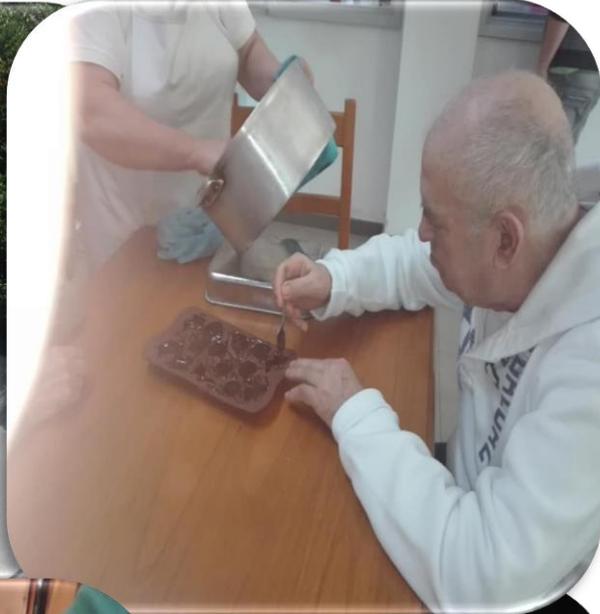




Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão



ÍNDICE

<i>Introdução</i>	3
<i>O Fenómeno do Envelhecimento</i>	4
<i>Perspetivas culturais do Envelhecimento</i>	5
<i>Perspetiva Cultural</i>	5
<i>Perspetiva Demográfica</i>	5
<i>Perspetiva Biológica</i>	6
<i>Perspetiva Económica</i>	6
<i>Caracterização das Respostas Sociais</i>	7
ORGANOGRAMA DA INSTITUIÇÃO	10
PLANO ESTRATÉGICO	11
ANÁLISE SWOT	11
<i>Plano Anual de Atividades</i>	12
<i>Definição</i>	12
<i>Calendarização</i>	14
<i>Indicadores de Avaliação</i>	14
<i>Objetivos Gerais</i>	15
<i>Objetivos Específicos</i>	15
<i>Recursos</i>	16
<i>Humanos</i>	16
<i>Materiais</i>	16
<i>Físicos</i>	17
<i>A importância da Animação Sociocultural</i>	17
<i>Jogos de estimulação cognitiva</i>	18
<i>Programa de Reabilitação</i>	18
<i>Jogos Lúdicos</i>	19
<i>Expressão Plástica</i>	19
<i>Dança/Baile</i>	19
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS (ERPI)	20
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO (SAD)	21
<i>Avaliação das Atividades Dinamizadas</i>	37
<i>Conclusão</i>	38

Introdução

Este documento representará na íntegra o Programa de Ação 2020 que futuramente será implementado na Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão, sempre ao abrigo da responsabilidade social da Organização, respeitando os Valores e sua Missão. A Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão assume uma responsabilidade social que obriga a desenvolver esforços e desafios permanentes de inovação para se manter na linha da frente das respostas aos problemas que a comunidade apresenta. A estes e outros desafios temos respondido oportuna e ponderadamente, conciliando o dever de atuar com o dever de acautelar sempre a sustentabilidade, presente e futura, da nossa Instituição. A instituição tem consciência das exigências atuais solicitadas a diversos níveis e tem plena consciência que o sucesso da nossa missão social depende da atenção que dermos às oportunidades de inovação; à competência, liderança e mobilização de recursos humanos e ao compromisso que assumirmos com os fins desejados.

O Programa de Ação para os idosos tem como principais objetivos promover a inovação e novas descobertas; valorizar a formação ao longo da vida; proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa, dinâmica com a participação e envolvimento do utente; incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante e passivo; valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança. Todas as atividades são devidamente orientadas por um técnico responsável efetivo à instituição e, poderão, contar, ainda, com a participação de profissionais de áreas de enfermagem, serviço social, entre outros, mediante protocolo com a instituição, de forma a enriquecer as vivências dos utentes e a proporcionar-lhes experiências satisfatórias e positivas. Este será desenvolvido de acordo com os interesses e especificidades dos utentes que frequentem o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e a Estrutura Residencial para Idosos (ERPI).

O Fenómeno do Envelhecimento

Quando falamos no envelhecimento da população, pensamos num processo global, que ocorre na maioria dos países do mundo. Trata-se de um processo inevitável, progressivo e que se caracteriza por perdas resultantes do avanço da idade. Perante este fenómeno as sociedades têm de se apresentar “munidas” de diversas adaptações, medidas de prevenção e sensibilização por toda a população em geral. Cabe-nos a nós, seres humanos ativos dar “empowerment” a este público-alvo e mudar mentalidades que ainda persistem, por vezes, depreciativas acerca do mesmo. (Luísa,2017).

