



Plano de Actividades 2019

INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Tendo como base a missão, os valores e a visão definidos pela Direcção do CLAP em prol do desenvolvimento territorial das Faldas do Marão, é chegado o momento de apresentar a proposta de plano de actividades para o ano de 2019.

É entendimento da equipa de Intervenção Comunitária que o desenvolvimento destas actividades permitirá dinamizar cultural e socialmente a nossa comunidade, bem como contribuirá para a efectiva inserção social das populações mais desfavorecidas, respeitando as directivas emanadas pela Segurança Social.

Objectivos	Actividades	Indicadores
<p>1. Potenciar o acesso aos recursos e serviços da comunidade, através da dinamização de múltiplas acções de informação e sensibilização, e promover a efectiva participação social das nossas populações</p>	<p>1.1. Dinamização diária da Oficina de Apoio à Empregabilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definição do Plano Pessoal de Emprego • Acção de Promoção do Auto-Conhecimento * mediante um número mínimo de 6 inscritos • Sessão de Informação sobre Técnicas de Procura de Emprego * mediante um número mínimo de 6 inscritos • Recolha e divulgação de Ofertas de Emprego <p>1.2. Sessões de informação sobre Direitos e Deveres</p>	<p>Nº de participantes / nº de sessões realizadas</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Dia Internacional da Mulher • Apoios à criação de emprego e projectos de desenvolvimento local • Dia Mundial do Consumidor “Não desperdice, Reutilize”: Feira de Produtos Usados / Workshops temáticos • Comemoração do Dia Municipal para a Igualdade <p>1.3. Sessões de Informação para a Saúde</p>	<p>Nº de Participantes</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Educação para a Saúde (com a colaboração do Serviço de Enfermagem da ERPI) <ul style="list-style-type: none"> - Como lidar com a dor - Quebrar mitos - Cuidados de Higiene - Saúde Oral - Saúde Emocional - Actividade física 	<p>Nº de Participantes</p>

Objectivos	Actividades	Indicadores
	<ul style="list-style-type: none"> • Semana da Alimentação Saudável (dinamização a cargo dos EC+ e ERPI) • Rastreios Tensão Arterial e Diabetes • Osteopatia e Podologia (rastreo e consultas) 	Nº de Participantes
<p>2. Através da dinamização de múltiplas actividades de cariz sociocultural, e apelando à participação de todos os actores sociais em presença, facilitar a plena integração social da comunidade das Fraldas do Marão</p>	<p>2.1. Espaços Conviver +</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espaço Conviver + Vila Chã do Marão – dinamização diária • Espaço Conviver + Canadelo – dinamização semanal • Espaço Conviver + Fridão – dinamização bissemanal • Espaço Conviver + Olo – dinamização bissemanal <p>(cf. plano de actividades específico)</p> <p>2.2. Animação sociocultural</p>	Nº de Participantes
	<ul style="list-style-type: none"> • Encontro de Reis e Janeiras dos utentes do CLAP • Festa de Carnaval • Comemoração do Dia dos Namorados e dos Amigos “Um minuto para dizer que te amo” • Comemoração do Dia Mundial da Árvore (em parceria com a Escola EB1, Junta de Freguesia e Conselho Directivo dos Baldios de Fridão) • Comemoração do Dia Internacional do Teatro (dinamização a cargo do EC+ Olo) • Comemoração do Dia da Actividade Física (Parque de Lazer) • Comemoração do Dia Mundial do Livro (Hora do Conto: dinamização a cargo dos EC+ e ERPI) • Comemoração do Dia Mundial da Dança: “Dance pela sua Saúde” • Comemoração do Dia Internacional da Família (piquenique comunitário no Parque de Lazer) 	Nº de Participantes

Objectivos	Actividades	Indicadores
	<ul style="list-style-type: none"> • Arraial dos Santos Populares (intercâmbio dos EC+, SAD e ERPI) • Festa de Verão • Comemoração do Dia dos Avós • Passeio a Ponte de Lima (com a colaboração do Município de Amarante) • Comemoração do Dia Mundial da Fotografia: “Recordar é Viver” • Comemoração do Dia Mundial do Sonho: “Fábrica dos Sonhos” (concretização de sonhos dos utentes dos EC+ e SAD) • Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa (em parceria com as IPSS / Rede Social concelhia) • Jantar de Aniversário Solidário • Comemoração do Dia Mundial do Cinema • Festa de Natal 	<p>Nº de Participantes</p>
2.3. Promoção do desenvolvimento local		
	<ul style="list-style-type: none"> • “À Descoberta da Minha Terra” (dinamizado pelos Espaços Conviver +) • “Serões de Aldeia” – Rebordelo (actividade sujeita a confirmação por parte da Junta de Freguesia de Rebordelo) • Festa dos Rojões (Fridão – Janeiro) • Feira Rural • Festa de São Martinho • Arraial de Verão (Fridão – Julho) • Festa das Colheitas (Vila Chã do Marão - Setembro) • Festa da Castanha (Canadelo – Outubro) 	<p>Nº de Participantes</p>

