



**CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
STA. MARIA MADALENA**

GRIJÓ • MACEDO DE CAVALEIROS



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES
OCUPACIONAIS E
DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2023
ERPI/CD/SAD**



Índice

História da Instituição	6
Missão	6
Visão e Valores	7
Introdução	8
Jornada Mundial da Juventude 2023	9
Cuidar com Amor	10
Comunicação Interna e Externa	11
Estrutura Organizacional	12
Organograma	12
Parcerias	13
Respostas Sociais	15
ERPI	15
CD	16
SAD	16
Análise SWOT	17
Objetivos Estratégicos/Operacionais	18
Atividades	20
Objetivos	20
Tipos de Atividades	21
Calendário de Datas Comemorativas	25

História da Instituição

O Centro Social Paroquial Santa Maria Madalena de Grijó, doravante designado por CSPMMG, está situado numa área rural do distrito de Bragança, Concelho de Macedo de Cavaleiros, numa zona privilegiada no sopé da magnífica serra de Bornes, possibilitando aos utentes, caminhadas de encontro com a Natureza.

A Instituição pertence à área urbana da freguesia de Grijó, dotada de acesso pavimentado e de todas as infraestruturas gerais de integração urbana.

A Instituição localiza-se a 6km da sua sede de Conselho, garantindo assim uma proximidade geográfica com o Hospital, Centro de Saúde bem como Farmácias e outros pontos de aquisição de serviços.

O CSPMMG foi inaugurado no dia 8 de setembro de 1991 e em 2008 foi projetada uma ampliação das instalações e remodelação das infraestruturas existentes, tendo sido terminados esses trabalhos em 2015.

O edifício é composto por um só piso de baixo perfil destacando-se apenas o lanternim do espaço de culto, que se eleva assinalando o lugar.

A Instituição é constituída por duas zonas de quartos com capacidade para dezoito utentes, cozinha, espaço para tratamento de roupa, refeitório, sala de convívio, área administrativa, gabinete de animação e gabinete de enfermagem.

Missão

O CSPMMG tem como missão contribuir para a promoção integral da pessoa, num espírito solidário, cristão, social e cultural servindo a comunidade com inovação, qualidade e humanidade.

Assim, procuramos acolher pessoas que se enquadrem na faixa etária superior aos 65 anos, que possuam necessidades ao nível biopsicossocial de carácter temporário ou permanente que não sejam colmatadas por outro tipo de resposta social.

Tudo isto é evidenciado através de inúmeros serviços, pautados pela prática de valores fundamentais da pessoa idosa, tais como: resposta às necessidades biopsicossociais, manter/melhorar a qualidade de vida, promover a autonomia e a autoestima, o bem-



estar físico, psicológico e social, a desmistificação do envelhecimento, da institucionalização e da morte, bem como a participação ativa na sociedade e o combate à infoexclusão.

Visão e Valores

A nossa Instituição manteve desde sempre, valores como a Solidariedade, Respeito pelos Direitos Humanos, Valores Cristãos e Espirituais, cooperação e voluntariada, e intervenção personalizado e familiar, nesse sentido existiu e continuará a existir uma preocupação em proporcionar aos nossos utentes uma melhoria na qualidade de vida e bem-estar da pessoa idosa.



Introdução

O progressivo envelhecimento demográfico, decorrente do desenvolvimento socioeconómico, da ciência, da tecnologia e da baixa natalidade, é um fenómeno marcante da sociedade moderna. Sendo um fenómeno biopsicossocial, o aumento da longevidade, nem sempre corresponde a um nível de bem-estar ou a um grau de autonomia que possibilita aos mais velhos uma vida de acordo com as suas necessidades e expectativas. Há, portanto, que promover o envelhecimento saudável e ativo a todos os idosos, otimizando as suas condições de saúde, participação e segurança.

Porém, nem todos os idosos encontram essa resposta no seu meio natural de vida – o familiar, sendo necessário o empenho e a competência de respostas sociais para que as dimensões físicas, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social da vida de cada individuo possam ser desenvolvidas sem limitações dos seus direitos fundamentais à identidade e à autonomia.

As respostas sociais devem, então, surgir num contexto humanizado e personalizado, que tenha em conta as efetivas necessidades de cada utente, agindo de acordo com os seus direitos e interesses. Nestas estruturas deve-se valorizar a ativação e a estimulação dos indivíduos através da promoção da saúde e prevenção das incapacidades, otimização das funções cognitivas, promoção do desenvolvimento afetivo e fomento da participação social.



Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023

“Maria levantou-se e partir apressadamente” (Lc 1, 39) é a citação bíblica escolhida pelo Papa Francisco como lema da Jornada Mundial da Juventude.

A frase bíblica refere uma citação do Evangelho de São Lucas, que dá início ao relato da Visitação (a visita de Maria a sua prima Isabel), um episódio bíblico que se segue à Anunciação (o anúncio do anjo a Maria de que iria ser a mãe do Filho de Deus e que foi o tema da última JMJ, na Cidade do Panamá).

Na conversa que tem com Maria, na Anunciação, o anjo diz-lhe também que a sua prima, de idade avançada e considerada estéril, estava grávida. É então que Maria, depois de afirmar ao anjo «Eis aqui a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra» (Lc 1, 38), se põe a caminho de Ain Karim, uma povoação perto de Jerusalém, onde vivia Isabel que esperava o nascimento de João, que viria a ser São João Baptista.

Maria de Nazaré é a grande figura do caminho cristão, que nos ensina a dizer sim a Deus. Ela já foi protagonista da última edição da JMJ e sê-lo-á também em Lisboa.

