



PLANO DE ATIVIDADES

Serviço de Apoio Domiciliário

2018

INDICE

INTRODUÇÃO.....Pág.3

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO/OBJECTIVOS.....Pág.4 e 5

HORARIO DE FUNCIONAMENTO.....Pág.5

PRINCIPIOS/REGRAS.....Pág.5

RECURSOS HUMANOSPág.5

TIPOLOGIA DE SERVIÇOSPág.6 e 7

PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO/SOCIALIZAÇÃO.....Pág.8

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SAD.....Pág.9 a 13

Introdução

O Plano de Atividades é um guião da nossa atuação ao longo do ano, e um programa que contém as linhas gerais orientadoras das atividades e do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) a prestar, do Centro Social e Paroquial de Mindelo, com vista ao cumprimento da missão desta instituição. Ao falarmos de Serviço de Apoio Domiciliário, temos em mente a satisfação dos serviços básicos, alimentação, higiene pessoal e habitacional e tratamento de roupas, serviços prestados aos idosos que se encontram no seu domicílio, com as suas capacidades físicas ou mentais afetadas. Depois destas necessidades supridas, todo o ser humano procura mais, e é aqui que nos deparamos com as necessidades de animação do idoso, as quais fazem renascer o seu sentimento de pertença à comunidade, assim como o crescimento da sua autoestima. Possuímos uma equipa empenhada e dedicada que diariamente leva a cada lar em situação de fragilidade e vulnerabilidade, um sorriso, o conforto de um carinho e boa disposição, que muitas vezes é a única ligação ao exterior.

No decurso da prestação do serviço de apoio domiciliário, constata-se que os beneficiários do serviço necessitam também, de quem lhes faça companhia, de quem os estimule para interesses e aprendizagens diferentes, de quem os escute. Através da animação e da concretização de diversas atividades procura-se estimular a atividade física, mental e afetiva dos idosos, quer quando este vive só ou quando vive com familiares, mas limitados pelas suas ocupações profissionais e também tendo em conta o seu desgaste físico e emocional. Neste sentido, em 2018 procuraremos dar continuidade e incrementar a oferta de serviços de SAD, continuando empenhados em trabalhar na perspetiva da melhoria da sua qualidade. Procederemos à planificação das nossas atividades para que a intervenção ao longo do ano junto das pessoas que nos solicitam, seja organizada e bem preparada, para podermos dar uma resposta rápida e efetiva a novas solicitações dos nossos idosos.

A prestação do serviço de SAD torna indispensável a articulação eficaz da conduta de todos os colaboradores com a Instituição, de forma a tornar viável e visível a qualidade dos serviços junto dos seus beneficiários.

Serviço de Apoio Domiciliário – SAD

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. A prestação deste serviço (SAD) torna indispensável a articulação eficaz da conduta de todos os colaboradores com a Instituição, de forma a tornar viável uma boa qualidade dos serviços.

O primeiro atendimento para se obter informações sobre o funcionamento do Serviço de Apoio Domiciliário pode ser realizado presencial ou telefonicamente. Após o atendimento, é agendada uma entrevista diagnóstica com o Coordenadora da valência de SAD, que visa obter um levantamento de necessidades e avaliar a capacidade da equipa em satisfazer o plano de cuidados necessário ao utente. Os serviços são organizados por zonas geográficas.

O plano de cuidados e respetivos serviços incluídos poderão ser alterados sempre que se justifique, para tal será redigida uma adenda ao contrato inicial.

O Coordenadora da valência realiza visitas domiciliárias mensais para acompanhar e apoiar o utente e respetiva família.

É nosso objetivo prestar o Serviço de Apoio Domiciliário, de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social: fornecimento e apoio nas refeições, cuidados de higiene pessoal e de conforto pessoal, tratamento de roupas, higiene habitacional, atividades de animação /socialização, entre outros serviços (Formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados dos utentes, apoio psicossocial, acompanhamento ao exterior, pequenas reparações no domicílio).