Objectivos	Actividades	Indicadores
	<p>2.4. Promoção da identidade social e cultural</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participação e apoio às actividades do Grupo Folclórico de Vila Chã do Marão • Dinamização do Grupo de Cordas de Vila Chã do Marão • Aulas de aprendizagem musical 	<p>Nº de Participantes</p>
<p>3. Acompanhamento / Acompanhamento Social – orientar e apoiar os cidadãos com vista a promover a sua plena integração social e comunitária</p>	<p>3.1. Dinamização de atendimento integrado e descentralizado</p> <p>Tendo em vista aproximar as populações dos recursos e equipamentos existentes na comunidade e em parceria com a Segurança Social, a Câmara Municipal e outras instituições do concelho, é levado a cabo o Serviço de Atendimento Integrado, nas freguesias das Fraldas do Marão e Lufrei.</p> <p>3.2. Acompanhamento dos processos de Rendimento Social de Inserção</p> <p>Tendo como objectivo promover a inserção social, profissional e educacional dos indivíduos em situação de exclusão social, é desenvolvido o atendimento /acompanhamento desta medida nas Fraldas do Marão.</p>	<p>Nº atendimentos Nº de pessoas inseridas social e profissionalmente</p>
<p>4. Valorizar o contributo e a participação de todos na construção de uma sociedade mais sustentável e socialmente mais justa</p>	<p>4.1. Dinamização dos projectos de voluntariado</p> <ul style="list-style-type: none"> • De Sénior para Sénior • Banco do Livro Escolar • Campanha de recolha de livros escolares • Campanha de Consignação do IRS 	<p>Nº de Participantes Nº de entregas Nº de dádivas recebidas Nº de livros recolhidos Nº de dádivas recebida</p>

Objectivos	Actividades	Indicadores
<p>5. Outras actividades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oficina de Leitura e Escrita • Oficina das Novas Tecnologias • Transporte social • Loja Social: recuperação de roupas, calçado, brinquedos e livros para devolução/troca • Biblioteca Comunitária 	<p>Nº de participantes / nº sessões realizadas</p> <p>Nº de serviços efectuados / Nº de beneficiários</p> <p>Nº de entregas</p> <p>Nº de utilizadores</p>
<p>Objectivos</p> <p>6. Parcerias</p>	<p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rede Social : participação no Eixo “Comunidades e Território” ; projecto Change ! ; projecto “Cuidar de quem cuida” e projecto “Acompanhar e reparar” • Rede Capacitar Tâmega : participação nas actividades da Rede e nomeadamente no grupo TAD • NLI (rendimento social de inserção) 	

ESPAÇOS CONVIVER +



VILA CHÃ DO MARÃO E CANADELO

Atelier de Estimulação Cognitiva

Objectivos	Actividades	Indicadores
Estimular a memória, atenção e a concentração.	Jogos de semelhanças e diferenças. Jogos de destreza manual. Jogo de cartas	Nº de participantes da actividade

Atelier de Costura

Objectivos	Actividades	Indicadores
Desenvolver a motricidade fina Estimular a criatividade e o espírito de interajuda.	Bordados Elaboração de pequenos trabalhos em tecido Teceragem	Nº de participantes na actividade

Atelier de Reciclagem

Objectivos	Actividades	Indicadores
Desenvolver a motricidade fina	Trabalhos com materiais recicláveis : papel, vidro	Nº de participantes da actividade
Estimular a criatividade	... (corte , colagem e pintura)	

Atelier Expressões

Objectivos	Actividades	Indicadores
Estimular os movimentos corporais através da música.	Danças	Nº de participantes
Proporcionar momentos lúdicos e recreativos.	Cantares	
Aumentar a auto estima.	Teatro	

Actividades Semanais

Segunda-feira

Ateliers	Estimulação Cognitiva	Costura	Expressões	Oficina de Leitura e Escrita

Terça-feira

Ateliers	Estimulação Cognitiva	Bordados	Reciclagem

Quarta-feira

Ateliers	Espaço Conviver + Canadelo

	Costura		Reciclagem	Vigilância na Saúde
	Quinta-feira			
Ateliers	Actividades Desportivas	Expressões	Oficina de Novas Tecnologias	Vigilância na Saúde
	Sexta-feira			
Ateliers	Reciclagem	Estimulação Cognitiva	Bordados	

FRIDÃO E OLO



Actividades Semanais

Fridão

Segunda	Estimulação Cognitiva	Atelier de Reciclagem	Oficina de Leitura e Escrita
----------------	-----------------------	-----------------------	------------------------------

Quarta	Atelier de Reciclagem	Atelier de Expressão	Vigilância na saúde
---------------	-----------------------	----------------------	---------------------

Olo

Terça	Estimulação Cognitiva	Atelier de Reciclagem	Oficina de Leitura e Escrita
--------------	-----------------------	-----------------------	------------------------------

Quinta	Atelier de Expressão		Vigilância na Saúde
---------------	----------------------	--	---------------------

Actividades Mensais

Fridão

Segunda	Atelier da Atividade Física		Realizado duas vezes por mês
----------------	-----------------------------	--	------------------------------

Olo

Terça	Atelier da Atividade Física		Realizado duas vezes por mês
--------------	-----------------------------	--	------------------------------

Ateliers - objetivos

Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores
Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a Orientação; • Estimulação da memória, atenção e a concentração; • Estimular a capacidade de linguagem; 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal; • Jogo de cartas; • Jogo do galo; • Puzzle; • Dinâmicas de grupo; 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores
Reciclagem	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a mobilidade e a destreza manual; • Estimular a criatividade e a imaginação; • Desenvolvimento da motricidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhos em papel; • Trabalhos com materiais reciclados; • Trabalhos com pastas moldáveis; 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

	fina e a coordenação;	
--	-----------------------	--

Atelier			
Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores
Oficina de Leitura e Escrita (Letrados/letrados)	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a motricidade fina; • Ensinar a Ler e a Escrever; • Estimular para Escrita; • Estimular para Leitura; • Estimular a memória e a concentração; 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de vocabulário; • Articulação de letras e palavras; • Contorno e cópias de letras; • Cópias; • Ditados; • Palavras Cruzadas; • Sopa de Letras; 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier			
Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores
Vigilância na Saúde	<ul style="list-style-type: none"> • Colaborar ativamente na vigilância periódica; • Avaliação dos sinais vitais dos utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> • Monitorização da tensão arterial; • Monitorização do controlo dos diabetes; 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier			
Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores

	Expressão Musical	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a memória; • Promover a participação em grupo; • Desenvolver o reconhecimento e reprodução de músicas novas já conhecidas; 	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de jogos musicais; • Tocar instrumentos musicais; • Cantar; 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;
Atelier da Expressão	Expressão Dramática	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento da auto-estima; • Despertar o gosto pela cultura; • Estimular a memória; • Expressar, individualmente ou em grupo, sentimentos e emoções quer de forma verbal ou não verbal; 	<ul style="list-style-type: none"> • Teatro(fantoches, musical e máscara) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores
Atelier da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da psicomotricidade; • Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento; • Recuperar a confiança e o domínio do corpo; 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de aquecimento; • Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade; • Exercícios de relaxamento; • Jogos tradicionais; 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;
Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores

<p>Atelier Cultura e Património</p>	<ul style="list-style-type: none"> Incentivar a participação dos seniores em atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer; 	<ul style="list-style-type: none"> Visitas a museus, a espaços históricos; 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;
--	---	---	--

CLAP

Lar Padre Joaquim Pacheco

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2019



Índice

<u>I - Caracterização da Atividade da ERPI – Lar Padre Joaquim Pacheco</u>	19
<u>II - Plano de Atividades Anual - Residentes</u>	19
<u>III - Plano Anual de Atividades – Equipe da Saúde</u>	23
<u>IV - Plano Anual de Atividades – Colaboradores</u>	27
<u>V. Projetos Futuros</u>	28

I - Caracterização da Atividade da ERPI – Lar Padre Joaquim Pacheco

A ERPI Lar Padre Joaquim Pacheco tem neste momento 14 residentes (7 do sexo feminino e 7 do sexo masculino). As idades dos residentes compreendem-se entre a faixa dos 76 e os 94 anos, sendo na sua maioria Dependentes.

O trabalho realizado pela equipa multidisciplinar continua como a ter como principal objetivo o apoio à terceira idade em regime de alojamento coletivo, desenvolvendo atividades de apoio social, fornecimento de alimentação, cuidados de saúde (enfermagem, acompanhamento a exames/consultas), higiene (cuidados de imagem), conforto, animação sociocultural, bem como, a ocupação dos tempos livres dos seniores.

II - Plano de Atividades Anual - Residentes

O Plano de Atividades para o próximo ano, pressupõe a continuidade das ações dinamizadas com os residentes da ERPI –Lar Padre Joaquim Pacheco, tendo como principais objetivos:

- Promover um envelhecimento saudável e ativo;
- Respeitar a individualidade de cada residente;
- Proporcionar uma vivência calma, confortável e de cuidados humanizados;
- Garantir a satisfação das necessidades dos residentes respeitando as capacidades de cada um;
- Promover uma avaliação sistémica no contacto com o residente, equipa, família e amigos;

Estes objetivos pressupõem a avaliação e planificação do Plano Individual de Cuidados (PIC) de cada residente. O PIC é delineado pela Direção Técnica em conjunto com a Equipa da Saúde, sendo posteriormente atualizada no período de acolhimento, com os ajustes necessários e mediante a colaboração de toda a Equipa Multidisciplinar.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) mensal dá continuidade ao trabalho desenvolvido com a Equipa Técnica para responder às necessidades e potencialidades dos nossos seniores. Desta forma, continuamos a privilegiar o envolvimento com a comunidade local e a troca de interações com as restantes instituições do concelho (Autarquia de Amarante, Junta de Freguesias de Amarante, Colégio de São Gonçalo, o Jardim de Infância da Boavista – Cepelos, IPSS's, entre outras).

Área Lúdica e Funcional

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Ergoterapia/ Terapia Ocupacional	Engloba atividades que objetivam a criação de artigos de decoração através da execução de tarefas simples adequadas às capacidades funcionais de cada um;	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver coordenação psicomotora e a motricidade fina. - Complementar a reabilitação física. - Despertar a criatividade. - Fortalecer as relações interpessoais e a integração social. 	Semanal	<p>Recursos: Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao desenvolvimento da atividade.</p> <p>Humanos: Equipa Técnica</p>	<p>Nº de atividades realizadas.</p> <p>Observação direta.</p> <p>Nº de participantes.</p> <p>(Registo em impresso próprio)</p>
Ludoterapia/ Terapia Ocupacional	Espaço que engloba as atividades de estimulação cognitiva com carácter lúdico e divertido;	<ul style="list-style-type: none"> Ativar o funcionamento físico e cognitivo; - Promover o convívio, espírito de grupo e a ocupação do tempo livre; - Favorecer a competitividade e a autoestima. 	Semanal	<p>Recursos: Jogos de cartas, dominós, jogos de bolas, jogos de grupo;</p> <p>Humanos: Equipa Técnica</p>	<p>Nº de atividades realizadas.</p> <p>Observação direta.</p> <p>Nº de participantes.</p> <p>(Registo em impresso próprio)</p>
Atelier de Beleza	Engloba as atividades de promoção da autonomia, na vida diária do residente	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar e/ou manter a independência dos clientes nas Atividades da Vida Diária e nas 	Diária/ Quinzenal	<p>Recursos: Materiais de índole diversificado.</p> <p>Humanos: Colaboradores.</p>	<p>Nº de atividades realizadas.</p> <p>Observação direta.</p>

