



Centro de Solidariedade  
Social de  
VALDOZENDE

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES**  
**RESPOSTA SOCIAL**  
**SAD**  
**2024**

*“Bem-estar na terceira idade”*

“Estar de bem com a vida é saber aceitar todas as coisas que não podemos mudar”



## PREFÁCIO

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 dos Serviços de Apoio Domiciliário (SAD) a prestar, no Centro de Solidariedade Social de Valdozende com vista ao cumprimento da missão desta instituição.

Ao falarmos de Apoio Domiciliário, temos em mente a satisfação dos serviços básicos, alimentação, higiene (pessoal e da habitação) e tratamento de roupas, serviços prestados aos idosos que se encontram nas suas residências, 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.

Nesse sentido, 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.



## CONTEXTUALIZAÇÃO

Sendo o Serviço de Apoio Domiciliário 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 das refeições, respeitando as dietas com prescrição médica – almoço;
- Cuidados de higiene pessoal e de conforto do utente;
- Tratamento de roupas;
- Higiene habitacional estritamente necessária à natureza dos cuidados dos cuidados prestados;
- Aquisição de bens e serviços, orientação ou acompanhamento de pequenas modificações no domicílio que permita mais conforto e segurança ao utente;
- Animação /socialização e apoio psicossocial.

**Tema:** “*Bem-estar na terceira idade*”

**População-alvo:** Utentes do Serviço de apoio Domiciliário do Centro de Solidariedade Social de Valdozende. O SAD tem acordo de cooperação com ISS para 25 idosos sendo que 15 destes utentes são do sexo masculino e 10 do sexo feminino.

**Local:** Domicílio e instalações do Centro de dia do Centro de Solidariedade Social de Valdozende

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

- Satisfazer as necessidades básicas dos clientes e as atividades da vida diária;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias;
- Criar condições que permitam preservar e incentivar as relações inter-familiares;
- Minorar situações de isolamento e de solidão;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento;
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- Contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia;
- Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;
- Contribuir para a manutenção do idoso no seu meio habitacional.
- Promover uma melhor qualidade de vida do idoso.
- Aumentar o relacionamento interpessoal entre os beneficiários (utentes de ambas as respostas Centro de dia e SAD).



## PRESTAÇÃO DE CUIDADOS

### Serviços

- **Cuidados de higiene e conforto pessoal:** Prestação ao utente de cuidados de higiene pessoal diários.
- **Serviço de Higiene Habitacional:** Realização de pequenas limpezas e arrumo no domicílio, inclui apenas as divisões mais utilizadas pelo utente, exclui limpezas exaustivas da habitação;
- **Serviço de Alimentação:** Fornecimento diário de refeições de segunda a sexta e apoio das mesmas (quando necessário);
- **Serviço de Tratamento de Roupas:** Consiste na recolha, lavagem e pequenos reparos da roupa pessoal do utente, roupa de cama e banho e entregar na casa do utente logo que possível;
- **Animação e Socialização:** Animação, lazer, cultura, aquisição de bens, pagamentos de serviços e deslocação a entidades.
- **Serviço de enfermagem (não contemplado no acordo):** Aquisição de medicamentos e ajudas técnicas; preparação de blisters semanais; Requisição de receitas no centro de saúde; Marcação e acompanhamento de consultas médicas, cuidados de enfermagem, monitorização e vigilância da saúde e bem-estar do utente
- **E outros.**



## 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 e SAD.

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

O SAD tem um horário de funcionamento estabelecido de segunda a sexta-feira das 8h00 horas às 17:00h.



## CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA

### Recursos humanos necessários para a concretização do plano de atividades:

- Diretora Técnica / Enfermeira
- Ajudantes de ação direta
- Auxiliar de serviços gerais
- Cozinheiras e ajudantes de cozinha
- Utentes e familiares ou pessoas próximas
- Parceiros externos
- Colaboradores de outros serviços/ respostas Sociais sempre que seja necessário

## COORDENAÇÃO TÉCNICA

### Ações:

#### ***a) Dirigir o serviço:***

##### Consiste:

- Avaliação do funcionamento interno e externo do serviço, utilizando como instrumentos: reuniões de pessoal; contactos formais e informais com o mesmo; visitas domiciliárias regulares; contactos formais e informais com os utentes e/ou seus familiares, articulando com outros serviços quando necessário.

