



Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão

Estrada Municipal n.º 31, Ramirão Casal Vasco

6370 – 022 Casal Vasco

E-mail: apdsramirao@hotmail.com

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018



Introdução

Atualmente a vida quotidiana dos idosos institucionalizados não se limita somente à satisfação das suas necessidades básicas mas também pela valorização de cada idoso na sua essência, com todos os seus desejos e anseios respeitados e assegurados.

Hoje em dia sabe-se que o idoso quer permanecer o máximo de tempo no seu meio habitual de vida, ou seja, na sua casa mas nem sempre é possível devido a variados fatores. Assim, a institucionalização é uma das hipóteses mais viáveis para estas pessoas, que nem sempre estão seguras, ou porque coabitam sozinhas, ou porque a sua capacidade funcional assim o exige, ou porque já se torna mesmo imperativo que o idoso seja vigiado de uma forma contínua.

O plano de atividades, que será apresentado de seguida, bem como o seu orçamento pretende dar a conhecer de uma forma resumida a panóplia de atividades futuras, todos os seus propósitos e todos os seus custos.

A instituição tem realizado boas sinergias entre si e todos os colaboradores da mesma laboram em prol do mesmo objetivo comum, o bem-estar da pessoa idosa e a segurança dos familiares no que diz respeito ao seu familiar que se encontra institucionalizado.

Assim, a realização deste documento pretende que exista uma linha orientadora acerca das atividades que irão ser realizadas na instituição durante o ano de 2018 e as características e diretrizes da instituição.



Associação para o Desenvolvimento Social do Ramirão

A Associação para o Desenvolvimento Social do Ramirão, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e assenta no princípio fundamental da satisfação das pessoas idosas que necessitem da prestação de serviços.

Fundada em 2002, a instituição visa a qualidade, conforto e bem-estar, prestando um serviço de qualidade de excelência a todos os seus destinatários.

Na instituição existem duas respostas sociais, a Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) e o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

A instituição presta apoio de cariz social, de saúde, ocupacional e visa dar uma resposta adequada e individualizada à situação vivida e sentida pelo idoso.

Quanto aos equipamentos, existe um gabinete médico, que permite um acompanhamento mais minucioso ao nível da saúde, salas de estar, onde se valoriza a convivência entre os clientes, uma cozinha, 20 quartos equipados com casa de banho adaptada às necessidades dos idosos.