	relacionadas com a higiene e a preservação da auto-imagem;	Atividades Instrumentais da Vida Diária (AVD e AIVD). - Favorecer a autoestima e autoimagem;		Cabeleireira/Barbeiro e esteticista.	Nº de participantes. Registo em impresso próprio.
Baile da Manhã - Musicoterapia	Espaço dedicado à dança e ao canto;	- Facilitar o relacionamento interpessoal, comunicação e expressividade. - Estimular as capacidades mentais; - Melhorar a autoestima e o estado biopsicossocial;	Quinzenal	Materiais: Internet, radio, cd's Humanos: Equipa Técnica Grupos Musicais	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes. Registo em impresso próprio.
Exercício Físico Desporto Sénior Expressão Físico-motora	Conjunto de exercícios físicos ou jogos, para prevenir os distúrbios decorrentes da idade que incluem interações físicas e cognitivas, e sensoriomotoras;	- Melhorar/ Manter a mobilidade corporal geral; - Melhorar/ Manter a capacidade cardiorrespiratória; - Conservar e potenciar a mobilidade, equilíbrio e coordenação; - Prevenir a dor; - Treinar/ melhorar as deslocações e as deambulações;	Semanal	Materiais: Arcos, bolas, cordas, jogo de Boccia, outros; Humanos: Equipa Técnica ou elementos externos à Instituição	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes. Registo em impresso próprio.

Área Sociocultural

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Aniversários, datas festivas, convívios, passeios.	Engloba as atividades de caráter social e cultural.	- Reforçar/melhorar a autoestima e o estado psicoafetivo; - Favorecer as relações interpessoais e a integração social; - Promover experiências em contextos diferentes dos habituais;	Mensal	Materiais: Materiais de índole diversificado. Carrinha. Humanos: Equipa Técnica	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes. (Registo em impresso próprio)
Encontros Intergeneracionais	Espaço de encontro e partilha entre gerações diferentes;	- Oferecer momentos de partilha de tradições e costumes. - Promover as relações interpessoais	Mensal	Materiais: Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao	Nº de atividades realizadas. Observação direta.

	e afetivas. - Proporcionar um ambiente de bem-estar emocional.		desenvolvimento da atividade. Humanos: Equipa Técnica; Educadora de Infância do JI Cepelos.	Nº de participantes. (Registo em impresso próprio)
--	---	--	--	---

Área Espiritual

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Oração (Reza do Terço) Eucaristia Dominical	Espaço dedicado a espiritualidade.	- Satisfazer as necessidades espirituais; - Promover o respeito e a tolerância quanto à diversidade religiosa.	Diária Semanal	Material: DVD/TV. Paróquia Local. Humanos: Pároco	Nº de atividades realizadas. Observação direta.

Área Cognitiva

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Orientação para a realidade	Conjunto de ações que trabalham ao longo do dia a orientação espacial e temporal.	- Manter a orientação espacial e temporal; - Reduzir o nível de desorientação. - Estimular os processos mnésicos e os acontecimentos preservados;	Diária	Material: Calendários, jornais, Imagens. Fotos. Filmes. Musicas; Humanos: Colaboradores;	Nº de atividades realizadas. Observação direta.
Sessões de Informação/Sensibilização	Espaço dedicado a atividades de informação, sensibilização e debate dos temas apresentados.	- Exercitar o raciocínio; - Estimular a cognição; - Expor e debater ideias; - Promover a divulgação e troca de conhecimentos;	Mensal	Material: Cadeiras. DVD. TV. Outros materiais necessários à concretização da sessão. Humanos: Equipa Técnica ou elementos externos à próprio)	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes. (Registo em impresso próprio)

Diagnóstico Psicológico/ Neuropsicológico Apoio Psicológico/psicoterapêutico	Ações que visam contribuir para o diagnóstico, acompanhamento, estimulação neuropsicológica e psicoterapêutica;	- Promover a saúde mental e o bem-estar no envelhecimento; - Concretizar um envelhecimento (biopsicossocial) ativo; - Diminuir situações de solidão e isolamento.	Semanal	instituição. Materiais: Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao desenvolvimento da atividade; Humanos: Psicóloga;	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes. Registo em impresso próprio.
---	---	---	---------	--	--

Área psico-social

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Apoio psicossocial	O apoio psicossocial integra as ações de âmbito psicológico e social, tendo como objetivo geral promover o bem-estar físico, económico, psicológico e emocional do sénior e/ou pessoa significativa.	- Identificar e ajudar a gerir os problemas psicossociais; - Analisar integração do sénior numa perspetiva ecológica; - Ajudar na conclusão do ciclo de vida e gestão de conflitos; - Garantir, com os demais elementos da equipa, que os serviços prestados estão centrados e orientados para o sénior, visando a satisfação das suas necessidades.	Diária	Materiais: material de desgaste; Humanos: Equipa Técnica	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Registo em impresso próprio.

III - Plano Anual de Atividades – Equipa da Saúde

Para além da intervenção social, mantém-se a área da saúde como parte integrante deste Plano de Atividades, cujas atividades continuarão a ser planeadas e dinamizadas pelos profissionais de saúde que colaboram com a Instituição, que a partir do início de 2018, foi reforçada com a integração de uma Médica de Medicina Geral e Familiar.

ATIVIDADE	Prestação de cuidados aos residentes (prevenção da doença, promoção da saúde, tratamento e reabilitação) / Sessões de Informação/Formação
ÁREA	Enfermagem – Saúde
CARACTERIZAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> - Execução dos planos individuais de saúde; - Elaboração do plano de consultas e de meios complementares de diagnóstico dos seniores da ERPI; - Plano de tratamentos e registos nos processos clínicos dos clientes; - Gestão, controlo e administração das terapêuticas prescritas; - Acompanhamento diário, na prestação dos cuidados básicos de saúde necessários; - Educação para a saúde com vista na participação ativa dos residentes, no seu estado de saúde; - Supervisão do cumprimento dos protocolos de cuidados de saúde existentes; - Acompanhamento aos serviços de saúde, quando necessário; - Integração da equipa multidisciplinar, trabalhando em parceria com restantes profissionais que integram a ERPI de forma a assegurar o bom funcionamento do serviço.