No episódio bíblico da Visitação, a ação de levantar-se apresenta Maria, simultaneamente, como mulher de caridade e mulher missionária. Partir apressadamente é a atitude com a qual se sintetizam as indicações do Papa Francisco para a JMJ Lisboa 2023, como explicou D. Manuel Clemente na 196.ª Assembleia Plenária da Conferência Episcopal Portuguesa: «que sejam de evangelização ativa e missionária por parte dos jovens, que assim mesmo reconhecerão e testemunharão a presença de Cristo vivo».

Dirigindo-se particularmente aos jovens, desafiando-os a serem missionários corajosos, o Papa escreve na Exortação Apostólica *Christus Vivit*: «Onde nos envia Jesus? Não há fronteiras, não há limites: Ele envia-nos a todos. O Evangelho não é para alguns, mas para todos» (CV 177).

A Jornada Mundial da Juventude conta com dois símbolos que a acompanham e representam: a Cruz peregrina e o ícone de Nossa Senhora *Salus Populi Romani*. Nos meses que antecedem cada JMJ, os símbolos partem em peregrinação para serem

anunciadores do Evangelho e acompanharem os jovens, de forma especial, nas realidades em que vivem.

Fonte: JMJ Lisboa 2023

Cuidar com Amor

Cuidar de uma pessoa idosa exige cuidados diferentes e um preparo emocional especial. Afinal, estamos a lidar com uma pessoa que tem uma história de vida e a sua própria maneira de ser, os quais devem ser sempre valorizados e respeitados. É o que todos os dias incutimos na prática de cuidados da nossa instituição, pois para prestar cuidados com qualidade aos utentes, deve estar presente uma perspetiva holística do ser humano e da sociedade, assim a prestação de cuidados deve envolver medidas e atividades que promovam a saúde, que previnam a doença e que facilitem a reabilitação. Tendo em conta as dimensões biológicas, psicológicas, sociais, culturais e económicas do envelhecimento é fundamental proporcionar respostas adequadas às necessidades das pessoas idosas, dando realce aos cuidados.

Cuidar é muito mais do que manter uma boa aparência, proceder e cumprir os procedimentos técnicos nas rotinas diárias da instituição. Saber Cuidar com Amor, é uma arte onde humanizar os cuidados e pôr-se na terceira pessoa é fundamental para garantir um cuidado mais humanizado e de qualidade.

“O idoso entrega-se à existência com a pureza das crianças, mas sem a sua ingenuidade, com o vigor dos adolescentes, mas sem a sua pugnacidade, com a sensatez do homem maduro, mas sem o seu orgulho. Torna-se cidadão do universo com a astúcia da raposa e a malícia da serpente, o que faz dele um sábio” (Moraes,

Moraes e Lima, 2010, p. 70).



Comunicação Interna e Externa

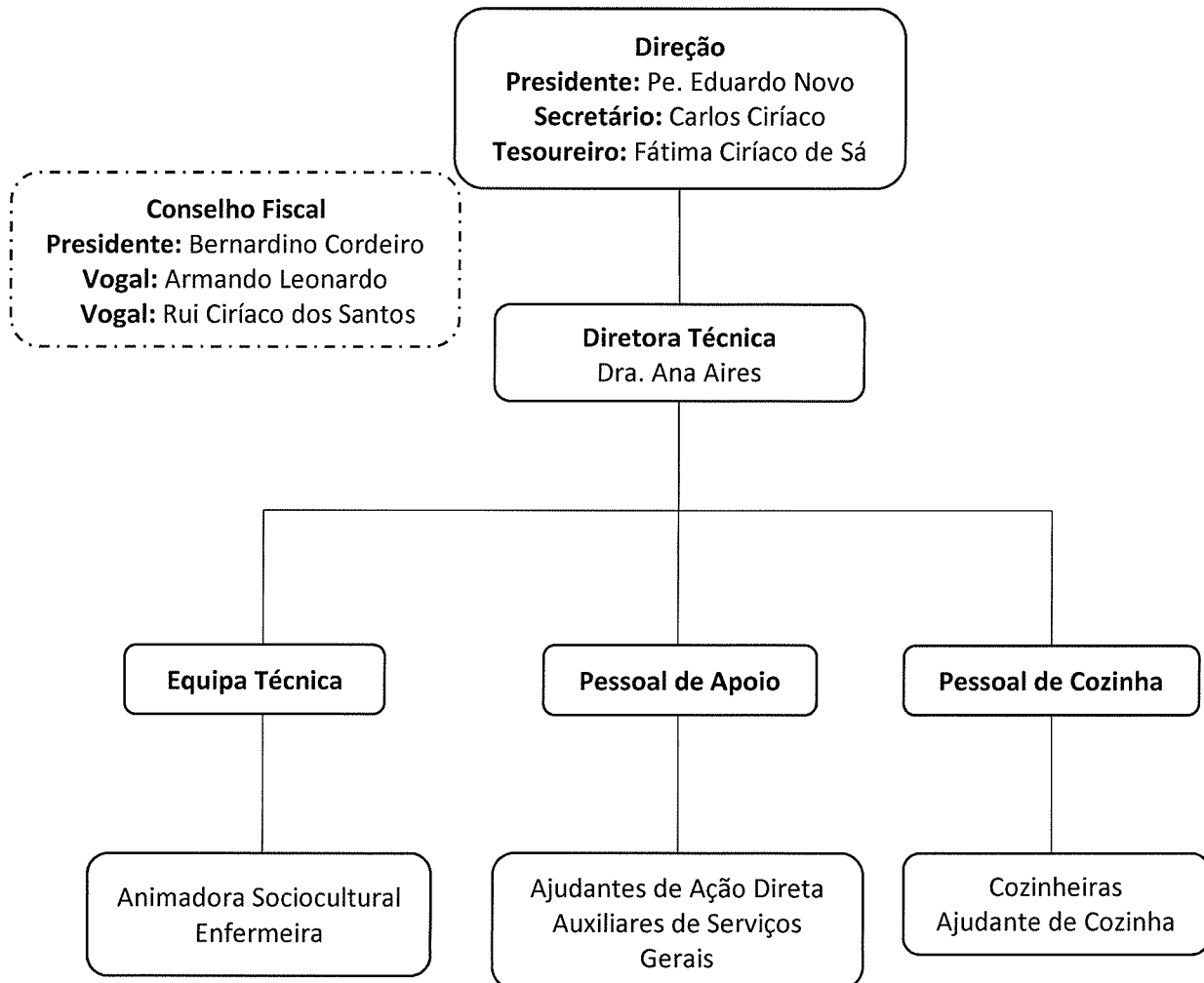
Dada a importância dos meios de comunicação para divulgação daquilo que é o ser da Instituição e das atividades que aqui se desenvolvem, encontra-se em fase de construção um Plano de Comunicação Interna e Externa. Este plano visa, ao nível interno, promover a divulgação de formações e informações institucionais e de saúde, através de placares informativos, cartazes e sessões educacionais (entre funcionários e utentes). Ao nível externo, o plano promove a divulgação das atividades realizadas pelos utentes e das informações relativas à instituição, através da divulgação e atualização do *site*, da criação de uma *newsletter*, da realização de panfletos e da atualização das redes sociais.



