

4. Quadros de Atividades Anuais

Nos quadros seguintes, descrevem-se as atividades que esperamos implementar e dinamizar anualmente. Porém, é evidente que este Plano de Atividades, em qualquer momento, pode ocorrer uma readaptação em virtude de vários fatores internos e/ou externos.



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



4.1 Quadro de Atividades Anual

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

Mês de Janeiro					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 6 (Terça-Feira)	Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none">✓ Proporcionar momentos de lazer, convívio e alegria;✓ Proporcionar a partilha de experiências;✓ Reviver tradições populares.	<ul style="list-style-type: none">✓ Cantares as Janeiras	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 11 (Domingo) Comemoramos Dia 9 (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">✓ Mensagem "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 18 (Domingo) Comemoramos Dia 16 (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 23 (Sexta-Feira)	Dia Mundial da Escrita à Mão	✓ Estimular capacidades cognitivas.	✓ Transcrever e elaborar frases	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 29 (Quinta-Feira)	Dia Mundial do Puzzle	✓ Promover momentos lúdicos; ✓ Estimular capacidades cognitivas.	✓ Construção de Puzzles	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 30 (Sexta-Feira)	Dia da Saudade	✓ Estimular as capacidades emocionais dos utentes; ✓ Estimular a memória de Longo -Prazo.	Escrever num mural “Tenho saudades de...”	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Mês de Fevereiro					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 13 (Sexta-Feira)	Baile de Carnaval	✓ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural.	✓ Baile de Máscaras; ✓ Elaboração de adereços de carnaval; ✓ Decoração da Sala de Estar do Lar.	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes



Dia 12 (Quinta-Feira)	Dia dos Namorados Dia dos Afetos	<ul style="list-style-type: none">✓ Reconhecer a importância dos afetos.✓ Expressar emoções e sentimentos.	<ul style="list-style-type: none">✓ Atividade lúdica “O que é o AMOR?”	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Mês de Março					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 8 (Domingo) Comemoramos Dia 6 (Sexta-Feira)	Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none">✓ Elevar a autoestima das nossas utentes;✓ Sensibilizar e incentivar as pessoas para a importância da mulher na sociedade.	<ul style="list-style-type: none">✓ Atelier de Beleza;✓ Sessão de fotográfica e exposição.	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 19 (Quinta-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">✓ Convívios entre os pais/utentes;✓ Sessão fotográfica alusiva ao tema.	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 20 (Sexta-Feira)	Dia Internacional da Felicidade	<ul style="list-style-type: none">✓ Consciencializar cada utente para o facto de na vida também existirem 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 (Sabádo) Comemoramos Dia 20 (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">✓ Atelier de Expressão-Plástica alusivo à temática.	Psicóloga Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 22 (Domingo) Comemoramos Dia 20 (Sexta-Feira)	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.
Mês de Abril					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 5 (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 6 (Segunda-Feira)	Dia Mundial da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none">✓ Incentivar os utentes a adotar estilos de vida saudáveis e ativos	<ul style="list-style-type: none">✓ Caminhada	Fisioterapeuta Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