Tendo em conta a necessidade constante de formação/informação da Equipa multidisciplinar propõe-se neste plano a dinamização das seguintes sessões com os colaboradores da ERPI pela Equipa da Saúde, nomeadamente nos prestadores diretos de cuidados aos residentes:

Ação	Objetivo	População Alvo	Calendarização
Nutrição na 3ª Idade	Reforçar a importância de uma alimentação variada no idoso;	Colaboradores da ERPI	Janeiro 2019
Saúde Oral na 3ª Idade	Compreender e aplicar corretamente os procedimentos de higiene oral nos cuidados diários;	Colaboradores da ERPI	Março 2019
Úlceras de Pressão	Relembrar acerca das estratégias de Prevenção das Úlceras por	Colaboradores da ERPI	Junho 2019

	pressão, nomeadamente: posicionamentos, transferências e mobilizações, e nutrição;		
Principais Patologias associadas ao Envelhecimento	Enumerar e reconhecer as patologias mais recorrentes no processo de envelhecimento;	Colaboradores da ERPI	Setembro 2019
Como lidar com a Demência	Aprender a lidar e gerir as alterações de comportamento, associadas ao processo de Demência;	Colaboradores da ERPI	Novembro 2019

As atividades mencionada anteriormente integram o Plano de Atividades e Desenvolvimento Pessoal e são desenvolvidas diariamente na ERPI. Para além destas, existem as seguintes datas festivas ou de caráter festivo:

Calendarização das Atividades da Equipa Multidisciplinar 2018

Data	Dias Comemorativos	Responsável
01 de Janeiro	Dia de Ano Novo	Equipa Técnica
06 de Janeiro	Encontro de Reis e Janeiras dos utentes do CLAP	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)
14 de Fevereiro	Dia dos Namorados e dos Amigos (Um Minuto para dizer que te Amo!)	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)
5 de Março	Baile de Carnaval	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)
8 de Março	Dia Internacional da Mulher	Equipa Técnica
21 de Março	Dia Mundial da Arvore - Primavera	Equipa Técnica
A Definir	Dia Mundial do Teatro – Espaço Convívio + Olo	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)
06 de Abril	Dia Mundial da Atividade Física - Ação de Sensibilização	Equipa Técnica
21 de Abril	Páscoa – Reunião das Cruzes	Equipa Técnica - Paróquia
23 de Abril	Hora do Conto - Intercâmbio	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)
29 de Abril	Dia Mundial da Dança – Dance pela sua Saúde!	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)

13 de Maio	Celebrações das Aparições (Procissão de velas)	Equipa Técnica - Paróquia
15 de Maio	II Edição do Piquenique da Família	Equipa Técnica (ERPI/Centro Comunitário)
17 de Maio	Dia Mundial da Hipertensão – Ação de Sensibilização	Equipa Técnica - Enfermagem
1 de Junho	Festas do Concelho	Equipa Técnica
21 de Junho	Comemoração dos Santos Populares - Arraial	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
A definir	Passeio a Ponte de Lima	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
10 de Julho	Comemoração do dia Mundial da Pizza	Equipa Técnica
26 de Julho	Dia dos Avós – Festa de Verão	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
14 e 15 de Agosto	Festas da Freguesia – Procissão de Velas	Equipa Técnica
19 de Agosto	Comemoração do Dia Mundial da Fotografia - “Recordar é viver!”	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
20 de Setembro	Dia Mundial da Doença de Alzheimer - Ação de Sensibilização	Equipa Técnica - Enfermagem
25 de Setembro	Dia Mundial do Sonho	Equipa Técnica
30 de Setembro	Dia Mundial do Coração - Ação de Sensibilização	Equipa Técnica - Enfermagem
01 de Outubro	Dia Internacional do Idoso/ Dia Mundial de Música	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
04 de Outubro	Dia Mundial do Animal	Equipa Técnica
16 de Outubro	Dia Mundial da Alimentação - Ação de Sensibilização – Confeção de uma salada de fruta	Equipa Técnica - Enfermagem
A definir	Jantar Solidário	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
05 de Novembro	Dia do Mundial do Cinema – Projeção de Filme a designar	Equipa Técnica
11 Novembro	Comemoração do S. Martinho	Equipa Técnica
14 de Novembro	Dia Mundial da Diabetes - Ação de Sensibilização	Equipa Técnica - Enfermagem
24 Dezembro	Natal	Equipa Técnica

31 Dezembro	Passagem de Ano	Equipa Técnica
--------------------	-----------------	----------------

IV - Plano Anual de Atividades – Colaboradores

Dentro do plano de atividades apresentado e tendo em conta todo o trabalho desenvolvido pela Equipa multidisciplinar existe neste momento a necessidade de definir e melhorar métodos de trabalho, nomeadamente entre equipa e na prestação de cuidados aos residentes.

Desta forma, o manual de Procedimentos de Trabalho da ERPI será revisto em conjunto com os colaboradores para que sejam colmatadas eventuais falhas e resulte num guia uniformizado de procedimentos para todos os intervenientes. Será ainda aplicado um sistema de avaliação de desempenho, com vista á promoção de boas práticas e melhoria dos cuidados prestados diariamente aos residentes.

