



**CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE  
VALDOZENDE – Arca de Noé**

Alberto  
EB  
fina

## *Plano Anual de Atividades 2021*

### **Serviço de Apoio Domiciliário**

“ Uma pessoa permanece jovem na medida em que é capaz de aprender, adquirir novos hábitos e tolerar contradições.”

Marie Von Ebner-Eschenbach



# CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

CSJA  
Arca de Noé  
Valdozende

## CONCEITO

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias que por motivos diversos, de doença, deficiência ou outro impedimento de qualquer ordem, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou 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. É nosso **objetivo** prestar o Serviço de Apoio Domiciliário, de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social: fornecimento de alimentação, cuidados de higiene pessoal e de conforto do utente, tratamento de roupas, higiene habitacional, aquisição de bens e serviços, orientação ou acompanhamento de pequenas alternâncias no domicílio que permita mais conforto e segurança ao utente, animação /socialização e apoio psicossocial.

### São objetivos do Serviço de Apoio Domiciliário:

- Contribuir 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;



## CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

*Handwritten signature and date: 20/10/2014*

- Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do autocuidado 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 integração social; Facilitar o acesso a serviços da comunidade.

**O SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO assegura a prestação dos seguintes cuidados e serviços:**

- **Cuidados de higiene e de conforto pessoal:**
  - Prestação ao utente de cuidados de higiene pessoal diários;
- **Higiene Habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados:**
  - Realização de pequenas limpezas e arrumos no domicílio, inclui apenas as divisões mais utilizadas pelo utente, exclui limpezas exaustivas da habitação;
- **Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica:**
  - Fornecimento diário, de segunda a sexta;
- **Tratamento de Roupa do uso pessoal do utente:**
  - Recolha, lavagem e pequenos reparos da roupa pessoal do utente, roupa de cama e banho e entregar na casa do utente o mais breve possível;



## CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

*Albino*  
*Albino*

Em casos pontuais, onde se verifique que os idosos não tenham qualquer apoio familiar, nem redes de vizinhanças são asseguradas ainda outros cuidados:

- Aquisição de géneros alimentares;
- Medicamentos;
- Resguardos, fraldas;
- Requisição de receitas no centro de saúde;
- Marcação de consultas de médico de família e especialidades;
- E outros diversos (ex.: aquisição de ajudas técnicas)

**O Plano de atividades tem como finalidade a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos utentes, tendo como objetivos gerais:**

- Desenvolver as capacidades ao nível social, emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;
- Desenvolver a motricidade, o raciocínio;
- Promover a autonomia e a qualidade de vida.
- Promover a participação ativa;
- Promover a inovação, as novas descobertas e aprendizagens;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa atrativa e dinâmica;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso aumentando a sua auto-estima e auto-confiança.
- Quebrar as rotinas;
- Desenvolver uma ocupação adequada à realidade.

Neste tipo de população é fundamental ter em 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.



# CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

## Atividades lúdico-recreativas e culturais Comemoração de Dias festivos

### Calendarização

### Ação a desenvolver

Atividades	Calendarização	Ação a desenvolver
<b>Dia da Mulher</b>	8 de Março	Reforçar os laços de afetividade; Entregar uma pequena lembrança (ex.: flores a todas as utentes);
<b>Dia do Pai</b>	19 de Março	Reforçar os laços de afetividade; Entregar uma pequena lembrança alusiva à data;
<b>Páscoa</b>	2 de Abril	Distribuição de lembranças alusiva à data;
<b>Dia da Mãe</b>	2 de Maio	Reforçar os laços de afetividade; Entregar uma pequena lembrança (ex.: biscoitos);
<b>Dia dos avós</b>	26 de julho	Fortalecer os laços de família entre avós e netos; Dinamizar uma atividade entre avós e netos;
<b>Dia do Idoso</b>	1 de Outubro	Homenagear as pessoas de mais idade com um encontro de utentes;
<b>Magusto</b>	11 de Novembro	Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Distribuição de castanhas; Participar no Magusto dinamizado pela Quinta Pedagógica;
<b>Natal</b>	A definir	Proporcionar momentos de descontração e convívio;





# CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

*ES*  
*Arca de Noé*

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Atividades/ Serviços	Discrição dos objetivos	Calendarização	Ação a desenvolver
Atendimento a utentes e familiares	Atendimento / acolhimento e informação aos utentes. Avaliação /diagnóstico das situações.	Todo o ano	Visitas domiciliárias para avaliação das situações. Promover a integração social dos idosos e seus familiares em situação de disfunção socioeconómica. Orientação e acompanhamento das situações.
Prestar o Serviço de Apoio Domiciliário de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. Combater a solidão e isolamento e retardar a institucionalização.	Todo o ano	Assegurar e promover a alimentação diária, o tratamento de roupa, a higiene pessoal e cuidados de conforto, a higiene doméstica, e a animação sociocultural. Identificar situações de cuidados de saúde e estabelecer contatos com médico de família e familiares responsáveis.
Animação/ Socialização	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. Incentivar na participação das atividades de animação e lazer. Organização de atividades lúdicas para promover o convívio entre os idosos.	Todo o ano	Auxílio nas compras, pagamento de serviços e na deslocação a entidades da comunidade. Motivação e incentivo para a participação nas atividades de animação promovidas pela instituição.  Promover festas de aniversário no domicílio dos idosos.
Visitas ao Domicílio	Prevenir Situações de dependência e promover a autonomia e a qualidade de vida dos idosos e das famílias Identificar situações de cuidados de saúde e outras.	Todo o ano	Visitas da diretora técnica ao domicílio dos idosos para identificar situações de cuidados de saúde, dando indicação do seu diagnóstico aos familiares responsáveis. Responder atempadamente a todas as situações, encaminhando-as para os profissionais competentes. Apoiar os utentes e as famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária.



# CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

<b>Reuniões de equipa</b>	Melhorar a organização dos Serviços Prestados.	Todo o ano	Promoção de reuniões mensais entre a Diretora técnica, a coordenadora e a equipa do SAD, ou sempre que se justifique.
<b>Qualidade dos serviços</b>	Avaliar a qualidade do Serviço de Apoio Domiciliário.	Todo o ano	Visitas da diretora técnica ao Domicílio dos utentes para analisar junto dos destinatários, a qualidade do serviço e possíveis alterações a implementar.
<b>Prevenção de situações de dependência</b>	Prevenir Situações de dependência e promover a autonomia e a qualidade de vida dos utentes e das famílias.	Todo o ano	Visitas da diretora técnica do SAD ao domicílio.
<b>Plano Individual</b>	Apoiar os utentes e famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária.	Todo o ano	Elaboração do plano individual de cuidados.





## CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	
<b>Época balnear</b>	Julho
<b>Motivar os idosos do SAD a participar nas idas à praia durante o mês de Julho. Promoção da saúde e bem-estar físico e psíquico;</b>	
<b>Promover a autonomia e qualidade de vida;</b>	
<b>- Jogos de memória;</b>	
<b>- Objeto trocado;</b>	
<b>- Palavras cruzadas;</b>	
<b>- Anecdotas, adivinhas e lengalengas;</b>	Durante todo o ano
<b>- Diferenças.</b>	
<b>Estimular a memória e a concentração;</b>	
<b>Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual.</b>	

Nota: A execução do presente Plano Anual de Atividades segue as normas relativas à situação epidémica do COVID-19 orientadas pela DGS (Direção Geral de Saúde) e presentes nos Planos de Contingência de cada valência. A realização das atividades descritas no Plano Anual de Atividades está dependente da evolução da situação epidémica do COVID-19.

A Direção: Emmanuel de Carvalho Gonçalves Dias

A Diretora Técnica do SAD: Glória Leite

A chefe de Serviços: [Assinatura]