Estrutura Organizacional

O CSPMMG procura incitar um espírito de equipa motivado, dinâmico, organizado e funcional que se rege por um esquema organizativo bem estruturado e definido, como apresentado a seguir.

Organograma



Parcerias

O CSPMMG estabelece parcerias com as seguintes instituições:

A **Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros** – Programas de atividades, apoios nos transportes necessários a determinadas atividades e apoios logísticos;

A **Junta de Freguesia de Grijó** – Apoios logísticos e donativos; promoção de atividades em consonância;

O **Instituto de Emprego e Formação Profissional, IEFP.IP** – Programas de apoio à contratação e formação de recursos humanos, programas de Estágio a realizar na instituição;

A **Associação Comercial Industrial e Serviços de Macedo de Cavaleiros** – Programas de apoio à formação de recursos humanos;

UIPSS - Programas de apoio à formação de recursos humanos;

A **Unidade Local de Saúde Nordeste EPE.** – Programas de apoio à formação de recursos humanos e apoio na valência de Saúde;

O **Instituto PIAGET** – Programas de Estágio a realizar na instituição;

IPB – Programas de estágio a realizar na instituição;

O **Instituto de Segurança Social** - Acordos de Cooperação e acompanhamento técnico (ERPI, SAD e CD);

O **Agrupamento Vertical de Escolas de Macedo de Cavaleiros** - Programas de Estágio a realizar na instituição; promoção de atividades intergeracionais;

A **Farmácia Central** – apoio logístico e desenvolvimento de um projeto inovador de distribuição de unidose de medicamentos;

Os **Centros Sociais Paroquiais de São Geraldo de Carrapatos e de São Nicolau dos Cortiços** – apoio mútuo em recursos humanos, materiais e físicos;

A **Casa das Eiras, Juventude e Artes** – apoio mútuo em recursos humanos, materiais e disponibilização do espaço físico; organização de voluntariado jovem;



O **Convento de Balsamão** - apoio mútuo em recursos humanos, materiais e disponibilização do espaço físico;

A **Biblioteca Municipal de Macedo de Cavaleiros** – promoção de atividades; disponibilização de livros para a Instituição;

A **Junta Freguesia de Macedo de Cavaleiros** - Apoios logísticos e donativos; promoção de atividades em consonância;

A **Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros** – promoção de atividades em consonância;



Respostas Sociais

Para dar resposta as necessidades do idoso o CSPMMG, dispõe de três respostas sociais:

Estrutura Residencial para Idosos (ERPI):

A Estrutura Residencial para Idosos é uma valência social que acolhe pessoas idosas, garantindo uma adaptação dos serviços e recursos humanos às necessidades individuais de cada utente, no sentido de promover a qualidade de vida, a autonomia, a auto estima, o bem-estar físico, psicológico e social, privilegiando a interação com a família/comunidade através de atividades que promovam a valorização da pessoa idosa, a participação ativa e a desmistificação do envelhecimento e da institucionalização.

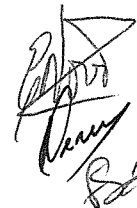
A instituição coloca ao dispor os seguintes serviços: Alojamento, lavagem e tratamento de roupa pessoal, serviços gerais de saúde e cuidados de enfermagem, alimentação (pequeno almoço, almoço, lanche, jantar e ceia), cuidados de higiene, conforto e imagem, programas de atividades ocupacionais e terapêuticas e acompanhamento psicossocial.

A ERPI do CSPSMMG tem capacidade aprovada para 18 utentes e acordo de cooperação da Segurança Social para 14 utentes. As suas regras de funcionamento encontram-se esplanadas no Regulamento Interno de ERPI.

São também colocados à disposição outros serviços que não se incluem na mensalidade, mas que serão avaliados e facilitados de acordo com as necessidades, atendendo sempre a um compromisso de melhor relação qualidade/preço. Os serviços e produtos disponibilizados, cobrados como extra mensalidade, são: serviços de cabeleireiro, produtos de higiene pessoal (fraldas, resguardos, cremes), medicamentos e materiais utilizados nos serviços de enfermagem.