Objetivos Gerais

Na prestação deste serviço aos idosos estão subjacentes vários objetivos a concretizar:

- a) Concorrer para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- b) Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- c) Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais dos utentes, sendo estes objeto de contratualização;
- d) Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- e) 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;
- f) Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- g) 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;
- h) Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- i) Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade e

atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;

- j) Promover um ambiente de segurança física e afetiva, prevenir os acidentes, as quedas, os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de mau trato;
- k) Promover a intergeracionalidade;
- l) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- m) Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores;
- n) Promover os contactos sociais e potenciar a integração social;
- o) Facilitar o acesso a serviços da comunidade.

Horário de Funcionamento

O SAD tem um horário de funcionamento estabelecido de segunda a sexta-feira das 8h horas às 16h30, fins-de-semana e feriados das 8h às 13h. Encerra nos dias, 01 de Janeiro, Domingo de Páscoa, 1º Domingo de Agosto, 25 de Dezembro, outros encerramentos serão comunicados atempadamente.

Princípios/regras

Princípios/regras a ter em consideração na planificação /estruturação do plano de atividades socioculturais:

- Promover a autonomia e a qualidade de vida.
- Respeitar o utente quanto a sua individualidade, capacidades, potencialidades, hábitos e interesses.
- Promover a participação ativa.
- Promover a comunicação, convivência e ocupação do tempo.
- Ter em linha de conta que a ocupação quotidiana dos utentes depende do seu projeto de vida, hábitos e vivências, assim como dos estímulos e motivações oferecidos pelo SAD.

Com o objetivo de otimizar e potenciar recursos vai-se proceder à articulação dos planos de atividades socioculturais das respostas sociais de Centro de Dia do Centro Social e Paroquial de Mindelo.

Recursos Humanos

- Dirigentes da Instituição
- 1 Diretora das Respostas Sociais
- 1 Coordenadora dos Serviços Séniores
- 1 Coordenadora da Unidade de Desenvolvimento/Psicóloga
- 8 Auxiliares de Ação Direta (serviço rotativo CD e SAD)
- 1 Auxiliar de Serviços Gerais
- 1 Animador/Professor de Educação e Física e Desporto (CD e SAD)
- 1 motorista

Para assegurar a prestação de todos os serviços, conta ainda com a colaboração da Área Alimentar, serviços administrativos, Educadoras de Infância, motorista, estagiários e voluntários diversos.

Tipologia de Serviços

Para a concretização efetiva dos seus objetivos, o SAD dispõe de um conjunto diversificado de serviços em função das necessidades dos seus clientes.

- **Fornecimento e apoio nas refeições**

O serviço de alimentação consiste na confeção, apoio e transporte de refeições. É constituída por uma refeição principal, sopa, prato de peixe ou carne, acompanhamento, fruta, pão, podendo acumular o suplemento de jantar (sopa). As refeições são distribuídas diariamente, uma vez por dia, dias uteis, fins-de-semana e feriados no turno das 11h30 às 13h30. A ementa semanal é afixada em local visível e adequado, elaborada com o devido cuidado nutricional e adaptada aos utentes, mediante prescrição médica. A Área Alimentar da Instituição possui certificação em HACCP.

- **Cuidados de higiene e de conforto pessoal**

O serviço de higiene e conforto pessoal baseia-se no banho total ou parcial, posicionamentos para evitar úlceras de pressão, levante e transferências. Dependendo do grau de dependência do utente, o banho pode ser dado no duche ou na cama. Este serviço é prestado diariamente em dias uteis, fins-de-semana e feriados em horário a combinar entre a Instituição e o utente ou familiar, tendo em conta o horário em vaga e necessidades do próprio utente. Sempre que se verifique necessário o serviço poderá compreender mais do que uma higiene pessoal diária em dias uteis.

- **Higiene habitacional**

Por higiene habitacional entende-se a arrumação e limpeza, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados, do domicílio do utente, nas zonas e áreas de uso exclusivo do mesmo. É um serviço diário, que inclui tarefas básicas domésticas como arrumação do quarto, limpeza da instalação sanitária.