Dia 7 (Terça-Feira)	Dia Mundial da Saúde	<ul style="list-style-type: none">✓ Incentivar os utentes a adotar estilos de vida saudáveis e ativos;✓ Prevenção da saúde dos nossos utentes.	<ul style="list-style-type: none">✓ Ginaca de Jogos;✓ Ação de sensibilização.	Fisioterapeuta Psicóloga Enfermeira	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 16 (Quinta-Feira)	Dia Mundial da Voz	<ul style="list-style-type: none">✓ Consciencializar sobre a importância da Voz;✓ Momento de alegria e partilha.	<ul style="list-style-type: none">✓ Cantar um tema popular;✓ Realização de um vídeo dos utentes a cantar.	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 18 (Sabádo) Comemoramos Dia 17 (Sexta-Feira)	Dia Internacional dos Monumentos	<ul style="list-style-type: none">✓ Promover e valorizar o Património Local;✓ Proporcionar momentos de lazer e convívio.	<ul style="list-style-type: none">✓ Lanche convívio junto a um monumento;✓ Jogo do saber relacionado com monumentos	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 22 (Quarta-Feira)	Dia Internacional da Terra	<ul style="list-style-type: none">✓ Alertar para a importância de preservarmos o nosso Planeta e a conservação dos seus ecossistemas em todos os continentes e oceanos.	<ul style="list-style-type: none">✓ Acção de sensibilização.	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 25 (Sabádo) Comemoramos Dia 24 (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">✓ Entrevista aos utentes sobre o 25 de abril;✓ Sessão fotográfica alusiva ao tema.	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 3 (Domingo)	Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none">✓ Valorizar o papel das utentes como Mãe na família;✓ Estimular a criatividade e Imaginação.	<ul style="list-style-type: none">✓ Fotos das utentes/ mães;✓ Lembraças 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 (Quarta-Feira)	Aparição de Nossa Sra. de Fátima aos 3 Pastorinhos	<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 - significado, 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.
Dia 14 (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 (espiga, alecrim, videira, oliveira, flores).	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 15 (Sexta-Feira)	Dia Internacional da Família	<ul style="list-style-type: none">✓ Reconhecer a família como essencial à vida humana;✓ Fomentar o convívio;✓ Contribuir para a aproximação entre utentes e famílias.	<ul style="list-style-type: none">✓ Lanche convívio	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



Dia 18 (Segunda -Feira)	Dia Internacional dos Museus	<ul style="list-style-type: none">✓ Promover e valorizar o Património Cultural;✓ Momento de lazer e convívio.	✓ Visita a um museu	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 (Sexta -Feira)	Dia Mundial do Meio Ambiente	<ul style="list-style-type: none">✓ Sensibilizar os utentes para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano;✓ Promover a socialização, a partilha e essencialmente o respeito pela natureza.	✓ 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.
Dia 10 (Quarta-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.	✓ Representar figuras importantes da nossa história.	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 15 (Segunda-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.	✓ Ação de sensibilização.	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



Dia 18 (Quinta-Feira)	Dia Internacional do Piquenique	✓ Proporcionar momentos de lazer, convívio e alegria.	✓ Piquenique ao Ar Livre (local a definir)	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 29 (Segunda-Feira)	Dia de São Pedro Santo Popular	✓ Proporcionar momentos de convívio entre utentes, colaboradores e dirigentes da SCMG; ✓ Reviver tradições.	✓ Arraial de São Pedro no Lar de Idosos da SCMG.	Equipa Técnica Encarregadas	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Mês de Julho					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 1 (Quarta-Feira)	Dia Mundial das Bibliotecas	✓ Promover momentos lúdicos; ✓ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual.	✓ Visita a uma Biblioteca de Municipal.	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 7 (Terça-Feira)	Dia Mundial do chocolate	✓ Fomentar o sentimento de pertença a um grupo; ✓ Participar em atividades de culinária.	✓ Confeção de um doce/bolo de chocolate.	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



A definir	Passeio	Proporcionar aos utentes um momento de lazer e de descoberta de saberes.	✓ Passeio (Local a definir)	Técnicas SCMG Encarregadas	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 26 (Domingo)	Dia Mundial dos Avós	✓ Valorizar o papel dos utentes como Avós na família.	✓ Fotos utentes e netos; ✓ Convívio.	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/cliente.
Dia 30 (Quinta-Feira)	Dia Internacional da Amizade	✓ Valorizar as relações/laços de amizade.	✓ Atividade de convívio e lazer	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ ✓ Grau de satisfação dos utentes/cliente.
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)	Técnicas SCMG Encarregadas	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 19	Dia Mundial da Fotografia	✓ Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança	✓ Exposição de fotografias alusiva ao tema "A história da		✓ Número de participantes na atividade;



(Quarta-Feira)		e autonomia dos nossos utentes.	fotografia”, ✓ Sessão Fotográfica aos utentes.	Psicóloga	✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
A definir	“Entrançar da Cebola”	✓ Relembrar trabalhos agrícola, tradições e histórias de outrora.	✓ Atividade agrícola – entrançar as cebolas.	Psicóloga Encarregada 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	Escapelada à Moda Antiga	✓ Relembrar tradições e histórias de outrora; ✓ Promoção do convívio.	✓ Escapelada do milho no Lar de Idosos da SCMG.	Psicóloga Encarregada de Setor	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 21 (Segunda-Feira)	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	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



Dia 21 (Segunda-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”.	Psicóloga	<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”.	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 25 (Sexta-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">✓ “Qual o maior sonho que conseguiu realizar?”	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 29 (Terça -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 Enfermeira 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.