Centro de Dia (CD):

A valência de Centro de Dia do CSPSMMG presta um conjunto de serviços especializados através do acolhimento diurno, disponibilizando os espaços e atividades da valência Estrutura Residencial para Idosos.



O CD do CSPSMMG tem capacidade aprovada para 15 utentes e acordo de cooperação da Segurança Social para 12 utentes. As suas regras de funcionamento encontram-se esplanadas no Regulamento Interno de CD.

Os serviços do Centro de Dia contribuem para a manutenção da pessoa idosa no seu meio sócio familiar, apoiando os clientes e famílias na satisfação das necessidades de vida diária, propiciando o bem-estar físico e emocional dos seus clientes. Através da especialização e individualização dos serviços, esta valência promove as relações interpessoais, evitando o isolamento e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias. Para além de um envolvimento e participação ativa na sociedade, promove a autonomia e previne/retarda situações de dependência.

15

O Centro de Dia coloca à disposição do cliente, mediante o pagamento de uma mensalidade definida conforme os cuidados atribuídos, os seguintes serviços: acolhimento diurno, transporte, cuidados de higiene, conforto e imagem, programas de atividades ocupacionais e terapêuticas, alimentação (pequeno almoço, almoço, lanche, jantar e ceia), lavagem e tratamento de roupa pessoal.

São também colocados à disposição outros serviços que não se incluem na mensalidade, mas que serão avaliados e facilitados de acordo com as necessidades, atendendo sempre a um compromisso de melhor relação qualidade/preço. Os serviços e produtos disponibilizados, cobrados como extra mensalidade, são: Acompanhamento a consultas de especialidade fora da instituição, serviço de cabeleireiro, produtos de higiene pessoal (fraldas, resguardos, cremes), medicamentos e materiais utilizados nos serviços de enfermagem.

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD):

O Serviço de Apoio Domiciliário do CSPSMMG presta um conjunto de cuidados personalizados e individualizados no domicílio dos utentes e/ou respetivas famílias, que temporariamente ou de um modo permanente, necessitem de apoio na realização de atividades da vida diária. Esta valência pretende contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos e famílias, promovendo a autonomia e evitando ou retardando a institucionalização.

O SAD do CSPSMMG tem capacidade aprovada para 20 utentes e acordo de cooperação da Segurança Social para 16 utentes. As suas regras de funcionamento encontram-se esplanadas no Regulamento Interno de SAD.

O Serviço de Apoio Domiciliário dispõe de um conjunto de serviços, atribuídos mediante a avaliação das necessidades de cada cliente e família. São estes: distribuição de refeições, cuidados de higiene e conforto pessoal, cuidados de limpeza habitacional, lavagem e tratamento da roupa pessoal, apoio espiritual e programas de atividades ocupacionais e terapêuticas.

16

Análise SWOT

Análise Interna	Análise Externa
Pontos Fortes <ul style="list-style-type: none"> - Instituição aberta à comunidade; - Acordos de cooperação nas três respostas sociais; - Boa relação entre colaboradores e utentes; - Equipa de colaboradores empenhados na oferta de um serviço de excelência; Recetivos a estágios; - Qualidade do serviço prestado; - Atividades lúdicas com envolvimento da comunidade; - Envolvimento da direção; 	Oportunidades <ul style="list-style-type: none"> - Localização geográfica; - Reconhecimento exterior da importância da instituição para a comunidade; - Criação de emprego; - Realização de atividades para e com a comunidade;
Pontos Fracos – A melhorar <ul style="list-style-type: none"> - Frota automóvel; - Infraestruturas e recursos materiais; - Inexistência de sistema de avaliação de desempenho; - Dependência económica; 	Ameaças <ul style="list-style-type: none"> - Conjuntura socioeconómica; - Existência de outras entidades com respostas sociais semelhantes; - Inexistência de garantia de aumento de acordos de cooperação para a



	generalidade dos utentes/clientes, face a novas exigências da Segurança Social
--	--

Objetivos estratégicos/operacionais

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Indicadores	Responsável
- Promover a qualidade de vida dos utentes;	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o plano de atividades das áreas técnicas que promovem a inclusão, autonomia e bem-estar dos utentes, indo ao encontro das suas necessidades e expectativas; - Promover o acolhimento e orientação de estágios curriculares; - Promoção de protocolos/parcerias e divulgação de projetos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Nº de atividades executadas com resultado positivo; - Nº de novos protocolos celebrados; 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipa técnica e colaboradores;
- Manter e estabelecer novas parcerias com outras entidades públicas e privadas;	<ul style="list-style-type: none"> - Promover eventos e atividades que envolvam as famílias e comunidades; 	<ul style="list-style-type: none"> - Nº de atividades com participação; - Nº de eventos promovidos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Direção e Equipa Técnica;
- Promover a relação da instituição com as famílias e comunidade;	<ul style="list-style-type: none"> - Manter a legitimidade e transparência nos processos de gestão, assegurando o cumprimento da missão, visão e valores; - Registrar e analisar as reclamações e sugestões de melhoria; 	<ul style="list-style-type: none"> - Nº de reclamações/contraordenações registadas; - Nº de sugestões de melhoria registadas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipa Técnica e colaboradores; - Direção e Diretora Técnica;
- Reforçar a imagem e reputação da instituição;			