É um processo que ocorre de forma natural e que varia de pessoa para pessoa, dependendo do meio onde cada indivíduo está inserido, contemplando questões religiosas, demográficas, culturais. (Branco, 2000)

Como em tudo, existe o envelhecimento bem e mal- sucedido, tudo isto dependendo dos agentes envolventes, a cultura, a religião, questões políticas e até mesmo a própria genética. O envelhecimento bem-sucedido demonstra ser uma preocupação mas ao mesmo tempo trata-se igualmente de uma panóplia de desafios que põem à prova todos os cuidadores e técnicos. Uma boa gestão das necessidades e uma obtenção de bem-estar pleno, não passam apenas pela simples satisfação das necessidades básicas, como o horário de sono, a alimentação, hidratação, higiene, cuidados de saúde e transferências. Este pensamento mais retrógrado e minimalista é que por vezes, distorce e diminui o real papel dos nossos idosos na sociedade. Atualmente este desafio é muito mais complexo e contínuo, privilegiando a manutenção da autonomia, independência, envolvimento ativo com os familiares, relações de amizade com os restantes idosos e técnicos, o lazer e as atividades de cariz cognitivo e motor.

Perspetivas culturais do Envelhecimento

Perspetiva Cultural

Culturalmente existem diferentes formas de interpretar e olhar o envelhecimento e estas variações iniciam-se, desde logo, quanto à designação para nos referirmos à população desta faixa etária: velhos, pessoas de idade, reformados, terceira e quarta idade, pessoas idosas, e, ainda, pessoas maiores, seniores ou gerontes. (Crowley, 2008). A forma de tratamento das pessoas idosas depende da cultura onde está inserida. Pessoas a viver em meios rurais ou urbanos, em países do norte ou do sul, europeus, americanos, asiáticos ou africanos, envelhecem igualmente, mas as suas vivências e estratégias de adaptação são diferentes, como são os seus recursos (Osório, 2007). Deste modo não é correto desconsiderar o fator cultural no entendimento do processo de envelhecimento.

Perspetiva Demográfica

Segundo Mikołajczyk (2013) e à luz da demografia, atualmente, nos países desenvolvidos, a população com idade superior a 65 anos representa cerca de 15% e representará 25% antes de 2030, sendo que na própria Europa pode mesmo ultrapassar os 30%. O mesmo autor refere que já em 2050 a população idosa representa, no mundo inteiro, um total de dois biliões de pessoas, igualando o número de crianças. Mais, a estrutura da pirâmide etária irá alterar-se, pois a média de idade do cidadão europeu será de 52,3 antes de 2028 e em 2050 o número de pessoas que atingirá os 80 anos triplicará.

Assim, constata-se que as projeções indicadoras desta tendência aumentará nas próximas duas décadas ultrapassando um paradigma.

Perspetiva Biológica

A dimensão psicológica poderá ter um impacto muito significativo no processo de envelhecimento dos indivíduos. Existem, no entender de Requejo et al. (2007), três diferentes modos de envelhecer: normal, patológica e bem-sucedida. No quotidiano dos técnicos que intervêm junto de pessoas idosas, existe uma certa descaraterização destes três tipos de envelhecimento por parte de vários agentes que se relacionam com a pessoa idosa (família, profissionais de várias áreas, diretores de instituições). A título de exemplo poderá referir-se o conformismo existente por parte de familiares no respeito à perda de faculdades por parte da pessoa idosa (capacidade de audição, visão, a dentição, etc.). Recorrentemente os familiares negam o acesso a próteses porque invocam o argumento de que esta perda de capacidades é normal no envelhecimento. Em contrapartida, quando se trata do envelhecimento patológico, é comum observar atitudes pouco ajustadas e corretas por parte dos agentes anteriormente referidos. No caso de uma pessoa idosa ter um problema do foro mental como a depressão, os familiares e a sociedade considera como normal no fenómeno do envelhecimento. Nesta componente psicológica destacam-se, ainda, os estereótipos associados ao envelhecimento (improdutividade, perda de interesses na vida, incapacidade de adaptação a novas situações, etc.).

Perspetiva Económica

Nesta abordagem é colocada em causa a sustentabilidade do nosso sistema de proteção social (segurança social), culpando frequentemente as pessoas idosas e as questões demográficas. Porém, existem autores como Raquel Varela, que defendem (e provam) a sustentabilidade da segurança social a longo prazo. Contudo, este carácter negativo associado ao envelhecimento, gerando até um conflito intergeracional, poderá em nada beneficia a perceção e a atitude que a sociedade tem perante o envelhecimento. Uma vez mais se invoca um trabalho socioeducativo que intervenha no âmbito de uma

consciencialização da sociedade para o entendimento e aceitação do envelhecimento como uma consequência da evolução médica e tecnológica.

Caracterização das Respostas Sociais

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 ERPI, na sua atuação, tem como principais objetivos:

- Cooperar com as famílias na vivência dos idosos;
- Oferecer aos idosos, um espaço de vida socialmente organizada e adaptada às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;
- Proporcionar a satisfação das necessidades básicas;
- Possibilitar ao idoso um ambiente que lhe seja favorável, estimulante, identificando-o o mais possível com um ambiente familiar;
- Promover a sua integração no grupo de idosos e na vida da ERPI em geral;
- Criar as condições para que a independência e autonomia do idoso perdurem o maior tempo possível;

Assegurar um acompanhamento social no sentido de garantir a sua integração no ambiente em que está inserido;

- Primar pela qualidade da prestação de serviços a todos os Utentes.
- Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;

- Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;
- Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Promover o envolvimento e competências da família;

Já no que diz respeito à outra resposta social existente, constituem objetivos do SAD:

- Concorrer para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia;
- Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais do utente, sendo estes objeto de contratualização;
- Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis para a vida funcional da pessoa;
- Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando a resposta mais adequada;
- Incentivar os contactos sociais, potenciando a integração na sociedade;
- Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade regular, tendo em atenção o aconselhamento médico;
- Facilitar e promover o acesso a serviços da comunidade;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores;
- Disponibilizar um atendimento personalizado, adaptado às necessidades de cada pessoa;
- Potenciar o processo de Envelhecimento Ativo;

- Possibilitar um ambiente de segurança, tanto a nível físico, como também emocional, prevenido quedas, acidentes e por outro lado combatendo o isolamento e potenciando a autonomia de cada utente;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal

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.