Mês de Outubro					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Dia 1 (Quinta-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;✓ Animação musical e lanche convívio. <p>(Atividade promovida pelo Município de Góis)</p>	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 10 (Sabádo)	Dia Mundial da Saúde Mental	<ul style="list-style-type: none">✓ Consciencializar os utentes, colaboradoras e população para esta problemática tão importante.	<ul style="list-style-type: none">✓ Acção de sensibilização sobre o tema Saúde Mental.	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 16 (Sexta -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.	Equipa de Enfermagem Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 28 (Quarta -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.	Animadora Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



Dia 31 (Sabádo) Comemoramos dia 30 (Sexta-Feira)	Dia de Halloween Dia das Bruxas	✓ Aproximar os utentes de tradições de outros países; ✓ Incrementar a participação ativa dos utentes.	✓ Sessão Fotográfica alusiva ao tema. ✓ Decoração do Lar/ERPI	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Mês de Novembro					
Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
A definir	Apanha da Azeitona	✓ Relembrar tradições e histórias de outrora; ✓ Promoção do convívio.	✓ Apanha da Azeitona no Lar de Idosos da SCMG.	Psicóloga Encarregada de Setor	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 5 (Quinta-Feira)	Dia Mundial do Cinema	✓ Promover a participação ativa dos utentes; ✓ Estimular as capacidades cognitivas dos utentes.	✓ Visualização de um Filme. (a definir)	Psicóloga	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 11 (Quarta-Feira)	Dia de São Martinho	✓ Promover o convívio e a socialização entre os utentes, colaboradoras e dirigentes da Instituição.	✓ Magusto de São Martinho no Lar de Idosos da SCMG.	Psicóloga Encarregada de Setor	✓ Número de participantes na atividade; ✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



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 alusivo à Época Natalícia.	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
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 familiar;✓ Promover o sentimento de amor, união e família.	<ul style="list-style-type: none">✓ Atuação musical;✓ Lanche Convívio.	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 4 (Sexta-Feira)	Dia da Bolacha	<ul style="list-style-type: none">✓ Participar em atividades de culinária;✓ Fomentar a socialização e inter-ajuda.	<ul style="list-style-type: none">✓ Atelier de Doçaria – confeção de bolachas	Psicóloga	<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.	<ul style="list-style-type: none">✓ Passeio Natalício	Psicóloga Encarregada de Setor	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 24 (Quinta-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.	<ul style="list-style-type: none">✓ Ceia de Natal com os utentes de ERPI.	Equipa de serviço	Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Dia 31 (Quinta-Feira)	Véspera de Ano Novo	<ul style="list-style-type: none">✓ Assinalar a chegada do novo ano;✓ Proporcionar momentos lúdicos.	<ul style="list-style-type: none">✓ Construção de uma Moldura alusiva ao tema;✓ Sessão Fotográfica aos utentes.	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



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

	Data	Temática	Objetivos	Atividade	Recursos Humanos	Indicadores
Janeiro	Dia 6 (Terça-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 Bolo Rei.	Equipa de serviço	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Fevereiro	Dia 13 (Sexta-Feira)	Camaval	<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 (Domingo) Comemoramos Dia 6 (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 a autoestima das nossas utentes-	<ul style="list-style-type: none">✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPI).	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



	Dia 19 (Quinta-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 ERPI).	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Abril	Dia 6 (Segunda-Feira)	Dia Mundial da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none">✓ Incentivar os utentes a adotar estilos de vida saudáveis e ativos	Caminhada	Fisioterapeuta Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Maio	Dia 3 (Domingo)	Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none">✓ Valorizar o papel das utentes como Mãe na família-	<ul style="list-style-type: none">✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPI).	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Junho	Dia 18 (Quinta-Feira)	Dia Internacional do Piquenique	<ul style="list-style-type: none">✓ Contrariar 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	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
	Dia 29 (Segunda-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 Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