<p>- Promover a melhoria contínua dos serviços;</p>	<p>- Garantir o bom funcionamento do serviço de limpeza, lavanderia, cozinha e transportes;</p>	<p>- Nº de reclamações;</p>	<p>- Equipa Técnica e Colaboradores;</p>
<p>- Controlar as atividades da instituição;</p>	<p>- Proceder à organização e respetiva supervisão dos serviços; - Assegurar o controlo da quilometragem dos veículos da instituição; -Elaborar e afixar nos respetivos locais os registos de: limpeza, higienização e cuidados ao utente, contabilização de material de incontinência, lavanderia, limpeza habitacional, temperaturas das arcas e frigoríficos e controlo de veículos;</p>	<p>- Nº de meses sem registo afixado; - Nº de falhas nos registos;</p>	<p>Equipa Técnica e Colaboradores;</p>
<p>- Desenvolver canais de divulgação de informação;</p>	<p>- Desenvolver, manter e atualizar informação permanente nas redes sociais, site, newsletter, panfletos, cartazes;</p>	<p>- Nº de atividades e projetos a divulgar;</p>	<p>Equipa Técnica e Colaboradores;</p>
<p>- Melhorar o desempenho e formação profissional;</p>	<p>- Aplicar questionário de necessidades formativas; - Elaborar e executar o plano de formação; - Elaborar e pôr em prática o Manual de Funções;</p>	<p>- Análise estatística de dados recolhidos; - Nº de ações de formações programadas vs. executadas; - Percentagem de participantes nas ações;</p>	<p>Equipa Técnica e Colaboradores;</p>



Atividades

O plano de Animação a seguir apresentado tem como principal objetivo a ocupação ativa dos utentes, através de atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

Não se trata de um plano para trabalhar para a Terceira Idade, mas sim para trabalhar com a Terceira Idade, transformando os utentes em protagonistas, levando-os à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações. Iremos desenvolver atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

Objetivos

- ❖ Otimizar e compreender as funções cognitivas as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- ❖ Trabalhar/potenciar as dimensões: Física, Biológica, Psíquica, Intelectual, Espiritual, Emocional, Cultural, Social de cada idoso;
- ❖ Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- ❖ Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria;
- ❖ Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
- ❖ Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- ❖ Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- ❖ Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- ❖ Contribuir para o enriquecimento cultural e das novas tecnologias do idoso;
- ❖ Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.

Tipo de atividades

Atividade	Objetivos	Recursos Materiais	Calendarização
<ul style="list-style-type: none"> - Ginástica Geriátrica/ Hidroginástica; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver capacidades físicas; - Combater o sedentarismo e stress; - Prevenção de Depressões; - Aumento da autoestima; - Potenciar competências sensoriomotoras; - Criar momentos de descontração; - Aumentar a coesão e cooperação entre utentes; - Inculcar competitividade saudável; 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolas de ginástica, cordas, garrafas de plástico, plásticos, tapetes/colchões, piscina, fatos de banho, tocas, entre outros. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 vezes por semana;
<ul style="list-style-type: none"> - Jogos de animação Sensoriomotora; 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a atividade cerebral; - Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade de percepção; - Controlar sintomas de doenças degenerativas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos de estimulação sensoriomotora. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 a 2 vezes por semana (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes);
<ul style="list-style-type: none"> - Estimulação Cognitiva; 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a atividade cerebral; - Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade de percepção; - Controlar sintomas de doenças degenerativas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel, Caneta, Ficha de atividades, Puzzle, Cartas, entre outros. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 vez por semana;
<ul style="list-style-type: none"> - Ateliê de Pintura; 	<ul style="list-style-type: none"> - Manter as aprendizagens ao longo da vida, potenciar o aumento da autoestima dos nossos utentes; - Desenvolver neles algumas competências básicas de pintura; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenhos, Lápis, Lápis de cor, marcadores, lápis de cera, tintas, borracha, afia. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vez por semana;

<ul style="list-style-type: none"> - Consulta de Avaliação Geriátrica; 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação multidimensional do utente; - Serviços de intervenção; - Melhorar o dia-a-dia do idoso, através da aplicação de estratégias individuais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Escalas, balança, fita métrica, termómetro, oxímetro, tensímetro, glicómetro. 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 vezes por mês;
<ul style="list-style-type: none"> - Ateliê de leitura; 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o gosto pela leitura; - Estimular a memória; 	<ul style="list-style-type: none"> - Livros, revistas, jornais, entre outros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ao longo do ano;
<ul style="list-style-type: none"> - Ateliê de Culinária; 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover convívio; - Partilha de receitas e experiências; - Estimular a motricidade fina; - Proporcionar a transmissão de conhecimento/tradições; - Fomentar o gosto pela cultura tradicional; 	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais de cozinha; 	<ul style="list-style-type: none"> - Sempre que um utente/colaborador celebrar aniversário; - Sempre que haja necessidade de confeccionar alguma iguaria;
<ul style="list-style-type: none"> - Ateliê "Mãos à Obra"; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver competências cognitivas e motoras; - Desenvolver a destreza manual e motricidade fina; - Promover a autoestima; 	<ul style="list-style-type: none"> - Tintas, pincéis, papéis, tesouras, cola, entre outros; 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 vezes por semana;
<ul style="list-style-type: none"> - Ateliê de Música e Dança/ Musicoterapia/ Aulas de Música; 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a saúde e o bem-estar psíquico; - Desenvolver a memória; - Contribuir para a reorganização cognitiva, afetiva e corporal do idoso; 	<ul style="list-style-type: none"> - Rádio, viola, vozes, entre outros; 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vez por semana;