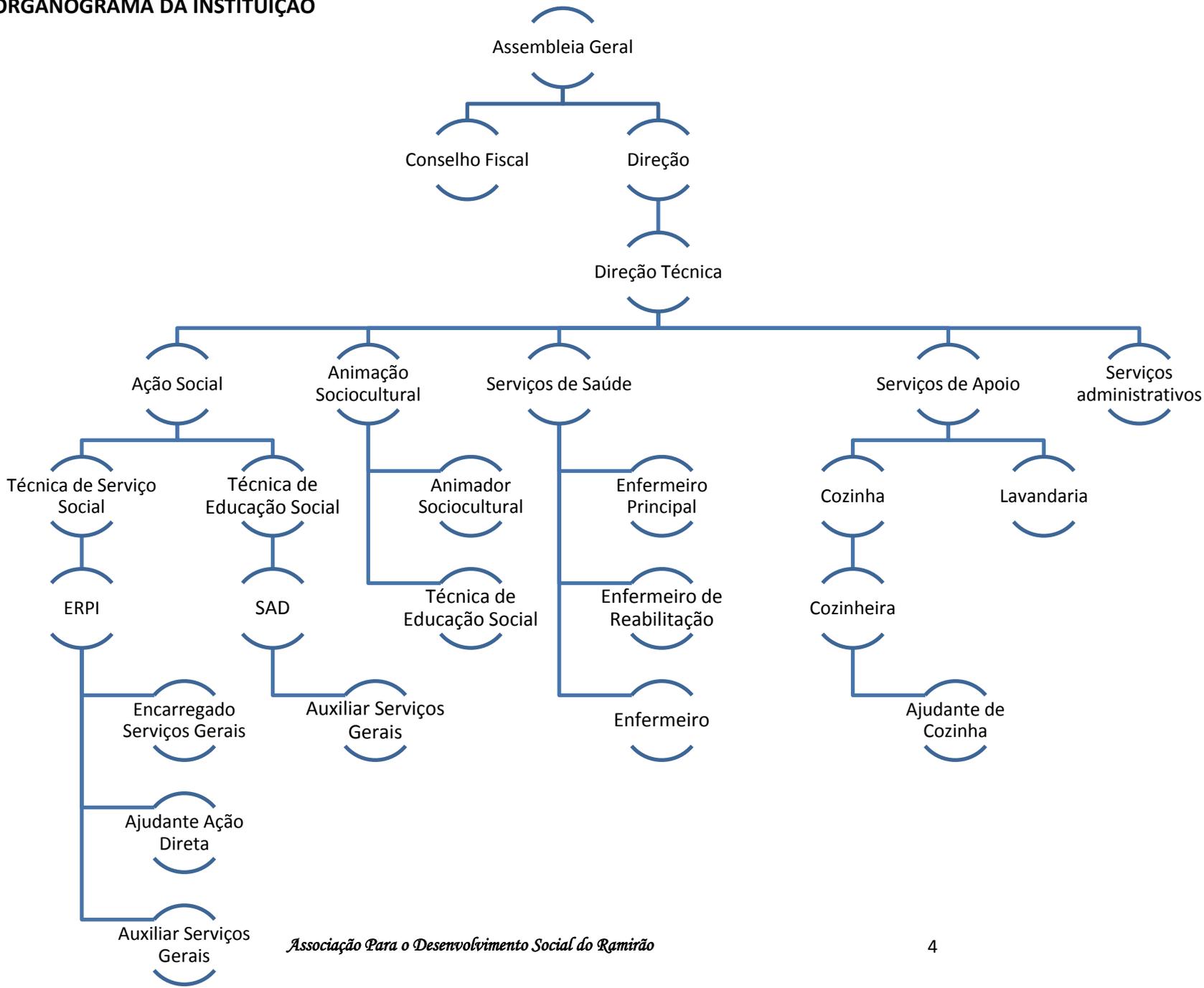
A nível exterior dispõe de uma capela, um espaço que permite aos idosos realizarem pequenas caminhadas e estacionamento para os colaboradores e para visitantes.

Para a realização dos seus objetivos, a Associação propõe-se mediante a concessão de bens, a prestação de serviços e de outras iniciativas de promoção do bem-estar e qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades, nomeadamente nos domínios de apoio à Infância e Juventude, apoio à família, pessoas com deficiência e incapacidade, a integração comunitária e social, questões ligadas à saúde, bem como no que diz respeito às respostas que efetivem os direitos sociais dos cidadãos.

Em baixo apresenta-se o Organograma da Organização:



ORGANOGRAMA DA INSTITUIÇÃO



Missão ,Visão e Valores da Instituição

Conscientes das transformações inerentes ao processo de envelhecimento, nomeadamente no que respeita às condições físicas, cognitivas e sensoriais, procuramos garantir uma solução institucional de elevada qualidade. Potenciar a integração social do idoso, mobilizando condições que lhe permitam uma crescente autonomia e independência nas atividades de vida diária, na capacidade de escolha, valorizando a pessoa mais velha, como veículo de aprendizagem e conhecimento da nossa história, das nossas tradições, da nossa identidade, é o que a Instituição se propõe concretizar.

Missão

A Missão da Associação para o Desenvolvimento Social do Ramirão é prestar um serviço de apoio social à terceira idade que prime por cuidados de Excelência, garantindo na prestação dos cuidados básicos, o respeito e a dignidade pelo idoso, reconhecendo-lhe o direito à plena cidadania, à independência, e privacidade, proporcionando condições que potenciem a sua inclusão social.

A Associação para o Desenvolvimento Social do Ramirão propõe segundo os seus estatutos as atividades de apoio e assistência aos idosos (Estrutura Residencial para Idosos e Serviço de Apoio Domiciliário). Nestas atividades propõe-se contribuir para a promoção integral de toda a Comunidade, coadjuvando os serviços públicos competentes ou as instituições particulares num espírito de solidariedade.

No fundo, pretendemos prestar um serviço de qualidade, adequado a cada cliente, respondendo às suas necessidades e superando as suas expectativas.

Visão

Pretendemos ser uma Instituição de referência e excelência na ação social na nossa região, reconhecida pelos serviços que presta. Ser uma instituição fortemente implicada com os agentes sociais, económicos e culturais e reconhecida como parceiro fundamental para o desenvolvimento regional, nacional e internacional, garantindo assim a escolha por parte dos nossos utentes.