Julho	Dia 26 (Domingo)	Dia Mundial dos Avós	<ul style="list-style-type: none">✓ Valorizar o papel dos utentes como Avós na família.	<ul style="list-style-type: none">✓ Entrega de uma lembrança (elaborada pelos utentes de ERPI).	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
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)	Técnicas SCMG Encarregadas	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.
Setembro	A definir	Escapelada à Moda Antiga	<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 (Quinta-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;✓ Animação musical e lanche convívio. <p>(Atividade promovida pelo Município de Góis)</p>	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



Novembro	A definir	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 11 (Quarta-Feira)	Dia de São Martinho	<ul style="list-style-type: none">✓ Promover o convívio e a socialização entre os utentes, colaboradoras 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	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 familiar;✓ Promover o sentimento de amor, união e família.	<ul style="list-style-type: none">✓ Atuação musical;✓ Lanche Convívio.	Equipa Técnica Encarregada Sector	<ul style="list-style-type: none">✓ Número de participantes na atividade;✓ Grau de satisfação dos utentes/clientes.



5. Quadros de Atividades Semanais

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

Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta – Feira	Quinta - Feira	Sexta-Feira
10h00/12h00	<p>Pintura de Mandalas</p> <p>Psicóloga</p>	<p>Aula de Ginástica</p> <p>Professor do Município Góis</p> <p>Reza do Terço</p> <p>Psicóloga e/ou utente</p>	<p>Classe de Movimento</p> <p>Fisioterapeuta</p>	<p>Sessão de Cinema (1 vez por mês)</p> <p>Psicóloga</p> <p>Estimulação Cognitiva Individual</p> <p>Psicóloga</p>	<p>Pintura de Mandalas</p> <p>Psicóloga</p> <p>Estimulação Cognitiva Grupal</p> <p>Psicóloga</p>
12h00/14h00	Almoço				
14h00/17h00	<p>Estimulação Cognitiva Individual</p> <p>Psicóloga</p> <p>Caminhadas</p> <p>Equipa da Fisioterapia</p>	<p>Atelier de Beleza</p> <p>Psicóloga</p> <p>Jogos de Jogos</p> <p>Psicóloga</p> <p>Caminhadas</p> <p>Equipa da Fisioterapia</p>	<p>Estimulação Cognitiva Individual</p> <p>Psicóloga</p> <p>Caminhadas</p> <p>Equipa da Fisioterapia</p>	<p>Atelier de Culinária (1 vez por mês)</p> <p>Psicóloga</p> <p>Estimulação Cognitiva Individual</p> <p>Psicóloga</p> <p>Caminhadas</p> <p>Equipa da Fisioterapia</p>	<p>Atelier de Beleza</p> <p>Psicóloga</p> <p>Atelier Motricidade Fina</p> <p>Psicóloga</p> <p>Caminhadas</p> <p>Equipa da Fisioterapia</p>



6. Atividades Semanais ERPI e CD

6.1 Classe de Movimento

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

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

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

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

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

Recursos humanos: Fisioterapeuta

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

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





6.2 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 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 o convívio e a interação em grupo.

Materiais: desenhos, lápis e canetas.

Recursos humanos: Psicóloga

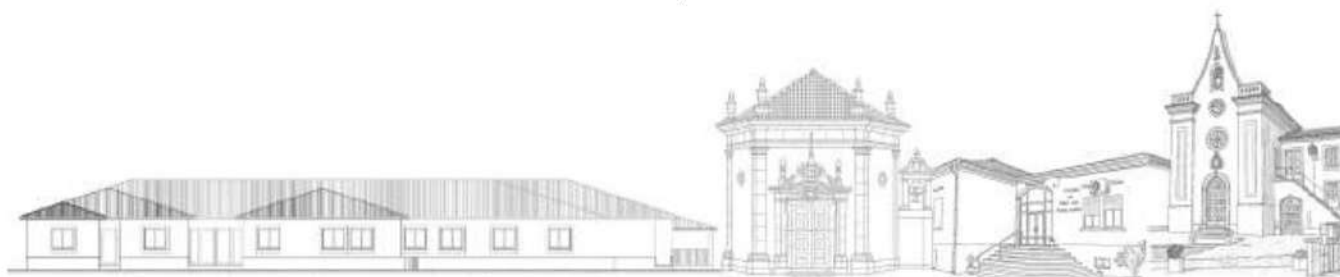
Destinatários: Todos os utentes de Lar e de Centro de Dia que queiram

Duração: 2 vezes por semana (segunda e sexta-feira) durante aproximadamente 1 hora e meia.