	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular as capacidades mentais; - Melhorar a autoestima e o estado biopsicossocial; 		
- Atelié das Novas Tecnologias/ Aulas de TIC – Informática	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o contacto com o mundo exterior; - Permitir a aproximação com os familiares distantes; - Promover o saber de elementos básicos informáticos de processamento de texto; - Adquirir noções básicas da Internet; - Adquirir conhecimentos sobre os telemóveis pessoais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Computador, tablet, internet, telefones; 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vez por semana;
- Jardinagem;	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória; - Retomar as atividades relacionadas com a agricultura; - Reagir a estímulos sensoriais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de jardinagem; 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vez por semana;
- Atividade Religiosas/Espirituais;	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundar a fé, bem como a prática/vivência da religião; - Interiorizar os valores cristãos; - Inculcir o espírito de solidariedade entre os utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Terço, livros de oração; 	<ul style="list-style-type: none"> - Diariamente;
- Jornadas Sociais;	<ul style="list-style-type: none"> - Assegurar as organizações e realização de Jornadas Sociais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Computador, retroprojektor, outros materiais necessários à concretização da sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vez por ano;

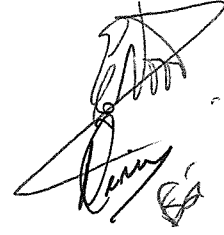
<p>- Parceria com a Universidade Sênior de Macedo de Cavaleiros;</p>	<p>- Exercitar o raciocínio; - Estimular a cognição; - Expor e debater ideias; - Promover a divulgação e troca de conhecimentos.</p>	<p>- DVD, computador, televisão, retroprojektor, outros materiais necessários à concretização da sessão.</p>	<p>- Ao longo do ano;</p>
<p>- Visita técnica a SAD</p>	<p>- Supervisionar a medicação, apoiar na vigilância dos valores de tensão arterial e glicémia identificando situações de potencial risco e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes.</p>	<p>- Escalas, balança, fita métrica, termómetro, oxímetro, tensímetro, glicómetro.</p>	<p>- 1 vez por semana;</p>
<p>- Formação interna</p>	<p>- Dotar os colaboradores de conhecimentos necessários de serem aplicados no quotidiano; - Promover boas práticas de higiene pessoal; - Promover a melhoria da prestação de serviços aos utentes.</p>	<p>- Computador, retroprojektor.</p>	<p>- 3 vezes por ano;</p>
<p>- Hipoterapia</p>	<p>- Melhorar o equilíbrio; - Prevenir quedas em idosos; - Proporciona vivências e experiências de encontro, cooperação e superação; - Valorizar a prática da atividade física com ênfase na saúde e prevenção.</p>		<p>- X vez por mês;</p>

Nota: os responsáveis pela execução/supervisão das atividades são: equipa técnica e colaboradores da instituição.

Dias Comemorativos

Dia	Objetivos	Ação
<i>Dia de aniversários</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover momentos de bem-estar e convívio; ❖ Preservar a identidade dos clientes e colaboradores. 	<p><i>Comemoração de Aniversários dos utentes e colaboradores</i></p>
<i>A definir</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover experiências diferentes; ❖ Estabelecer contacto com a natureza e meio envolvente; ❖ Reforçar laços, promover o espírito de pertença; ❖ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural; ❖ Valorizar os Serviços do Município; ❖ Fomentar contacto com a comunidade. 	<p><i>Passeios mensais</i></p>
<i>06 De janeiro</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover o convívio entre os utentes e a comunidade em geral; ❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; ❖ Partilha de tradições de forma lúdica e criativa. 	<p><i>Dia de Reis/ Cantar as Janeiras</i></p>
<i>23 De janeiro</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover as funções mentais e motoras; ❖ Estimular a motricidade fina. 	<p><i>Dia da escrita à mão</i></p>

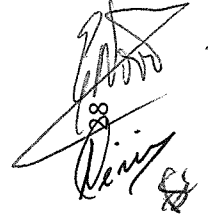
<i>27 De janeiro</i>	<ul style="list-style-type: none">❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio;	<i>Dia Internacional do Vinho do Porto</i>
<i>29 De janeiro</i>	<ul style="list-style-type: none">❖ Desenvolver o espírito de grupo, aumentar a autoestima;❖ Exercitar o raciocínio e estimular a cognição.	<i>Dia Mundial do Puzzle</i>
<i>04 De fevereiro</i>	<ul style="list-style-type: none">❖ Sensibilizar a nossa população alvo na luta contra o cancro.	<i>Dia Mundial da Luta Contra o Cancro</i>
<i>05 De fevereiro</i>	<ul style="list-style-type: none">❖ Proporcionar momentos divertidos;❖ Despertar o paladar.	<i>Dia Mundial da Nutella</i>
<i>10 De fevereiro</i>	<ul style="list-style-type: none">❖ Conhecer a importância das leguminosas na nossa alimentação.	<i>Dia Mundial das Leguminosas</i>



<p>11 De fevereiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos de partilha de conhecimento. 	<p><i>Dia Mundial do Doente</i></p>
<p>13 De fevereiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover novos conhecimentos sobre a rádio local. 	<p><i>Dia Mundial da Rádio</i></p>
<p>14 De fevereiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; 	<p><i>Dia dos Namorados (Dia da Amizade)</i></p>
<p>21 De fevereiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver o espírito de grupo, aumentar a autoestima; ❖ Criar momentos de diversão de forma criativa e recreativa; ❖ Redução dos níveis de ansiedade e stress; ❖ Promover a interação e a comunicação; ❖ Proporcionar momentos de bem-estar; ❖ Promover a integração e interação social entre utentes e colaboradores. 	<p><i>Comemoração do Carnaval</i></p>
<p>22 De fevereiro a 06 de abril</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sensibilizar e desenvolver as relações interpessoais, a espiritualidade, promover momentos de oração e fé; ❖ Trabalhar a destreza manual e artística. 	<p><i>Quaresma</i></p>