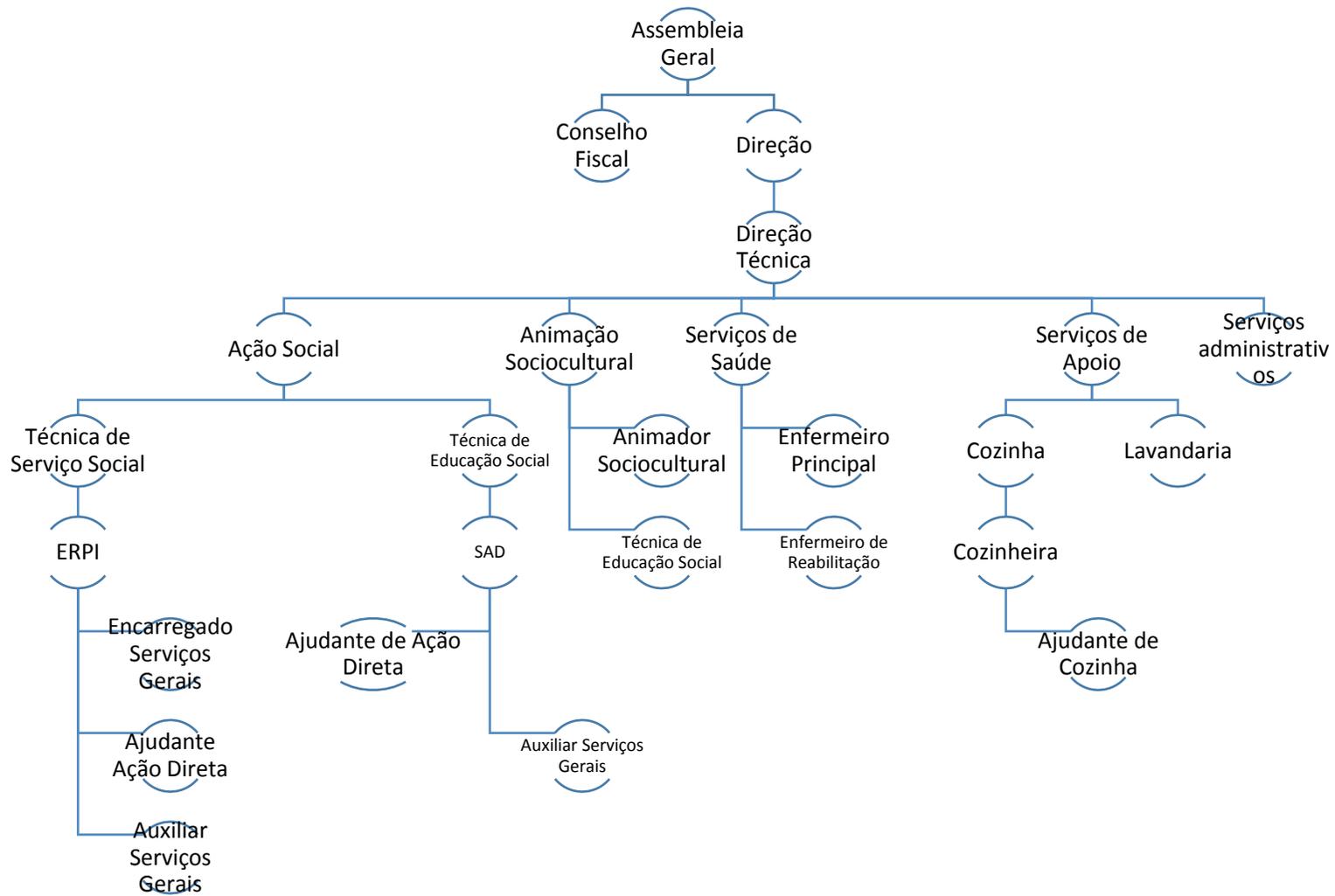
Quanto aos equipamentos, existe um gabinete médico, que permite um acompanhamento mais minucioso ao nível da saúde, salas de estar, onde se valoriza a convivência entre os clientes, uma cozinha, 20 quartos equipados com casa de banho adaptada às necessidades dos idosos.

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 seguida apresenta-se o organograma da Instituição:

ORGANOGRAMA DA INSTITUIÇÃO



PLANO ESTRATÉGICO

A Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão elaborou o seu plano estratégico para o período de 2020 tendo como base a Visão, a Missão, valores, princípios e o Compromisso da Irmandade. O presente plano assentará nas seguintes linhas estratégicas de ação:

- Potenciar a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados aos clientes;
- Promover a participação e envolvimento de todas as partes interessadas;
- Potenciar e qualificar a comunicação interna e externa;
- Aumentar a eficácia dos recursos humanos, assegurando as competências e motivação necessárias;
- Reorganizar espaços físicos através da requalificação e equipamento dos mesmos;
- Promover o autofinanciamento da instituição.

A Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão elaborou uma análise SWOT, dando-nos orientações sobre os pontos forte e fracos da Instituição, oportunidades e ameaças, descritas na tabela seguinte:

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 Anual de Atividades

Definição

O Plano Anual de Atividades é uma ferramenta de trabalho e planeamento da equipa constituída pelo animador sociocultural e pela educadora social. Cabe a estes, para além de planearem e planificarem todas as atividades socioeducativas, pedagógicas e culturais, realizar as mesmas, de modo a responder às necessidades, especificidades e interesses dos utentes a que se destina este plano.

Este documento orientador das atividades que se irão realizar durante o ano vigente, para as valências de ERPI e SAD, dá prevalência à comemoração de dias temáticos e enfatiza as épocas festivas do ano, assim, adequando a sua intervenção de estimulação motora, cognitiva, social, a especificidades próprias das épocas em que se realizam as atividades.

Antes de se pensar no Plano de Atividades para os idosos, realizou-se uma avaliação diagnóstica de caráter psicológico, social e físico a cada um dos indivíduos, no sentido de perceber quais as capacidades e motivações reais de cada utente e qual a sua opinião em relação às atividades propostas. Deve-se, também, dar oportunidade aos idosos para que eles próprios possam propor outras atividades que sejam do seu agrado, bem como, permitir-lhes participem nas atividades diárias da Instituição, por exemplo, fazer algumas das suas Atividades de Vida Diária (AVD'S), quando for possível, como por exemplo, fazer as suas camas, colaborar na elaboração das ementas, desde que seja do agrado e do interesse do utente.

Ao estabelecer uma relação com um idoso, deveremos ter em conta a nossa comunicação não-verbal. Pois, só mantendo uma boa atitude corporal e empática é que poderemos obter bons resultados na sua adesão e participação nas atividades propostas.

Assim, teremos de ter em conta algumas regras:

- Mostrar empatia e agrado;
- Manter uma certa distância;
- Falar pausadamente;
- Referir o que estamos a fazer;
- Repetir quantas vezes forem necessárias;
- Ajudar e apoiar;
- Valorizar qualquer tipo de esforço motor;
- Manter uma atitude de calma e passividade;
- Ser paciente e compreensivo.

Devemos dividir os idosos em três grupos, por mobilidade. O grupo A, constituído por idosos autónomos. O grupo B, composto por idosos fisicamente dependentes e frágeis e o grupo C constituído por idosos muito dependentes. Como um dos princípios da animação de idosos é uma animação personalizada, cada um destes grupos precisa de uma metodologia própria de ação. Na nossa opinião, as regras gerais na animação de idosos são:

- Perguntar-lhes o que gostam de fazer e querem fazer;
- Não desistir de trabalhar com eles mas ao mesmo tempo não insistir demasiado;
- Tentar realizar atividades no mesmo horário no mesmo dia, não alterando muito as rotinas;
- Muitos dos jogos para crianças e jovens podem ser adaptados aos idosos;
- Ser paciente e alegre;
- Que seja de interesse dos participantes para poder contar com a máxima atenção;
- Que desenvolva a sociabilidade e que seja adequada à idade com a qual estamos a trabalhar;
- Que trace metas exequíveis em recursos e em tempo;

- Que desenvolva a iniciativa pessoal e grupal;
- Que envolva a todos no projeto, no qual desde o início se delegarão responsabilidade, autoridade e direção da atividade;
- Que se desenvolva em um local adequado, significando isto, livre de distrações, com iluminação, assentos suficientes e espaço adequado para a aplicação das técnicas, com boa acústica e ventilação.

Calendarização

O presente Plano Anual de Atividades vigorará de Janeiro a Dezembro de 2020, tendo assim, a duração de um ano, em que as atividades se regerão pelo que foi estabelecido no mesmo.

Indicadores de Avaliação

A Instituição deve gerir todas as vertentes dos diferentes grupos envolvidos na conceção e no desenvolvimento do plano de atividades de forma a assegurar a comunicação eficaz e a clara atribuição de responsabilidades.

Assim, a avaliação das atividades realizadas deverá permitir estruturar a informação relevante acerca do percurso efetuado e eventuais desvios, numa perspetiva de desenvolvimento contínuo e sustentável, de forma a poderem ser realizadas melhorias futuramente.

A Avaliação deverá orientar-se por alguns parâmetros, nomeadamente:

- Refletir sobre cada atividade, devendo cada responsável utilizar os instrumentos de avaliação adaptados e ajustados a cada realidade específica e aos seus destinatários;
- Realizar reuniões semanais com a equipa técnica da instituição e com a equipa responsável de cada sector onde se promova a reflexão crítica e se adote planos de melhoria;
- Elaboração de um relatório de avaliação intermédio a realizar até ao final de Junho onde conste a avaliação dos aspetos positivos e negativos mais relevantes acerca das atividades sob a sua responsabilidade e eventuais desvios, de forma a efetuar possíveis

alterações decorrentes dos constrangimentos verificados ou de atividades pertinentes a integrar no plano;

- Elaboração de um relatório de avaliação final a realizar até ao final de Dezembro onde conste a apreciação geral dos resultados atingidos, a identificação das boas práticas advindas da concretização do plano e estabelecendo uma base de orientação para o plano de atividades do ano seguinte.