Valores

Queremos que os nossos princípios e valores se materializem numa cultura de ação que dignifique a Instituição e contribua para a realização de cada pessoa integrada na sua comunidade. Os nossos valores são:

Inovação

Intervimos de forma empreendedora, implementando respostas adaptadas às necessidades identificadas. Valorizamos o desenvolvimento de competências dos nossos colaboradores, apostando na atualização constante das estratégias e práticas de atuação.

Proximidade

Atuamos de forma integrada e orientada para a Comunidade, fomentando a sua autonomia de modo proactivo. Conhecemos a realidade onde estamos inseridos e assumimos um papel ativo no seu desenvolvimento.

Cooperação

Promovemos a partilha e trabalhamos, em conjunto, para os mesmos objetivos. O envolvimento de todos e o trabalho em equipa são fundamentais para o bom funcionamento do Centro.

Profissionalismo

Adotamos um modelo de intervenção assente na ética, no respeito e na confidencialidade. A nossa atuação pauta-se pelo cumprimento das responsabilidades, com rigor e dedicação e de acordo com os normativos da Instituição.



A importância da Animação Sociocultural

A Animação Sociocultural, numa perspetiva educacional, pretende-se continuar a assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos idosos residentes em Lar, de forma a promover estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo, através da estimulação cognitiva, física e social. Desta forma, e tendo como a principal ferramenta a Animação, continuaremos a prosseguir o objetivo primordial de prevenir e retardar as dificuldades características desta faixa etária bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social dos idosos.

Objetivos específicos das atividades

- Aumentar a auto-estima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas;
- Aumentar o tempo ocupacional;
- Promover a socialização;
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;
- Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;

Durante o ano são desenvolvidas nas diferentes respostas sociais diversas atividades, consoante o mês e a época que decorre. Desenvolvemos atividades de maior importância, tais como algumas comemorações.

Jogos de estimulação cognitiva

O objetivo dos jogos / atividades de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva. Esta atividade será desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem o desenvolvimento de Operações Aritméticas Simples, Jogo das Diferenças, Jogo de Memória, Sopa de Letras, Puzzles e o Bingo.



Programa de Reabilitação

A reabilitação é o processo destinado a restabelecer as funções do paciente prejudicadas por doenças, acidentes ou outros eventos. Para se ter uma ideia da sua importância, a reabilitação ajuda os pacientes que tiveram um acidente vascular cerebral a recuperar-se de sequelas. Além disso, confere mais equilíbrio e autonomia a pessoas com problemas ortopédicos, diminuindo o risco de quedas, aumentando a sua autoconfiança e melhorando a sua qualidade de vida.

Os tratamentos são adaptados a cada utente e agrupados conforme a dependência, de acordo com plano individual.

Jogos Lúdicos

Os Jogos lúdicos têm a função de divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades tem estes objetivos mas a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

Expressão Plástica

As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento, desenvolvem o sentido crítico e a criatividade.



Dança/Baile

Esta atividade será desenvolvida através de organização de uma tarde de música, onde os utentes poderão cantar canções da sua época e assim relembrar velhos tempos.

Contextualização do Plano de Atividades

ANÁLISE SWOT

<u>Pontos Fortes</u>	<u>Pontos Fracos</u>
<ul style="list-style-type: none">• Capacidade Máxima de 50 clientes na Estrutura Residencial para Idosos;• Capacidade Máxima de 52 clientes respeitante ao SAD;• Bom Corpo Técnico;• Serviços Prestados;• Capacidade Organizadora da Instituição;	<ul style="list-style-type: none">• Dependência do Financiamento Público;• Existência de Casos de isolamento;• Alguns casos de álcool;• Fraca Interação social entre as pessoas idosas;• Insuficiência económica dos clientes;
<u>Oportunidades</u>	<u>Ameaças</u>
<ul style="list-style-type: none">• Localização do Lar, que permite conhecimento por parte do Distrito de Viseu e também Guarda;• Protocolos com outras entidades;• Existência de uma boa rede de saúde;• Aumento dos Clientes do Serviço de Apoio Domiciliário;	<ul style="list-style-type: none">• Redução do financiamento público;• Fraca acessibilidade de transportes;• Sucessivos cortes nos rendimentos das famílias, o que reduz o poder de compra;• Aumento da concorrência, com abertura de novos lares;