A acrescentar aos pontos anteriores, durante o ano de 2019 será divulgado aos prestadores de cuidados, mensalmente, material informativo (textos/panfletos/cartazes) que permitam o acesso a conhecimentos básicos, clarifiquem dúvidas e/ou uniformizem procedimentos de trabalho. Assim, e tendo em conta as necessidades transmitidas pelos colaboradores serão abordados os seguintes temas:

Mês	Tema
Janeiro	Tristeza vs Depressão na pessoa idosa
Fevereiro	Demências e alterações de personalidade
Março	A sexualidade da pessoa idosa
Abril	Agressividade no idoso
Maiο	Trabalho em Equipa
Junho	Gestão de conflitos
Julho	Acompanhamento em patologias específicas: Diabetes
Agosto	Acompanhamento em patologias específicas: Hipertensão e Hipotensão
Setembro	Comunicação com a pessoa idosa
Outubro	Cuidados de saúde preventivos
Novembro	Boas práticas na organização dos espaços em função do residente

V. Projetos Futuros

O Jardim dos Avós será enquadrado nas instalações do antigo Jardim de Infância da Madalena, e terá como principal objetivo a prestação de serviços que contribuam para a manutenção das pessoas no seu meio habitual de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento.

- Os objetivos específicos são:
- ✓ Oferecer atividades aos clientes, nas áreas de animação, saúde, fisioterapia, psicologia, atividades ocupacionais, lazer e apoio sociofamiliar de acordo com as necessidades verificadas;
- ✓ Preservar e estimular a autonomia e independência dos clientes;
- ✓ Incentivar a permanência do cliente junto à família e no seu meio natural de vida;
- ✓ Oferecer alternativas relativamente à institucionalização, com a participação da família e comunidade;

Esta valência organiza-se em espaço próprio mas está integrado numa valência pré-existente – ERPI Lar Padre Joaquim Pacheco, de forma a rentabilizar recursos e permitir a interação dos clientes do Jardim dos Avós com os residentes institucionalizados, disponibilizando os seguintes serviços:

- ✓ Refeições (lanche da manhã, almoço e lanche da tarde);
- ✓ Convívio/animação;
- ✓ Cuidados de higiene;
- ✓ Tratamento de roupas;
- ✓ Transporte;
- ✓ f) Além dos serviços referidos no número anterior, poderão ser assegurados serviços de refeições ao domicílio, serviços de apoio domiciliário e acolhimento temporário na ERPI.

As instalações do Jardim dos Avós serão constituídas por:

- ✓ Área técnica e administrativa;
- ✓ Área de refeições - refeitório, cozinha, despensa;
- ✓ Área de higiene - instalações sanitárias, banhos e outros serviços;
- ✓ Área de tratamento de roupas.

Equipa Multidisciplinar:

- ✓ 1 – Animador

- ✓ 1 – Enfermeira (prestação de serviços)
- ✓ 2 – Auxiliares de Ação Direta
- ✓ 1 – Auxiliar Serviços Gerais
- ✓ 1 – Motorista
- ✓ 1 – Cozinheira (mediante necessidade de confecção de refeições)



ATL

Plano de Actividades 2018/2019

Objectivos	1- Actividades ATL - Período lectivo	Indicadores
<p>Apoiar o percurso escolar e o acesso a meios informáticos aos jovens do 1.º, 2.º e 3.º ciclo, de acordo com tempos livres.</p>	<p>1.4. Apoio Educativo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividades educativas; • Pesquisas e tratamento de informação (acesso a equipamento informático com ligação a internet); • Forma de rentabilização e organização do tempo de estudo; • Preparação para exames/ testes de avaliação. 	<p>Nº de participantes / Nº de acções realizadas</p>
<p>Dar continuidade a Pareceria ATL /Escolas tendo em conta a valorização e divulgação da valência.</p>	<p>1.5. Datas Comemorativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halloween • Dia do Pai • Dia da mãe • Dia do livro <p>1.3 Parceria ATL/escolas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinamização de atividades sócio educativas junto dos alunos do 1.º ciclo do Centro Escolar Ilídio Sardoeira e EB1 de Fridão (a realizar no 2.º período). 	<p>Nº de participantes / Nº de acções realizadas</p>
		<p>Nº de participantes / Nº de acções realizadas</p>

Objectivos	2 – Actividades ATL - Pausas pedagógicas: Natal/Páscoa/Verão	Indicadores
<p>Responder as necessidades de crianças e jovens na ocupação saudável dos seus tempos livres, através da dinamização de actividades e iniciativas que contribuam para o seu estar.</p>	<p>2.1. Ateliers técnico-pedagógicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informática; • Reciclagem; • Teatro; • Dança; • Pintura; • Trabalhos manuais. <p>Nota: Os trabalhos a realizar nos Ateliers de Trabalhos Manuais/Pintura e Desenho serão planificados de acordo como o tema do projecto pedagógico "Pontes do rio Olo"</p> <p>2.2. Actividades lúdico-desportivas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Natação (piscina, praia e praia fluvial); • Desportos colectivos/ intercâmbios; • Jogos tradicionais; • Caminhadas; • Matraquilhos/Ténis de mesa; • Jogos de orientação; • Ida ao cinema; • Ida a praia. <p>Nota: na pausa pedagógica da páscoa e do verão serão realizadas duas caminhadas cujo percurso passa pelas pontes do Rio Olo.</p>	<p>Nº de Participantes / Nº de acções realizadas</p>