- **Tratamento da roupa do uso pessoal do utente**

Este serviço inclui a recolha, entrega, lavagem e engomagem de roupa de uso diário, da cama e casa de banho, exclusivas do utente diariamente.

- **Atividades de animação e socialização**

Um serviço semanal de acompanhamento e lazer que pretende promover a socialização do idoso. Estas Atividades podem ser prestadas no domicílio do utente (mobilidade articular e jogos de animação e estimulação cognitiva, socialização), na Instituição (mobilidade articular, cabeleireiro, atividades musicais, passeios) ou no exterior (aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade). Ser-lhe-ão disponibilizados os meios de transporte facilitadores da sua participação.

Podem ainda ser considerados Serviços de Apoio Domiciliário:

Cuidados de imagem: Fazem parte deste serviço a aplicação de creme hidratante, vestir, cortar unhas, cortar barba, mudança de fralda, entre outros. O material necessário para a prestação deste tipo de cuidados é da responsabilidade do utente ou da família.

Acompanhamento ao exterior:

O transporte e acompanhamento dos utentes a consultas/ exames de diagnóstico será efetuado por pessoal designado para o efeito, quando os familiares ou pessoas responsáveis demonstrem impossibilidade para o fazer.

Apoio psicossocial: O apoio psicossocial é assegurado pela psicóloga, com marcação prévia, e pretende promover a satisfação das necessidades básicas e sociais dos utentes, integrar o utente na comunidade circundante e promover/ estimular o relacionamento do utente – família. Sempre que seja necessário, será assegurado o encaminhamento para outros serviços: Segurança Social, Centros de Apoio Psicossocial, entre outros.

Realização de pequenas reparações/modificações no domicílio: Orientação e acompanhamento de pequenas modificações no domicílio que permitam mais segurança e conforto ao utente. E que não exigem técnico especializado e conhecimento técnico profundo.

Formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos utentes: A instituição encaminha ou desenvolve em parceria ações de sensibilização que visam dotar os familiares e cuidadores informais para uma mais eficaz prestação de cuidados.

Plano semanal de atividades de animação/socialização

Os utentes autónomos de SAD podem, ainda, frequentar as atividades de animação/ socialização da valência de Centro de Dia. O objetivo passa por permitirem a integração dos indivíduos na Instituição, de modo a transmitirem as suas experiências, troca de saberes, comunicação com os outros, potenciando a criação de laços sociais.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã	<p>Coscuvilhices em Dia-SAD</p> <p>Momento de conversa com utentes de SAD, para ler o jornal ou falar sobre as noticias realçando os principais destaques locais, nacionais ou internacionais.</p>	<p>Ginástica no “Bem Bom” SAD</p> <p>Trabalho personalizado, adaptado às necessidades de cada utente.</p>	<p>“ Fazemos o que queremos” CD</p> <p>Atividade livre que permite aos utentes aquilo que querem fazer;</p> <p>Caminhada matinal pelo exterior da instituição (Auxiliada pelo Professor de Educação Física e Ajudantes de Ação direta)</p>	<p>Musica “à Lá Carte” SAD</p> <p>Momento musical com o Professor de Educação Física/Animador,acompanhado de uma guitarra, onde se tocam músicas à escolha dos utentes.</p>	<p>Ginástica no “Bem Bom” SAD</p> <p>Trabalho personalizado, adaptado às necessidades de cada utente.</p>
Tarde	<p>“ Ensaio da Banda CSPM”</p> <p>Ensaio musical da banda, composta pelos utentes de CD, aberto aos fãs (visitas).</p>	<p>“ Mexa-se pela sua saúde” CD e SAD</p> <p>Aula de mobilidade articular/ginástica para os utentes de CD/SAD (autónomos).</p>	<p>“ Volta ao Mundo em 2h no Autocarro” CD e SAD</p> <p>Passeio à volta do mundo, pelos mais variados locais, limitado apenas pelo tempo, que é o único limite imposto.</p>	<p>Workshop Boccia Sénior CD</p> <p>Aula composta por abordagem aos parâmetros do jogo (regras, tática e técnica) e situação de jogo.</p>	<p>“ Mexa-se pela sua saúde” CD e SAD</p> <p>Aula de mobilidade articular/ginástica para os utentes de Centro de Dia/SAD (autónomos).</p>