Objetivos Gerais

Os objetivos gerais deste Plano Anual de Atividades são:

- Promover a inovação e novas descobertas,
- Valorizar a formação ao longo da vida,
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso,
 - Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizado,
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso,
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto – estima e autoconfiança,
- Fomentar o envelhecimento ativo,
- Autonomização o utente, enquanto indivíduo,
- Enaltecer todo conhecimento adquirido e proporcionar oportunidades de o transmitir.

Objetivos Específicos

Os objetivos específicos deste Plano Anual de Atividades passam por:

- Promover a auto estima e a comunicação do Idoso;
- Estimular as atividades dos idosos;
- Fomentar a prática de atividade física;

- Promover a partilha entre utentes fomentando a comunicação;
- Desenvolver encontros interinstitucionais e intergeracionais;
- Realização de diferentes formas de expressão do trabalho realizado pelos Idosos, que visem a valorização do mesmo;
- Proporcionar momentos lúdicos, de convivência e de ocupação qualitativa do tempo;
- Criar um espaço de relacionamento que apele à participação de todos;

Recursos

Humanos

Para concretizar este Plano de Atividades dos Idosos o Centro Social e Paroquial de Rio de Loba conta com os seguintes recursos humanos:

- Direção;
- Assistente Social/Diretora Técnica da instituição;
- Encarregadas Gerais (ERPI e Apoio Domiciliário,);
- Técnica Superior de Educação Social;
- Animador Sociocultural;
- Ajudante de Ação Educativa/ Auxiliares de Serviços Gerais;
- Familiares;
- Comunidade Paroquial;
- Outros funcionários da instituição.

Materiais

Para levar a cabo a realização destas atividades serão necessários diversos materiais. Assim a instituição dispõe de:

- Materiais de desperdício (tais como diversos tipos de papel, tintas, colas, pincéis, tesouras, entre outros);
- Material audiovisual (nomeadamente, televisão, DVD, aparelhagem, projetor...);
- Livros/revistas/jornais;
- Materiais necessários à realização dos exercícios de atividade física, para os idosos que se encontrem com uma mobilidade física satisfatória (tais como bolas, balões, garrafas de plástico, bengalas, pedaleiras, barras, entre outros),
- Carrinhas de transporte;

Físicos

No que se refere a espaços físicos, a Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão dispõe de:

- Salas de convívio;
- Refeitório;
- Salão;
- Espaço exterior (varanda e jardim).
- Biblioteca
- Gabinete de Enfermagem.

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.

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS (ERPI)

As atividades planejadas para a ERPI de 2020 são delineadas numa perspectiva multi/interdisciplinar, de várias áreas de intervenção. Na continuidade do nosso trabalho e na sequência das várias avaliações de resultados e reflexões da equipa técnica, concluímos que em 2020 temos como prioridade, proporcionar um serviço que vá ao encontro das necessidades e expectativas das pessoas idosas e das suas famílias, numa perspectiva personalizada e de humanização. Assumimos como objetivos principais da nossa intervenção social:

- Contribuir para o bem-estar, qualidade de vida e promoção da saúde das pessoas idosas, numa perspectiva bio-psico-social;
- Promover serviços centrados na pessoa idosa, nas suas necessidades, expectativas, gostos e preferências pessoais;
- Fomentar a participação ativa e inclusiva das pessoas idosas na promoção da sua saúde, autonomia e independência, como membros de uma família.

Pretende-se que cada novo utente seja apoiado de forma a minimizar o impacto que a institucionalização implica e apoiar a adaptação positiva ao novo contexto de vida. Para além disso, este momento pressupõe que seja conhecida, o mais profundamente possível, a História de Vida pessoal e social do utente, dando feedback posterior à restante equipa sobre os aspetos mais determinantes, possibilitando uma intervenção multidisciplinar, mas focalizada nas características de cada pessoa idosa. Todas as informações são compiladas em instrumentos de trabalho autenticadas. Neste âmbito, ao longo de 2020 iremos manter os procedimentos já implementados em anos anteriores, utilizados pelos vários atores técnicos, tornando a informação acerca do idoso mais válida e apoiando a construção dos Planos de Cuidados e Desenvolvimento Individuais mais criteriosos. Desta forma, ao longo de 2020 será necessário reforçar ainda mais o relacionamento com as famílias, potenciando o seu papel na dinâmica diária do utente e o envolvimento familiar sistemático da sua permanência na resposta social.

Uma lacuna verificada no ano de 2019 diz respeito à avaliação que nem sempre foi realizada com o rigor necessário. Este ano irá ser avaliada a participação dos utentes

nas atividades usando como ferramenta, a tabela seguinte, onde será estipulado um número mínimo de utentes em cada atividade e a partir daí será possível realizar uma avaliação mais rigorosa e conhecer as preferências de cada utente pelas atividades.