Objectivos	2 – Actividades ATL - Pausas pedagógicas: Natal/Páscoa/Verão	Indicadores
<p>Sensibilizar as crianças/jovens para a importância da preservação e valorização do Rio Olo como património natural e elo de união entre as freguesias que atravessa.</p>	<p>2.3- Intelectuais /formativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sessão de informação divulgação; • Exposição de Fotografia; <p>Nota: Estas actividades serão planificadas de acordo como o tema do projecto pedagógico "Pontes do rio Olo".</p>	<p>Nº de participantes / Nº de acções realizadas</p>
	<p>2.4 - Lúdicas recreativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visitas temáticas (Quinta pedagógica). 	<p>Nº de participantes / Nº de acções realizadas</p>

Objectivos	3 - Actividades ATL/Intervenção comunitária	Indicadores
<p>Divulgar e valorizar o trabalho e iniciativas realizadas com e pelas crianças no âmbito do ATL.</p>	<p>3.1 - Culturais / Animação Comunitária</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festa de Natal do CLAP (colaboração na organização e animação); • Convívio de Carnaval (colaboração na organização e animação); • Magusto (colaboração na organização e animação); • Cabaz de Natal do ATL (venda de rifas); • Canto das Janeiras pela freguesia de Vila Chã do Marão e Canadelo; • Convívio de Carnaval (colaboração na organização e animação); • Comemoração do Dia da Mãe (dinamização atelier de trabalhos Manuais com as mães); • Comemoração Dia Mundial da criança – Passeio • Dia dos Avós (colaboração na animação). 	<p>Nº de participantes / nº acções realizadas</p>
	<p>3.2 - Biblioteca</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Dinamização da Biblioteca 	<p>Nº de participantes</p>

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Plano de Actividades

2019

Tendo como base a missão, os valores e a visão definidos pela Direcção do CLAP em prol do desenvolvimento territorial das Fraldas do Marão, é chegado o momento de apresentar a proposta de plano de actividades do SAD - Serviço de Apoio Domiciliário- para o ano de 2019.

O SAD evidencia-se através da concretização de inúmeros serviços, pautados por práticas assentes nos valores fundamentais de solidariedade e respeito pela vida humana. Importa salientar que o SAD não centra os seus serviços apenas na satisfação das necessidades básicas. É nosso objectivo também a participação



OBJECTIVO I

Apoiar os utentes na satisfação das suas necessidades/ actividades básicas de vida diária, prevenir situações de dependência, promover a autonomia e potenciar o conforto e o bem-estar da nossa população.

Calendário	Actividades	Objectivos	Indicadores
Ao longo do ano	Higiene Pessoal e Cuidados de imagens.	Garantir a cobertura das necessidades de higiene pessoal, banho, troca de roupa, aplicação de leite corporal entre outros cuidados potenciando o conforto dos nossos clientes.	Nº de Serviços Efectuados Grau de satisfação *
	Higiene Habitacional	Proporcionar os necessários cuidados de higiene ao nível habitacional, inspeccionar o domicílio e propor sempre que necessário as devidas alterações de forma a potenciar segurança, higiene e conforto habitacionais aos nossos clientes.	
	Alimentação	Distribuir e, sempre que necessário, apoiar na administração das refeições, propondo uma dieta variada, equilibrada, que atenda às necessidades dos clientes e que cumpra as boas-práticas de higiene e segurança alimentares, potenciando assim a saúde dos nossos clientes.	
	Tratamento de roupa	Garantir a higienização das roupas, apoiar sempre que necessário na sua identificação e reparação, potenciando assim o conforto e o seu bem-estar dos nossos clientes.	
	Acompanhamento ao Exterior e aquisição de bens e serviços.	Acompanhar os clientes nas suas deslocações ao exterior assegurando a manutenção das suas relações sociais, promovendo as suas capacidades motoras e potenciando o acesso a bens e serviços essenciais (pagamentos de serviços, compras, levantamento de dinheiro...)	
	Cuidados Pessoais e de Saúde	Articular com os serviços de saúde existentes de forma a potenciar o acesso a estes em tempo útil, acompanhar a administração de medicação, apoiar na vigilância dos valores de tensão arterial e glicémia identificando situações de potencial risco e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes.	
	Acompanhamento Psicossocial	Promover o bem-estar e equilíbrio físico, económico, psicológico, social e emocional do cliente e da família, garantir que os seus direitos são respeitados, estimular a comunicação e as relações interpessoais e favorecer a mobilização de recursos.	
	Serviço de Teleassistência	Estreitar as relações do cliente com o mundo exterior e aumentar a sua segurança colocando ao seu dispor um telefone com botão SOS facilmente accionável em situações de emergência.	

* É aferido o grau de satisfação dos nossos clientes através da realização de um inquérito de satisfação.

SUB PLANO DE ACTIVIDADES DO SAD / Utentes Dependentes

OBJECTIVO II

Potenciar a manutenção de algumas capacidades e funcionalidades dos clientes do SAD, retardar ao máximo o aumento das situações de dependência e promover a melhoria da sua qualidade de vida.

Programa de Estimulação Motora e Cognitiva			
Público-alvo	Grau de dependência	Calendarização	Género
Utentes de Sad	Dependentes	Janeiro a Dezembro	Feminino e masculino
			Responsáveis
			Equipa de Sad

Dada a parca mobilidade e dependência deste grupo de clientes a equipa de SAD irá, sempre que possível e de acordo com a vontade dos clientes, fazer pequenos exercícios de estimulação motora e cognitiva. É necessário adaptar um ritmo calmo e paciente para dar tempo de resposta do Cliente.