Plano Anual de Atividades de Serviço de Apoio Domiciliário

O plano anual de atividades é elaborado tendo em conta o Plano Anual Geral da Instituição. Algumas das atividades descritas são feitas em parceria com outras valências nomeadamente Creche e Jardim de Infância, e em particular com o Centro de Dia.

Obs. A realização de algumas atividades está condicionada pela motivação ou pela capacidade do utente em realizá-las.

Mês	Dia	Atividade	Objetivo	Dinamizadores	Local
	Anual	Convívio anual dos utentes de SAD em parceria com varias respostas sociais do Centro Social e Paroquial de Mindelo	- Promover o convívio entre todos; -Permitir a interação entre as gerações	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador -Educadoras de Infância -Auxiliares de Ação Educativa	CSPM Domicilio dos Utentes de SAD
	Anual	Comemoração dos aniversários- Confeção de um queque e comemoração no domicilio ou instituição do utente de SAD	- Fomentar e valorizar a auto-estima; - Promover laços afetivos e de socialização	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	Domicilio dos Utentes de SAD C.S.P.M
Janeiro	A definir	Dia dos Reis Cantar as janeiras pelos utentes de CD aos utentes de SAD.	- Intercambio entre diferentes gerações; - Manter a tradição;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	Domicilio dos Utentes de SAD
Fevereiro	11 (2ªf-12)	Dia Mundial do Doente Visita aos utentes de SAD Elaboração de uma lembrança	-Promover o contacto e a interação entre utentes de CD e SAD - Trabalhar a criatividade dos utentes de CD	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	Domicilio dos Utentes de SAD

	13 (6ªf-09)	Carnaval Convite aos utentes de SAD para assistir ao Desfile de Carnaval das crianças e dos Utentes de CD da instituição.	- Incrementar a participação social dos idosos; - Promover o convívio entre crianças e idosos;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Educadoras de Infância - Professor/animador	C.S.P.M.
Março	08	Dia Internacional da Mulher Entrega às senhoras CD e SAD de uma lembrança.	-Valorização e aumento da autoestima das idosas - Promover a interação e a coesão grupal;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	Domicilio utentes de SAD
	19	Dia do Pai Entrega de uma lembrança aos utentes de Centro de Dia e SAD.	- Proporcionar momentos de lazer e entretenimento no exterior;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	Vila do Conde
Abril	01 5ªf (29 de Março)	Páscoa Elaboração de uma lembrança para os utentes de Centro de Dia e S.A.D.	- Desenvolver a criatividade; -Desenvolver a motricidade fina; -Manter a tradição da vivência da Pascoa;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	CSPM Domicilio dos utentes
	06	Dia Mundial da Atividade Física Caminhada no parque da cidade da Povia de Varzim e Realização de piquenique.	-Realçar a importância da atividade física; -Proporcionar um momento de lazer relacionado com o desporto;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	CSPM
	23	Dia do Livro Leitura de um conto Entrega de um marcador de livro	- Desenvolver o gosto pela leitura; -Estimular as capacidades dos utentes;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	CSPM Domicilio dos utentes
	29 (2ªf - 30)	Dia Mundial da Dança - Contactar uma Danceteria que nos permita passar um bocado durante a tarde, onde os utentes de CD e SAD possam dançar.	- Aumentar a autoestima dos utentes; - Estimular capacidades coordenativas através da dança;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta -Professor/animador	A definir