6.3 Estimulação Cognitiva

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

É uma atividade importante no sentido que contribuiu para a diminuição da sintomatologia depressiva, promoção do espírito de grupo, promoção do relacionamento interpessoal, diminuição dos períodos de isolamento, diminuição dos efeitos da institucionalização e o aumento da auto-estima e auto-confiança. Durante o atelier os utentes realizam vários exercícios, nomeadamente:





- Operações aritméticas simples;
- Exercícios de atenção;
- Exercício de memória recente, imediata, episódica e semântica;
- Exercícios de orientação temporal e espacial;
- Terapia de orientação para a realidade;
- Exercício de treino da Fluência Verbal e Semântica;
- Atividades de Reminiscência;
- Jogos de destreza manual;
- Exercícios de nomeação;
- 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: **Estimulação Cognitiva** -5 vezes por semana (segunda, quarta, quinta e sexta-feira), durante aproximadamente 45 minutos.

6.4 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 que queiram participar e que apresentem condições de participar no atelier.

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

6.5 Reza do Terço

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

Materiais: terço, livro.

Recursos humanos: Psicóloga e/ou utentes.

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

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

6.6 Aula de Ginástica

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

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

Materiais: Bolas, cordas, arcos, entre outros.

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

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





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

6.7 Atelier de Culinária

Descrição: Confeção de bolos, saladas de fruta,

salgados **Objetivos:**

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

Recursos Humanos: Psicóloga

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

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

6.8 Jogos de Grupo

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

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

Materiais – Jogos

Recursos Humanos – Psicóloga

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

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

6.9 Sessão de Cinema

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





Material: Televisor, colunas, DVD.

Recursos Humanos: Psicóloga

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

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

6.10 Atelier de Beleza

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

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

Recursos Humanos- Psicóloga

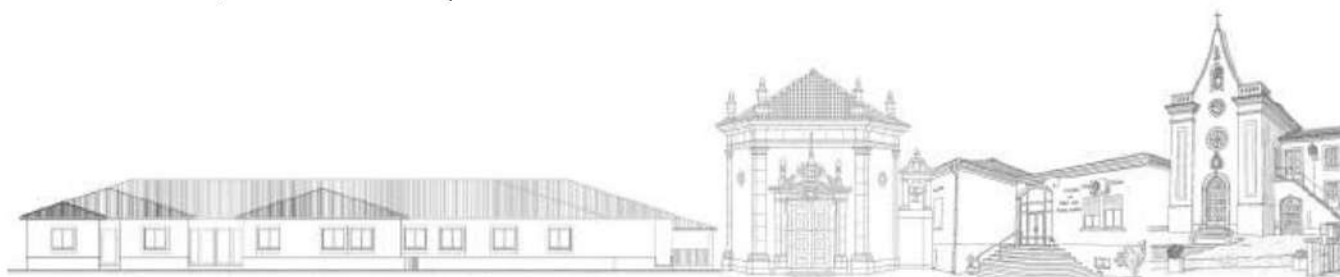
Destinatários- Todos os utentes de Lar e de Centro de Dia que queiram participar

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

6.13 Caminhadas

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

Porem, gastar energia durante o dia faz com que o corpo se prepare melhor para entrar em repouso durante a noite. Isso significa que irá adormecer mais rápido quando se deita, e irá melhorar a qualidade do sono dos idosos.





Materiais: Não são necessários.

Recursos humanos: Fisioterapeuta

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 1hora.

7. Atividades Pontuais

7.1 Comemoração dos aniversários

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

Objetivos:

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

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

Período de Execução: Todos os aniversários dos utentes.

7.2 Atividades Culturais

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

Objetivos:

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

Recursos humanos: Psicóloga

Período de Execução: Sempre que oportuno.





8. Considerações Finais

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

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

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