#### ***b) Coordenar e supervisionar o pessoal de serviço:***

- Elaboração de documentação inerente ao serviço/função;



- Realização de reuniões de pessoal (ordinárias – 2 vezes por mês, extraordinárias sempre que tal se afigure como necessário);
- Atendimentos/ contactos formais e informais com o pessoal;
- Acompanhar as equipas domiciliárias nas deslocações ao domicílio dos utentes, com o intuito de supervisionar, apoiar e avaliar o trabalho desenvolvido pelas Ajudantes de ação direta;
- Supervisionar o cumprimento de ordens e sugestões de serviço, mediante a observação direta e indireta do trabalho desenvolvido quer a nível interno, quer externo;
- Supervisionar o cumprimento de horários, mediante observação direta e indireta;
- Supervisionar o cumprimento de todas as tarefas inerentes a qualquer situação.
- Auscultação dos utentes e/ou familiares e outros;
- Avaliação do desempenho das colaboradoras.

***c) Sensibilizar o pessoal face à problemática dos utentes e promover a sua formação;***

Abrange:

- Realização de reuniões para discussão de casos e procedimentos;
- Partilha de conhecimentos entre a equipa;
- Divulgação e sensibilização de ações de formação;
- Pesquisa de conteúdos didáticos na área da terceira idade, dependência e outras áreas consideradas de interesse e sua posterior divulgação e cedência ao restante pessoal.





***d) Estudo dos processos de admissão:***

Inclui:

- Atendimento aos utentes e/ou familiares;
- Encaminhamento para outras respostas sociais e ou Instituições, caso seja necessário;
- Encaminhamento para o SAAS da área de residência para requerer subsídios e apoios diversos;
- Organização da documentação e processos;
- Realização de visitas ao domicílio dos utentes e/ou familiares;
- Realização de contactos formais e/ou informais com utentes e/ou familiares e outras estruturas.

***e) Elaboração, execução e avaliação dos planos individuais dos utentes:***

Pressupõe:

- Atendimento aos utentes e/ou familiares;
- Realização de visitas ao domicílio dos utentes e/ou familiares;
- Realização de contactos formais e/ou informais com utentes e/ou familiares e outras estruturas;
- Elaboração do plano de desenvolvimento individual e contrato de prestação de serviço e sua posterior revisão, de acordo com a evolução da situação de saúde, autonomia versus dependência, social e familiar do utente.



**f) Assegurar as restantes atividades inerentes ao funcionamento do serviço:**

Inclui:

- Revisão/atualização das mensalidades dos utentes (1º trimestre)

**g) Atividades Socioculturais:**

As atividades, serão desenvolvidas no edifício sede do estabelecimento.

Prendem-se fundamentalmente com a comemoração de datas específicas e com significado relevante para os idosos, a saber:

- **Fevereiro:** Comemoração do Carnaval e Dia dos afetos;
- **Março:** Dia da Mulher (enaltecer o papel da mulher na nossa sociedade); Páscoa (proporcionar momentos de convívio e de lazer), Dia do Pai (reforçar os laços de afetividade)
- **Maior:** Dia da Mãe (reforçar os laços de afetividade)
- **Junho:** Comemoração Marchas populares (Sardinhada, reviver tradições antigas, promover atividades intergeracionais);
- **Julho:** Dia dos Avós (fortalecer os laços de família entre avos e netos);
- **Setembro:** dia da desfolhada
- **Outubro:** Dia Nacional do Idoso (Permitir o intercambio institucional);
- **Novembro:** Comemoração do Magusto (permitir atividades intergeracionais);
- **Dezembro:** Celebração da Festa de Natal (proporcionar momentos de descontração e convívio).