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO (SAD)

Nesta resposta social, pretende-se colocar o utente no centro da ação, como ator na intervenção baseando toda a abordagem social nas necessidades específicas que este apresenta, multidimensionais e contextualizadas. O principal objetivo prende-se com uma prestação de serviços que lhe permitam usufruir da autonomia como a sua principal ferramenta, podendo assim retardar a sua institucionalização. Objetiva-se, ainda, garantir e zelar pelo exercício pleno dos direitos e deveres de cidadania, elementares em todos os percursos de autonomização, no respeito pela dignidade e liberdade de escolha dos utentes. Esta centralidade no cidadão não significa o fechamento face à realidade social que contextualiza a intervenção, antes pelo contrário, significa que face às necessidades que o utente apresenta e ao Plano Individual contratualizado, temos de incidir a nossa ação nos planos individuais de cada utente, facto que se verificou em défice no ano de 2019. O estabelecimento de uma relação próxima e significativa construída com o utente, numa base de confiança mútua, permitirá o exercício pleno dos direitos e deveres de cidadão e a defesa dos interesses deste em todas as situações. A elaboração do diagnóstico social e a inventariação das necessidades multidimensionais específicas, explícitas e implícitas, e as diferentes implicações no quotidiano do utente, estão na base da intervenção do Serviço Social no SAD que terão de ser avaliadas em melhor por menor este ano. Assim esta vai ser uma das linhas orientadoras deste ano de 2020. Este diagnóstico só está completo se igualmente se conhecerem os recursos e potencialidades pessoais do utente, assim como os recursos familiares e sociais de que dispõe. Este processo será mais sustentável quanto mais se implicar o utente na avaliação das suas necessidades, permitindo o desenvolvimento de um Plano Individual realista, em que o utente se reveja e se responsabilize na sua prossecução. O desenho conjunto do Plano Individual, com definição de objetivos, estratégias a adotar, responsabilidades e etapas, ações prioritárias, a médio e longo prazo, que corresponda às necessidades pessoais, sociais e potencialidades diagnosticadas em cada momento de avaliação do processo,

deve ser traduzido num Plano Individual que é definido, executado e avaliado conjuntamente com o utente. Respeitando a especificidade das intervenções dos diferentes serviços intervenientes no processo, importa adotar uma cultura de trabalho integrado, partilhando informação pertinente, concertando intervenções, com o objetivo último, e primeiro, de contribuir para a manutenção da qualidade de vida dos utentes.

QUADRO DE ACTIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) 2020

Calendarização	Tema	Objetivos	Atividades	Indicadores	Meta
SEMANAL	Animação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio Contribuir para a melhor qualidade de vida de cada utente Estimulação Lazer 	<ul style="list-style-type: none"> Hora do Conto Conversas soltas Atelier de Memória Estimulação Culinária Cantinho das Notícias Oficina da Escrita Tradição Oral Expressão Dramática Jardinagem 	<ul style="list-style-type: none"> Nºde Participantes 	≥ 10 utentes

SEMANAL	Cuidar do Nosso Lar...	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o papel do utente na Instituição • Atribuir responsabilidade e incluir os utentes na “Vida” do Lar • Cuidar do Espaço do Lar 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar das plantas: regar, tirar ervas, mudar terra, etc. 	Nº de Participantes	≥ 5 utentes
	Expressão Física e Desenvolvimento PsicoSocial	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver as capacidades físicas • Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer • Favorecer o desenvolvimento psicomotor • Aquisição de novas experiências • Melhorar a qualidade de vida de cada utente 	<ul style="list-style-type: none"> • Ginástica do Idoso • Caminhadas • Dinâmicas de Grupo • Motricidade Fina e Grossa • Jogos 	Nº de Participantes	≥ 10 utentes

	Actividades Lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> • Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer • Proporcionar momentos lúdicos • Convívio • Lazer 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos Lúdicos e Cognitivos • Jogos de Mesa • Comemoração de Datas Festivas • Cantares • Dança 	Nº de Participantes	≥ 15 utentes
SEMANAL	Expressão Plástica	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver e estimular a imaginação • Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora • Expressão através das artes plásticas e dos trabalhos manuais • Evitar o isolamento e o ócio • Incrementar a participação activa dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhos Manuais • Desenho/Pintura • Recortes/Colagens • Escultura • Trabalhos com tecidos linhas e lãs • Crochet • Costura 	Nº de Participantes	≥ 15 utentes

		<ul style="list-style-type: none"> • Ocupação dos tempos livres • Reaproveitamento de materiais 			
	Atividades Religiosas	<ul style="list-style-type: none"> • Manter/Promover hábitos religiosos 	<ul style="list-style-type: none"> • Oração • Distribuição da Sagrada Comunhão (domingo) • Missa 	Nº de Participantes	≥ 35 utentes
MENSAL	Comemoração dos aniversários dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> • Preservar a identidade dos idosos • Fomentar confraternização entre utentes • Elaboração do Calendário de Aniversários 	<ul style="list-style-type: none"> • Confeção de bolo para o lanche • Cantar os Parabéns 	Nº de Participantes	≥ 40 utentes