Objectivo			
Motora	Trabalhar os membros inferiores e superior estimulando a agilidade e motricidade global.		
Actividade	Descrição	Objectivo	Material
Elevação dos braços e das pernas.	Auxiliar o Cliente na elevação dos braços e pernas. Incentivar para movimentação autónoma dos membros quando o puder. Fazer massagem.	Aumentar a circulação sanguínea e prevenir mau estar geral e complicações na sua saúde.	Creme Hidratante
			Tempo
			15 minutos

Objectivo			
Cognitiva	Estimular a comunicação; Retardar a deterioração cognitiva; Potenciar a atenção e concentração.		
Actividade	Descrição	Objectivo	Material
Reconhecer Objectos	Dar/mostrar ao idoso imagens ou objetos para ele reconhecer e expressar o nome.	Melhorar as condições mentais do cliente.	Objectos de casa que lhe sejam familiares (garfo, etc.).
			Tempo
			15 minutos

Observações: Todo este trabalho serve para melhorar a situação global dos clientes. Tem de ser desenvolvido minuciosamente e cuidadosamente sem que se torne pesado e maçador.

PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS

Objectivo	Actividades	Indicadores
<p>III- Potenciar o acesso aos recursos e serviços da comunidade, através da dinamização de múltiplas acções de informação e sensibilização, e promover a efectiva participação social das nossas populações</p>	<p>1.1. Sessões de informação sobre Direitos e Deveres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dia Internacional da Mulher • Apoios à criação de emprego e projectos de desenvolvimento local • Dia Mundial do Consumidor <p>“Não desperdice, Reutilize”: Feira de Produtos Usados / Workshops temáticos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comemoração do Dia Municipal para a Igualdade 	<p>Nº de Participantes</p>
	<p>1.2. Sessões de Informação para a Saúde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educação para a Saúde (com a colaboração do Serviço de Enfermagem da ERPI) <ul style="list-style-type: none"> - Como lidar com a dor - Quebrar mitos - Cuidados de Higiene - Saúde Oral - Saúde Emocional - Actividade física • Semana da Alimentação Saudável (dinamização a cargo dos EC+ e ERPI) • Rastreios Tensão Arterial e Diabetes • Osteopatia e Podologia (rastreio e consultas) 	<p>Nº de Participantes</p>

Objectivo	Actividades	Indicadores
<p>IV-Através da dinamização de múltiplas actividades de cariz sociocultural, e apelando à participação de todos os actores sociais em presença, facilitar a plena integração social da comunidade das Fraldas do Marão</p>	<p>2.2. Animação sociocultural</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visitas aos seniores da comunidade no âmbito do Projecto “De Seniores para Seniores” • Celebração de Aniversários • Encontro de Reis e Janeiras dos utentes do CLAP • Festa de Carnaval • “Um minuto para dizer que te amo” - Comemoração do Dia dos Namorados e dos Amigos • Comemoração do Dia Mundial da Árvore (parceria EB1, Junta de Freguesia e Baldios de Fridão) • Comemoração do Dia Internacional do Teatro (dinamização a cargo do EC+ Olo) • Comemoração do Dia da Actividade Física (Parque de Lazer) • Comemoração do Dia Mundial do Livro • Comemoração do Dia Mundial da Dança: “Dance pela sua Saúde” • Passeio do SAD a Viana do Castelo para celebrar o Dia do Trabalhador • “À Descoberta da Minha Terra” (dinamizado pelos Espaços Conviver +) • Comemoração do Dia Internacional da Família (2º piquenique comunitário) • Colónia de Férias Sénior – parceria intervalências e interinstitucional • Arraial dos Santos Populares (intercâmbio dos EC+, SAD e ERPI) • Festa de Verão • Comemoração do Dia dos Avós • Passeio a Ponte de Lima (com a colaboração do Município de Amarante) • Comemoração do Dia Mundial da Fotografia: “Recordar é Viver” - Oferta de uma foto significativa. 	<p>Nº de Participantes</p>

- | | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Comemoração do Dia Mundial do Sonho: “Fábrica dos Sonhos” (concretização de sonhos dos utentes)• Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa (em parceria com as IPSS / Rede Social concelhia)• Jantar de Aniversário Solidário• Comemoração do Dia Mundial do Cinema• Festa de Natal | |
|--|--|--|

OBJECTIVO V

Promover a melhoria contínua dos serviços prestados e introduzir as necessárias acções de correcção no âmbito do Processo de Gestão da Qualidade.

Calendarização	Actividades	Objectivos	Indicadores
Todo o Ano	<p>Informatizar os processos de SAD</p> <p>Em colaboração com a equipa da ERPI proporcionar às colaboradoras do SAD espaços e momentos de aprendizagem e reflexão sobre as práticas diárias.</p> <p>Reunião conjunta com todos os colaboradores</p> <p>Reunião conjunta com colaboradores, clientes e familiares para definição do PAS*.</p> <p>Aplicação de um questionário de satisfação aos nossos clientes.</p>	<p>Sistematizar a informação recolhida de forma mais segura e sustentável e melhorar a qualidade do seu processamento.</p> <p>Trocar experiências e melhorar a qualidade da nossa intervenção.</p> <p>Avaliar os instrumentos criados e sua aplicabilidade/funcionalidade no âmbito do processo de gestão de qualidade.</p> <p>Auscultar as necessidades e interesses dos nossos clientes para as integrar no próximo Plano de Actividades.</p> <p>Apurar qual o grau de satisfação dos nossos clientes relativamente aos serviços prestados de forma a servi-los melhor.</p>	<p>% de Processos informatizados</p> <p>N.º de momentos de aprendizagem.</p> <p>N.º de sugestões de melhoria.</p> <p>N.º de participante</p> <p>Garu de satisfação em relação às actividades planeadas e executadas</p> <p>N.º de Inquéritos realizados</p> <p>N.º de insatisfações aferidas</p>

28/Outubro/2018

Pela equipa do SAD, Ângela Ribeiro