			- Promover um momento de diversão e convívio;		
Maio	06 (07-2ªf)	Dia da Mãe - Oferta de uma lembrança	-Preservar a identidade das idosas;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	CSPM Domicilio dos utentes
	18	Dia Internacional dos Museus Visita ao Núcleo Museológico	- Permitir novas descobertas; - Favorecer o conhecimento de novos espaços;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	Vila do Conde
Junho	02 e 03	Festa da Primavera e Festa Final do Ano - Elaboração de artigos para a venda na barraquinha de CD e SAD; -Participação na festa com uma pequena atuação dos utentes CD e SAD.	- Desenvolver a cooperação e a partilha de experiências; -Proporcionar momentos ricos em experiências; -Promover a ligação entre idosos e crianças;	Todos os funcionários do CSPM	Praça João Evangelista
	23	Santos Populares - Sardinhada Convívio dos utentes de CD e SAD com outra Instituição.	- Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Diretora das Respostas Sociais -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	CSPM
Julho	A definir	Praia - Os utentes vão usufruir de barraca na praia para poderem passar a sua tarde depois do almoço	- Proporcionar momentos de lazer e entretenimento no exterior;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	Mindelo
	A definir	Dia dos Avós - Passeio promovido pelo Distrito do Porto.	- Proporcionar momentos de lazer; - Promover a ligação entre idosos de outras instituições	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador	A definir

Setembro	A definir	Desfolhada -Lanche Convívio entre crianças do Jardim de Infância e utentes CD e SAD em casa de um dos diretores (agricultores)	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer; - Promover a ligação entre idosos e crianças; - Reviver tradições; 	<ul style="list-style-type: none"> -Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador 	Mindelo
	A definir	Passeio Anual dos Utentes de CD e SAD	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer e entretenimento no exterior; 	<ul style="list-style-type: none"> - Diretora das Respostas Sociais -Coordenadora dos Serviços Seniores -Coordenadora da Unidade de Desenvolvimento -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador -Dirigentes da Instituição 	A definir
	26	Dia do Coração -Caminhada dos utentes de CD e SAD.	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilização para a importância do exercício físico na prevenção de doenças cardiovasculares; 	<ul style="list-style-type: none"> -Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador 	A definir
Outubro	01	Dia Internacional do Idoso - Realização de uma festa com uma instituição convidada.	<ul style="list-style-type: none"> -Favorecer a integração grupal; - Promover o convívio; 	<ul style="list-style-type: none"> -Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador 	CSPM
Outubro	A definir	Feira Social de Vila do Conde -Visita à Feira dos utentes de CD e SAD	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio entre Instituições; 	<ul style="list-style-type: none"> -Camara Municipal de Vila do Conde 	Pavilhão de Jogos de Vila do Conde
Novembro	11 2ªf (12)	S.Martinho - Castanhada com animação musical (Participação dos utentes de SAD).	<ul style="list-style-type: none"> -Criar um momento de descontração e diversão entre todos; -Vivenciar tradições populares; 	<ul style="list-style-type: none"> -Diretora das Respostas Sociais -Coordenadora dos Serviços Seniores -Coordenadora da Unidade de Desenvolvimento -Auxiliares de Ação Direta - Professor/animador -Educadoras de Infância -Auxiliares de Ação Educativa 	CSPM

Dezembro	A definir	Festa de Natal -Representação do CD e SAD.	-Promover o espírito natalício - Promover o elo de ligação entre família e a Instituição;	-Coordenadora dos Serviços Seniores -Coordenadora da Unidade de Desenvolvimento -Auxiliares de Ação Direta -Professor/animador -Educadoras de Infância -Auxiliares de Ação Educativa -Diretora das Respostas Sociais	A definir
	23 6ª (21)	Almoço de Natal - Convívio entre todos os utentes do Centro de Dia, SAD, dirigentes e funcionários da Instituição - Entrega de presentes	- Partilhar momentos de convívio entre todos os elementos do C.S.P.M; - Dar continuidade ao espírito natalício;	-Diretora das Respostas Sociais -Coordenadora dos Serviços Seniores -Auxiliares de Ação Direta -Professor/animador -Educadoras de Infância -Auxiliares de Ação Educativa -Dirigentes da Instituição	Refeitório do CSPM