Plano de Atividades

Designação das atividades	Descrição/objetivos	Recursos	Data Prevista
Aplicação do Mini Mental State examination (Anexo A)	Teste utilizado para avaliar a função cognitiva por ser rápido (em torno de 10 minutos), de fácil aplicação, não requerendo material específico. Avalia vários domínios (orientação espacial, temporal, memória imediata e de evocação, cálculo, linguagem-nomeação, repetição, compreensão, escrita e cópia de desenho).	Documento do Mini mental Lápis ou caneta	Janeiro de 2018
Comemoração de Dias Festivos <ul style="list-style-type: none"> • S.Martinho • Natal • Dia dos Reis • Carnaval • Dia do Pai • Dia da Árvore • Dia da Mulher • Dia da Liberdade • Dia da Mãe 	Irão ser realizados atividades de acordo com os dias festivos, como é exemplo, o dia das Bruxas, S.Martinho, o Natal, Carnaval, Páscoa, entre outros. Recordar os dias festivos na altura dos idosos, a partilha de conhecimentos e experiências.	Todos os que a atividade solicitar	Durante todo o Ano de 2018



<ul style="list-style-type: none"> • Páscoa • Santos Populares 			
Realização da Avaliação do Mini Mental através de um Relatório	Depois da análise dos resultados do mini mental, consegue constatar-se quais as áreas cognitivas que têm de ser potencializadas e as que têm efetivamente de ser mantidas. Depois de toda a análise será redigido um relatório.	Computador, Resultados do Mini Mental.	Janeiro de 2018
Implementação de exercícios para trabalhar a motricidade fina	Realização de exercícios que trabalhem a motricidade fina, como por exemplo, pintura, costura, exercícios de correspondência, colagens, entre outros.	Todos os que remetam para as atividades sugeridas na descrição.	Durante todo o ano de 2018



Designação das atividades	Descrição/objetivos	Recursos	Data Prevista
Atividades de Estimulação Cognitiva	Quando falamos em atividades de estimulação cognitiva, dizem respeito a toda e qualquer atividade que possa estimular as funções do cérebro como atenção, memória, percepção, raciocínio lógico, entre outras. O objetivo das atividades é de manutenção das funções preservadas.	Exercícios Variados	Durante todo o ano de 2018
Atividades de Expressão Plástica	A expressão plástica é essencialmente uma atitude pedagógica diferente, não centrada na produção de obras de arte, mas no idoso, no desenvolvimento das suas capacidades e na satisfação das suas necessidades.	Todos os materiais inerentes às atividades específicas	Durante todo o ano de 2018
Atividades de Cariz Religioso	Quinzenalmente é celebrada a Eucaristia, de acordo com a disponibilidade do Pároco.	Materiais inerentes à celebração	Quinzenalmente



Designação das atividades	Descrição/objetivos	Recursos	Data Prevista
Baile/Dança	Um Domingo por mês é realizada uma atividade com música, em que um senhor se disponibiliza para cantar no Lar na hora das visitas (15h às 18h) permitindo assim um período animado que contempla os clientes e os seus familiares.	Órgão, Professor de Música, cânticos	2º Domingo de cada mês
Passeios e Visitas Culturais	Sempre que possível e com os clientes que assim o desejem e consigam, será realizado um passeio pelo exterior do Lar e para locais culturais, como por exemplo, o Museu do Pão. Melhoria da componente motora Controlo da ansiedade Melhoria de algumas patologias Promove a socialização	Todos os que a atividade solicitar	A partir de Março ou Abril de 2018
Programa de Reabilitação	A Medicina Física e de Reabilitação é uma especialidade que se ocupa do diagnóstico e terapêutica de diferentes entidades tais como lesões do sistema nervoso central e periférico. Cinge-se na promoção da função física e cognitiva. Proporciona conforto e bem-estar e previne alterações músculo-esqueléticas.	Enfermeiro	Duas vezes por semana