04 De março	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover momentos de oração. 	Dia Mundial da Oração
08 De março	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Valorizar o papel da Mulher; ❖ Estimular a participação ativa dos doentes; ❖ Promover as funções mentais e motoras; ❖ Promover as competências sociais e de comunicação; ❖ Promover a autoestima; ❖ Partilha de experiências, momentos de convívio e confraternização. 	Dia Internacional da Mulher
14 De março	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer o convívio entre idosos e momentos de boa disposição; ❖ Promover o enriquecimento cultural. 	Dia da incontinência urinária
15 De março	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sensibilização sobre a importância do sono. 	Dia Mundial do Sono
19 De março	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular e desenvolver a criatividade; ❖ Trabalhar a destreza manual; ❖ Valorizar o papel do Pai. 	Dia do Pai (Dia de São José)
20 De março	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular e desenvolver a criatividade; ❖ Trabalhar a destreza manual; ❖ Incutir boas práticas para com a comunidade. 	Início da Primavera/ Dia Internacional da Felicidade
21 De março	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comemorar o Dia Mundial da Árvore; ❖ Partilhar experiências. 	Dia Mundial da Árvore/ Dia Mundial da Poesia
22 De Março	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Entender a importância da preservação da água; 	Dia Mundial da Água

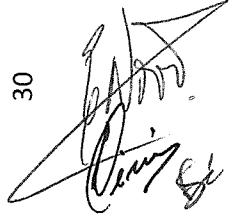


Plano Anual de Atividades Ocupacionais e Desenvolvimento Pessoal 2023

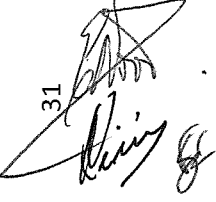
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conhecer meios para evitar o desperdício adotando novos hábitos. 	
02 De Abril	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 	Domingo de Ramos
06 De abril	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realçar a importância da atividade física; ❖ Sensibilizar o grupo para a atividade física diária; ❖ Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares. 	Dia Mundial da atividade física
07 De Abril	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inculir hábitos saudáveis; ❖ Promover o lazer e os divertimentos; ❖ Relembrar experiências de vida e acontecimentos significativos. 	Dia Mundial da Saúde/ Sexta-feira Santa
09 De Abril	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Trabalhar competências artísticas, estimular a criatividade e a imaginação. ❖ Promover o bem-estar e auto estima; ❖ Promover o sentido de eficácia. 	Páscoa
14 De abril	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Criar um momento de distração e diversão entre todos. 	Dia Internacional do café
18 De abril	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fomentar o gosto pelo Património Histórico. 	Dia Internacional dos Monumentos e Sítios
23 De abril	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover o gosto pela leitura. 	Dia Mundial do Livro
25 De Abril	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Criar momentos de partilha de momentos, conhecimentos, emoções, sentimentos e saberes; ❖ Promover a participação ativa dos utentes na atividade. 	Dia da Liberdade.
29 De abril	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover o convívio Partilha de vivências e costumes 	Dia Mundial da dança

29


01 De maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Valorizar a importância de todos os profissionais de todas as áreas. 	Dia do Trabalhador
02 De Maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos divertidos; ❖ Despertar o paladar. 	Dia Mundial do Atum
04 De Maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Valorizar a importância destes profissionais na nossa comunidade. 	Dia Internacional do Bombeiro
05 De maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Valorizar a importância de uma boa higienização das mãos tanto para si como para toda a gente que nos rodeia. ❖ Destacar a importância do quinto idioma mais falado no mundo com recurso a leitura. 	Dia Mundial da Higiene das mãos/ Dia Mundial da Língua Portuguesa
06 De Maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos divertidos. 	Dia Internacional sem Dieta
07 De maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Valorizar o papel de ser mãe estimular a componente artística e criatividade; ❖ Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; ❖ Valorizar o papel da Mãe; ❖ Promover as competências sociais e de comunicação. 	Dia da Mãe
09 De Maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos divertidos; ❖ Proporcionar novos saberes e experiências. 	Dia da Europa
13 De maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover a valorização pessoal e espiritual; ❖ Trabalhar a destreza manual e artística; ❖ Promover/reforçar as identidades culturais e religiosas. 	Dia de Nossa Senhora do Rosário de Fátima
15 De maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Recolher opiniões dos utentes sobre o papel da família na sociedade; 	Dia Mundial da Família



	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover a participação social. 	
17 De maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Capacitar os Utentes para as novas tecnologias; ❖ Promover a participação e interação entre os utentes. 	Dia da Internet
18 De maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Permitir novas descobertas; ❖ Favorecer o conhecimento de novos espaços. 	Dia Internacional dos Museus
21 De maio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Despertar o paladar. 	Dia Internacional do Chá
05 De junho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Incutir hábitos saudáveis para o meio ambiente; ❖ Promover o sentido de autoeficácia. 	Dia do Meio Ambiente
15 De junho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Valorizar a pessoa Idosa; ❖ Desmistificar o envelhecimento. 	Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa
13, 24 e 29 De junho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Reviver emoções passadas; ❖ Estimular o convívio e momentos de lazer; ❖ Fomentar o contato entre várias gerações; ❖ Relembrar tradições. 	Dia de Santo António Dia de São João Dia de São Pedro
18 De junho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular o convívio e momentos de lazer. 	Dia Internacional do Piquenique
21 De junho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular e desenvolver a criatividade; ❖ Trabalhar a destreza manual. 	Início do Verão