	Sobremesa para Colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a satisfação dos Colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> • Confeção de sobremesa para Colaboradores 	Nº de Participantes	≥ 5 utentes
JANEIRO	Início do Ano (2 de Janeiro)	<p>Incentivar à participação nas atividades por parte dos utentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expressar emoções e sentimentos de forma verbal • Desenvolver o vocabulário 	<p>Painel Ano Nove e Paz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conversa informal sobre a passagem de ano 	Nº de Participantes	≥ 10 utentes
	Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas • Valorizar o papel ativo de cada utente 	Lembranças Alusivas ao Dia de Reis utentes de SAD	Nº de Participantes	≥ 10 utentes

	Dia da Saudade (30 de Janeiro)	<ul style="list-style-type: none"> • Contacto com novas tecnologias • Expressar emoções e sentimentos de forma escrita • Treino da escrita 	<ul style="list-style-type: none"> • Escrever uma carta a alguém especial • Utilizar Skipe para ver familiares 	Nº de Participantes	≥ 8 utentes
FEVEREIRO	Comemoração do Dia do Amor/ Amizade/Dia de S. Valentim (14 de Fevereiro)	<p>Estimular as capacidades técnicas/manuais dos utentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expressar emoções e sentimentos • Proporcionar novas experiências • Promover o convívio intergeracional 	<p>Elaboração de saquinhos de cheiro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visionamento de Filme 	Nº de Participantes	≥ 12 utentes
	Comemoração do Carnaval (4 de Março)	<ul style="list-style-type: none"> • Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural 	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de adereços de Carnaval • Decoração da Sala de Convívio de ERPI 	Nº de Participantes	≥ 25 utentes

		<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade lúdica • Promover o convívio entre utentes das várias Valências e a Comunidade • Proporcionar novas experiências • Lazer 	<p>Decoração do Espaço do Baile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baile de Máscaras com utentes de Lar e SAD • Lanche Convívio 		
MARÇO	Dia Internacional da Mulher (1ª semana de Março)	<p>Valorizar o papel da mulher na Sociedade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motricidade fina e grossa 	<p>Elaboração de lembrança (flor) para utentes de SAD</p>	Nº de Participantes	≥ 10 utentes
	(19 de Março)	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o papel do utente enquanto Pai 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos Tradicionais • Paineis: Dia do Pai • Lanche Convívio 	Nº de Participantes	≥ 15 utentes
	Dia mundial da Árvore e da Floresta (21 de Março)	<ul style="list-style-type: none"> • Comemorar o dia mundial da árvore e da floresta • Partilhar experiências 	<ul style="list-style-type: none"> • Plantação de novas espécies nos canteiros 	Nº de Participantes	≥ 10 utentes

	Dia Mundial da Poesia (21 de Março)	Comemoração do dia mundial da poesia <ul style="list-style-type: none"> • Estimular a concentração e a memória 	• Cantigas	Nº de Participantes	≥ 10 utentes
ABRIL	Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física (6 de Abril)	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos utentes • Promover o convívio e o bem-estar 	• Sessão de Ginástica	Nº de Participantes	≥ 20 utentes
	Páscoa (12 de Abril)	Respeitar valores e crenças religiosas	Visita Pascal à Instituição	Nº de Participantes	≥ 56 utentes
	Ciclo de Cinema (1 vez por semana no mês de Abril)	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar momentos diferentes, de alegria • Valorizar os meios do Concelho • Lazer 	• Visualização de um filme adequado à faixa-etária	Nº de Participantes	≥ 10 utentes

	Dia Mundial do Livro (23 de Abril)	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a imaginação e a criatividade • Lazer 	<ul style="list-style-type: none"> • Construção de um livro de Orações 	Nº de Participantes	≥ 10 utentes
MAIO	Dia da Mãe – 5 de Maio (1ª semana de Maio)	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o papel da utente enquanto “mãe” 	<ul style="list-style-type: none"> • Decoração de sabonetes para utentes de SAD 	Nº de Participantes	≥ 10 utentes
	Aparições de Fátima (13 de Maio)	<ul style="list-style-type: none"> • Manter/Promover hábitos religiosos 	<ul style="list-style-type: none"> • Visualização das Celebrações da Fátima 	Nº de Participantes	≥ 30 utentes
	Dia da Família (15 de Maio)	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar e assinalar o Dia da Família 	<ul style="list-style-type: none"> • Projeção de fotos da Festa da Família (5 de Maio) 	Nº de Participantes	≥ 15 utentes
	Dia Mundial da Criança (1 de Junho) Reflexão sobre a infância, sobre os	<ul style="list-style-type: none"> • Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências • Promover a interação entre utentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Brinquedos e brincadeiras dessa época • Jogos 	Nº de Participantes	≥ 15 utentes

		<ul style="list-style-type: none"> • Lazer 			
JUNHO	Dia Mundial do Ambiente (5 de Junho)	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a criatividade • Fomentar a utilização de materiais recicláveis • Aumentar a autoconfiança 	<p>Jogo de tabuleiro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conversa acerca do tema 	Nº de Participantes	≥ 6 utentes
	Comemoração de Santos Populares (28 de Junho)	<ul style="list-style-type: none"> • Partilha de experiências entre gerações • Lazer 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarde de “Festa Popular” com utentes de ERPI, SAD, 	Nº de Participantes	≥ 6 utentes
JULHO	Verão (3 de Julho)	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a criatividade • Promover a interação e o convívio entre gerações 	<p>Dinâmica de Provérbios e adivinhas (Lar de Idosos)</p>	Nº de Participantes	≥ 5 utentes
	Dia da Amizade (20) de Julho	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a memória • Fomentar coesão grupal 	<p>Dinâmica de Grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paine: Amizade 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de Participantes 	≥ 8 utentes