Orçamento das Atividades

ATIVIDADES	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	CUSTOS
Aplicação do Mini-mental	Educadora Social, Clientes do Lar e SAD	Lápis, folha branca e documento do Mini-mental	6,00€
Comemoração de Dias Festivos e Atividades de Expressão Plástica	Clientes do Lar, Educadora Social, Animador Sociocultural e outros participantes	Cola Branca (6 potes de 1l)	30,00€
		lã de várias cores (15 novelos)	30,00€
		cartolinas de Cor (70 folhas)	45,00€
		cola (30 tubos)	40,00€
		cola UHU patafix (3 unidades)	7,50€
		Papel eva (20 folhas)	24,00€
		Tinta acrílica (16 cores)	45,00€
		Fio de Pesca (3 rolos)	20,00€
		Papel de Veludo (10 folhas)	8,00€
		4 unidades de palitos de espetadas	5,50€
		Canetas de feltro (24 cores)	8,00€
Pistola de Cola quente e Recargas	20,00€		



		Purpurinas e missangas	20,00€
		Papel Ondulado (20 folhas)	20,00€
		Algodão Colorido e normal (6 sacos)	8,00€
		Sprays de Cores (20 unidades)	60,00€
Realização da Avaliação do Mini-Mental através de um Relatório	Educadora Social, Clientes do Lar	Computador, resultados do Mini-Mental	4,00€
Implementação de exercícios de Motricidade Fina	Educadora Social, Clientes do Lar, Animador Sociocultural e outros participantes	Bolas de Ping-Pong (12 bolas)	5,00€
		Arames Coloridos (20 unidades)	6,00€
		Autocolantes de Velcro (2 caixas)	6,00€
Atividades de Estimulação Cognitiva	Educadora Social, Clientes do Lar, Animador Sociocultural e outros participantes	Bingo	20,00€
Atividades de Cariz Religioso	Padre, Clientes do Lar, outros participantes	Materiais inerentes à celebração (Folhas de cânticos)	40,00€
Baile, Dança	Professor de Música, Clientes do Lar, outros participantes, Animador Sociocultural	Órgão e folhas de Cântico	20,00€



Passeios e Visitas Culturais	Clientes do Lar, outros participantes, Animador Sociocultural, Auxiliares	Bonés, Águas e Transporte	1500€
Programa de Reabilitação	Enfermeiro, Clientes do Lar, outros participantes	Ajudas Técnicas	

Total: 1.998,00 €

Nota: O custo estipulado é apenas uma estimativa, estando sujeitos a alterações.



Conclusão

A experiência da animação de idosos tem demonstrado nos dias que correm que é preciso mais do que ensinamentos teóricos para a eficácia da mesma, é fundamental a participação dos idosos não só nas atividades como no planeamento das mesmas.

As atividades são muitas vezes uma porta para a criação de laços e relações que os utentes desenvolvem com a Educadora Social e com o Animador Sociocultural que para além, de dinamizadoras das mesmas são por vezes confidentes, conselheiros, amigos, tornando-se até um membro da família do idoso.

Dado à condição de permanência e interação com clientes somos as pessoas que eles sentem mais próximas, disponíveis e presentes na sua vida e para o desempenho destas funções é essencial ter uma grande estabilidade afetiva e emocional.

Só assim é possível proporcionar-lhes momentos que lhes deem prazer, que lhes arranque um sorriso mas que acima de tudo lhes devolva a valorização pessoal.

Este plano pauta-se pela diversidade de atividades planeadas, que vão ao encontro de cada um dos utentes usufruidores das respostas sociais a que se destina, dando-lhe um caráter pessoal, individualizado, específico mas ao mesmo tempo flexível e adaptável.

Na animação de idosos, damos importância ao trabalho em grupo, mas não é de menor importância o idoso em si, enquanto pessoa individual. Também, acontece por vezes, a necessidade de trabalhar individualmente com cada idoso. Depende muito de situação para situação.

A cooperação entre técnicos é, também, uma mais-valia para que o trabalho flua mais facilmente e se complemente, devido a cada área profissional da equipa multidisciplinar, é possível assim traçar metas maiores, mais adaptadas e mais ajustadas a cada realidade.

Os idosos, ao contrário daquilo que a maior parte da sociedade pensa, são uma grande fonte de sabedoria, sabedoria essa adquirida pelas suas vivências e trabalho ao longo das suas vidas.

Com este Plano de Atividades (PA), pretendemos assim ter idosos menos depressivos, menos solitários, menos dependentes e com uma velhice mais ativa, mais participativa mais saudavelmente vivida.