31


30 De junho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Capacitar os Utentes para as novas tecnologias. 	Dia Mundial das Redes Sociais
1 De julho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver o gosto pela leitura e estimular as capacidades dos utentes; ❖ Promover o interesse, envolvimento e aprendizagem. 	Dia Mundial das bibliotecas
7 De julho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; ❖ Promover a atenção/concentração, memória e escuta ativa. 	Dia Mundial do Chocolate
10 De julho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio. 	Dia Mundial da Pizza
20 De julho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; 	Dia do Amigo
22 De julho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover a criatividade; ❖ Trabalhar a motricidade; ❖ Partilha de Momentos Religiosos. 	Dia de Santa Maria Madalena
26 De julho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comemorar o dia nacional dos avós; ❖ Aproximar os utentes dos seus familiares; ❖ Promover a troca de experiências e conhecimentos. 	Dia dos Avós
30 De julho	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio. 	Dia Internacional da Amizade
19 De agosto	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Relembrar momentos de fotografias antigas; ❖ Promover a interação e bem-estar emocional e psicológico. 	Dia Mundial da Fotografia
03 De setembro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; ❖ Partilha de tradições com a comunidade; ❖ Proporcionar momentos de distração e bem-estar. 	Festa da Aldeia
04 De setembro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; ❖ Partilha de tradições com a comunidade. 	Ronda da Banda
21 De setembro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Esclarecer os mitos da doença de Alzheimer; 	Dia Mundial da Doença de Alzheimer

Plano Anual de Atividades Ocupacionais e Desenvolvimento Pessoal 2023

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Saber como agir no dia-a-dia de uma pessoa com alzheimer; ❖ Conhecer os sinais e consequências da doença; ❖ Encontrar soluções através da troca de experiências. 	
22 De setembro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular e desenvolver a criatividade; ❖ Trabalhar a destreza manual. 	Início de Outono
25 De setembro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos de distração e bem-estar. 	Dia Mundial do Sonho
01 De outubro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver um dia importante na vida do idoso; ❖ Proporcionar momentos de lazer com animação musical; ❖ Favorecer a interação grupal. 	Dia mundial do Idoso/ Dia mundial da Música
14 De outubro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fomentar curiosidade; ❖ Conhecer e relembrar receitas feitas com este ingrediente. 	Dia Mundial do ovo
16 De outubro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Valorizar o gosto dos utentes; ❖ Proporcionar novas experiências; ❖ Recordar vivências. 	Dia Mundial da Alimentação/ Dia Mundial do Pão
17 De outubro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Combater a desigualdade social; ❖ Despertar a entreadajuda; ❖ Consciencializar a comunidade para a pobreza. 	Dia Internacional da Erradicação da Pobreza
21 De outubro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Incluir a prática de uma alimentação Saudável; ❖ Estimular competências cognitivas. 	Dia Internacional da Maçã
25 De outubro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar novos saberes e costumes. 	Dia Mundial das Massas
28 De outubro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar momentos de distração e bem-estar. 	Dia Internacional da Animação
30 De outubro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover a consciencialização sobre a doença e partilhar informações sobre o cancro de mama. 	Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama

31 De outubro	❖ Promover o convívio e reavivar memórias.	Dia de Halloween
03 De outubro	❖ Promover o convívio.	Dia da Sanduiche
05 De novembro	❖ Promover momentos de distração. ❖ Reconhecimento do trabalho diário do cuidador e estreitar laços entre clientes e cuidadoras.	Dia Mundial do Cinema / Dia do Cuidador
11 De novembro	❖ Recordar o magusto bem como toda a tradição envolvente.	Dia de São Martinho
14 De novembro	❖ Sensibilizar a nossa população alvo para a problemática da Diabetes	Dia Mundial da Diabetes
20 De novembro	❖ Proporcionar momentos de distração e bem-estar.	Dia Nacional do Pijama
21 De novembro	❖ Proporcionar momentos de distração e bem-estar.	Dia Mundial da Televisão
22 De novembro	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio no exterior.	Dia de dar uma Volta
4 De dezembro	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio; ❖ Proporcionar às crianças a realização de uma atividade culinária.	Dia da Bolacha
5 De dezembro	❖ Sensibilizar o utente para o respeito pelo outro; ❖ Sensibilizar a partilha, num espírito de solidariedade.	Dia do voluntariado
8 De dezembro	❖ Partilha de Momentos Religiosos; ❖ Satisfazer as necessidades espirituais.	Dia da Imaculada Conceição
15 De dezembro	❖ Proporcionar momentos de alegria e convívio.	Dia Internacional do Chá
20 De dezembro	❖ Sensibilizar o utente para o respeito pelo outro; ❖ Sensibilizar a partilha, num espírito de solidariedade.	Dia Internacional da solidariedade
21 De dezembro	❖ Exercitar o raciocínio;	Dia das palavras cruzadas

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular a cognição; ❖ Manter a orientação espacial e temporal; ❖ Reduzir o nível de desorientação; ❖ Retardar/prevenir os processos amnésicos. 	
21 De dezembro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular e desenvolver a criatividade; ❖ Trabalhar a destreza manual. 	Início do Inverno
25 De dezembro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover a solidariedade e fomentar laços de convivência entre os utentes da instituição, a comunidade e os colaboradores e técnicos da instituição; ❖ Proporcionar momentos de diversão. 	Dia de Natal
31 de dezembro	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover a solidariedade e fomentar laços de convivência entre os utentes da instituição, a comunidade e os colaboradores e técnicos da instituição; ❖ Proporcionar momentos de diversão. 	Passagem de Ano

35

