



Centro Social e Paroquial
MINDELO

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

Serviço de Apoio Domiciliário

Índice

Introdução	3
Serviço de Apoio Domiciliário – SAD	4
Objetivos Gerais	4
Horário de Funcionamento	5
Princípios/regras	5
Plano Anual de Atividades de Serviço de Apoio ao Domicílio.....	8
Conclusão	9

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. Somos 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.

O Plano Anual de Atividades para o SAD do ano de 2022 tenciona dar visibilidade às atividades que nos propomos concretizar com a população alvo de forma a continuarmos a ter um papel fundamental na promoção do bem-estar, conforto e qualidade de vida, assim como direta ou indiretamente no apoio às famílias e cuidadores informais, contribuindo de forma relevante para o retardamento da integração institucional.

Manter-se-á o compromisso institucional de consolidação permanente da melhoria dos serviços que prestamos, no desenvolvimento de novas soluções e estratégias e na divulgação do SAD, sempre a pensar nas necessidades da comunidade e dos utentes.

A programação do plano de intervenção, prevê a concretização ao longo do ano em calendarização adequada, tendo em vista proporcionar aos utentes diversos benefícios para a sua saúde física, bem-estar emocional e social, a prevenção para comportamentos saudáveis, tornando-os participantes mais ativos na promoção da sua saúde.

Preende-se contrariar a solidão e o isolamento social.

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.

A 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:

- Concorrer para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais dos utentes, sendo estes objetos de contratualização;
- 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;
- 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;
- 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;
- Promover a intergeracionalidade;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores;
- Promover os contactos sociais e potenciar a integração social;
- 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

- Coordenadora dos Serviços Seniores
- 6 Auxiliares de Ação Direta (serviço rotativo CD e SAD)
- 1 Auxiliar de Serviços Gerais
- Animador/Professor de Educação e Física e Desporto
- Motorista
- Outros funcionários da Instituição (Educadoras de Infância, cozinheira e ajudantes de cozinha, serviços administrativos)
- Dirigentes da Instituição

Tipologias do serviço

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.

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 Anual de Atividades de Serviço de Apoio ao Domicílio

O ano de 2021 trouxe um passo gigante na modernização do método de trabalho da instituição. Foi implementado um software de apoio às atividades diárias dos vários serviços da resposta sénior, inclusive o SAD.

No que respeita ao planeamento das atividades, há possibilidade de ter uma vista da agenda mensal ou semanal e, na mesma, é possível em cada atividade fazer uma avaliação com todas as observações relevantes.

As atividades de animação e socialização de Serviço de Apoio Domiciliário, à semelhança do ano passado, estão estritamente relacionadas com o Plano de Atividades Anual de Centro de Dia. Estas serão adaptadas ao contexto domiciliário e ao perfil de cada utente.

Por se tratar de atividades, na sua maioria, individuais, as mesmas poderão estar sujeitas a alterações e/ou adaptações. No entanto, preserva-se o objetivo principal de desenvolver as capacidades e suprir as necessidades de cada utente.

As sessões de atividades de animação e socialização ao domicílio têm uma duração de 30/45 minutos, e serão orientadas pela técnica de animação sociocultural.

Estas poderão ser do tipo:

- **Estimulação cognitiva:** será criada uma sebenta de exercícios adaptados às capacidades e necessidades de cada indivíduo.
- **Ginastica - mobilidade e motricidade:** adaptado a contexto domiciliário, podendo ser utilizados alguns instrumentos/materiais da instituição (como bolas, arcos, pedaleiras, etc.); estas sessões poderão ser realizadas também no exterior, caso as condições meteorológicas o permitam, criando também momentos de caminhada.
- **Expressão musical:** fazendo-se acompanhar de alguns instrumentos (guitarra, pequenas percussões, etc.), o técnico criará com os utentes momentos de descontração com música. Será possível relembrar os temas preferidos.
- **TIC Sénior:** assim que possível, será utilizado um TABLET para a realização de pequenos tutoriais de aprendizagem; poderão também acontecer vídeos chamadas para amigos e/ou familiares.
- **Cuidados de saúde básicos:** medição de tensão arterial, medição de glicemia, auxílio na preparação e toma de medicação.
- **Passeios/caminhadas:** é uma boa opção para manter o nosso corpo e mente ativos. Pode ser realizado no parque, na areia da praia ou uma volta pela vizinhança.
- **Socialização:** Conversas sobre a atualidade e outros temas.

A este conjunto de atividades poderão juntar-se outras que surjam ao longo do ano, sugeridas pelos próprios utentes e equipa técnica.

Combater a solidão e evitar/adiar o declínio das suas capacidades será sempre o principal objetivo. Na impossibilidade de visitar os domicílios, serão realizados contactos telefónicos. Esta será apenas uma alternativa ao anteriormente descrito.

Sempre que possível, os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário visitarão a instituição, quer no dia do passeio semanal ou numa outra atividade a designar.

Conclusão

As atividades a desenvolver ao longo do ano de 2022 deverão corresponder às necessidades evidenciadas, aproximando a nossa intervenção das especificidades dos nossos utentes, respeitando os seus hábitos, rotinas, histórias de vida, interesses, necessidades, potencialidades e serão concretizadas de acordo com os princípios enunciados na legislação em vigor.

Este ano continuará a ser marcado pelas condicionantes da pandemia e pelos esforços individuais e coletivos para lhe fazer frente; as atividades e serviços serão reconfiguradas(os) adaptando-se a todas as exigências emergentes; os desafios serão constantes, os riscos são maiores para uns que para outros, mas todos devemos contribuir com a nossa parte, o nosso empenho e investimento para superar as dificuldades sem perder a esperança de que melhores dias virão.

Tentaremos satisfazer as necessidades e as expectativas do público-alvo e respetivas famílias com competência e responsabilidade, tendo como objetivo a prestação de um serviço que se deseja de excelência.

Elaborado em: 03/01/2022

Elaborado por: Maria Franco – Animadora Sociocultural

Rita Flores – Assistente Social Resposta Sénior

Bianca Varandas – Coordenadora da Resposta de Centro de Dia

Aprovado por: _____ em ____/____/____