	Dia dos Avós (26 de Julho)	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o papel dos “Avós” • Lazer 	<ul style="list-style-type: none"> • Painel acerca do Tema • Culinária: Bolo para o Lanche – Parabéns aos Avós 	Nº de Participantes	≥ 8 utentes
SETEMBRO	Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer (21 de Setembro)	<ul style="list-style-type: none"> • Fornecer informações sobre o tema • Promover a Saúde • Fomentar e discutir ideias e opiniões • Desmistificar preconceitos • Sensibilizar os utentes institucionalizados para interagirem de forma correta com os utentes portadores da doença 	<ul style="list-style-type: none"> • Visionamento de Filme • Debate acerca do tema • Jogos lúdicos e cognitivos 	Nº de Participantes	≥ 6 utentes
	Dia Mundial do Coração (27 Setembro) •	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar para a prática de hábitos saudáveis 	<ul style="list-style-type: none"> • Sessão de Ginástica • Hábitos Saudáveis 	Nº de Participantes	≥ 8 utentes

OUTUBRO	Dia Mundial do Idoso e da Música (1 de Outubro)	<ul style="list-style-type: none"> • Desmistificar algumas crenças e preconceitos em relação ao tema • Promover a partilha e o convívio • Lazer 	<ul style="list-style-type: none"> • Painel “O que é ser Idoso?” • Jogos Tradicionais no Lar de Idosos 	Nº de Participantes	≥ 6 utentes
	Dia Mundial da Alimentação (16 de Outubro)	<ul style="list-style-type: none"> • Elucidar os utentes sobre a importância de uma alimentação saudável • Dar oportunidade aos utentes de fazerem sugestões de ementas 	<ul style="list-style-type: none"> • Painel acerca de “Alimentação Saudável” 	Nº de Participantes	≥ 8 utentes
	Dia Mundial da Terceira Idade (28 Outubro)	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular o convívio entre os utentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinâmica acerca do tema • Jogos lúdicos • Cantigas 	Nº de Participantes	≥ 6 utentes
NOVEMBRO	Dia de S. Martinho – 11 de Novembro (8 Novembro)	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o contacto entre utentes, e voluntários • Reviver tradições • Promover o Convívio 	<ul style="list-style-type: none"> • Celebração da Eucaristia Realização de Magusto com 	Nº de Participantes	≥ 5 utentes

		<ul style="list-style-type: none"> • Lazer 	utentes de ERPI e SAD e Voluntários <ul style="list-style-type: none"> • Tarde de Cantares 		
	Natal (2 últimas semanas de Novembro)	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a participação dos utentes • Valorizar as capacidades dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do Presépio 2020 	Nº de Participantes	≥ 6 utentes
DEZEMBRO	Natal	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a motricidade • Explorar a criatividade dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação da decoração de Natal 	Nº de Participantes	≥ 8 utentes

	Festa de Natal (20 de Dezembro)	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a participação • Promover interação entre utentes e colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> • Celebração da Eucaristia • Tarde Convívio e Animação com utentes de ERPI, e SAD 	Nº de Participantes	≥ 8 utentes
--	---------------------------------	--	--	---------------------	-------------

Avaliação das Atividades Dinamizadas

A avaliação do plano de atividades começou a ser efetivada antes da elaboração do mesmo, continuando com a sua implementação e efetuando-se após o término deste. A avaliação realizada antes do início do plano permitiu determinar a sua pertinência, viabilidade e eficácia através da análise da coerência entre as soluções propostas e as necessidades dos utentes de Serviço de Apoio Domiciliário e ERPI, bem como a relação entre recursos, objetivos gerais, específicos e metas. Durante a execução do plano de atividades, a avaliação terá como objetivo fornecer informações sobre o desenvolvimento das atividades para a reflexão sobre os resultados, de modo a verificar se a proposta inicial está a ser cumprida, permitindo, ainda, que se decida se os objetivos e procedimentos operativos devem ser reformulados ou mantidos. A avaliação a realizar após a conclusão do plano tem como finalidade determinar o impacto, execução e funcionamento do mesmo sobre a situação inicial, retirando-se conclusões para aplicação em futuras atividades. Assim, para avaliarmos os resultados atingidos, no final do ano realizaremos uma reunião com todos os elementos envolvidos no mesmo de modo a averiguar as mudanças ocorridas com a sua implementação.

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.

Só quem trabalha todos os dias no terreno com idosos, se apercebe que aos técnicos implementadores do PA lhes é exigido (pelos próprios utentes) muito mais que atividades. As atividades são muitas vezes uma porta para a criação de laços e relações que os utentes desenvolvem com o Animador Sociocultural e a Educadora Social que para além, de dinamizadores das mesmas são por vezes confidentes, conselheiras, amigas, tornando-se até um membro da família do idoso.

Dado à condição de permanência e interação com os utentes 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.

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