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Atividades/ Serviços	Discrição dos objetivos	Calendarização	Ação a desenvolver
<b>Atendimento a utentes e familiares</b>	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.
<b>Prestar o Serviço de Apoio Domiciliário de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social</b>	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.
<b>Animação/ Socialização</b>	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: cultura, lazer, ginástica sénior, passeios, palestras e ações de sensibilização; Promover festas de aniversário no domicílio dos idosos.



<b>Visitas ao Domicílio</b>	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 e enfermeira ao domicílio dos idosos para identificar situações de cuidados de saúde. 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.
<b>Visita da diretora técnica na comunidade</b>	Divulgar os Serviços da Entidade	Todo o ano	Visitas da diretora técnica ao Domicílio de potenciais utentes, divulgação de serviços e outras informações respeitantes aos idosos e do seu interesse.
<b>Reuniões de equipa</b>	Melhorar a organização dos Serviços Prestados	Todo o ano	Promoção de reuniões mensais entre a Diretora técnica e a Equipa do SAD.
<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>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.



## ATIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS E CULTURAIS COMEMORAÇÃO DE DIAS FESTIVOS

Atividades	Calendarização	Ação a desenvolver
<b>Atividades rotineiras</b>	Durante todo o ano	Desenvolver a capacidade lúdica; promover o convívio e o bem-estar; fomentar o sentimento de pertença a um grupo;
<b>Atividades espirituais/ religiosas</b>	Durante todo o ano	Respeitar o utente quanto a sua individualidade, capacidades, potencialidades, interesses e expectativas; Respeito as diferenças religiosas, étnicas e culturais dos utentes; Promover saúde e bem-estar físico, psíquico e espiritual.
<b>Atividades Quotidianas</b>	Durante o ano	Promover a autonomia e qualidade de vida; Estimular a memória e a concentração Promover a ocupação do tempo dos utentes dependendo do seu projeto de vida, Promover autoestima e auto imagem; Promover a comunicação, convivência e ocupação do tempo livre dos utentes;
<b>Atividades recreativas</b>	Durante o ano	Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual; Desenvolver a criatividade e as capacidades e plásticas; Fomentar a criatividade e a imaginação;



		Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.
<b>Exibição de filmes/fotos.</b>	Durante todo o ano	Motivar os idosos do SAD a integrar os grupos das outras respostas para assistirem à exibição de filmes /fotos dos momentos importantes registados.
<b>Festa de Carnaval, Festa da Páscoa, festa da Sardinha, Magusto, Festa Natal</b>	Fevereiro, Abril, Junho, Julho, Novembro, Dezembro	Proporcionar momentos de festa, diversão e convívio entre os utentes e as várias respostas sociais da instituição. Valorizar a autoestima e autoconceito. Promover o Envelhecimento ativo. Proporcionar a interação, alegria, dinamismo entre os idosos de SAD, colaboradores, familiares e comunidade.
<b>Ações de sensibilização na área da saúde ao nível da prevenção primária</b>	Todo o ano	Organizar e promover sessões temáticas: Alzheimer, hipertensão, doenças cardiovasculares, alimentação, exercício físico, diabetes, reumatismo, osteoporose. Promoção da saúde e prevenção de doenças. Rastreios diversos.



## METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

**A metodologia a adotar para a avaliação do plano de intervenção/atividades a desenvolver na Resposta Social de SAD:**

- Através de métodos de observação direta, de reflexão teórica e de auscultação junto dos clientes.
- Análise das atividades realizadas e orientação / resolução de problemas / dificuldades que possam surgir.
- Registos/monitorização da adesão, participação e desempenho dos utentes implicados nas atividades.
- Os indicadores para avaliação das atividades serão o número de participantes na atividade e o grau de satisfação dos utilizadores face à atividade/ serviço prestado.

## PERÍODO DE VIGÊNCIA

O plano de atividades inicia em 2 de janeiro de 2024 e termina no dia 31 de dezembro de 2024.



## BIBLIOGRAFIA

- Jacob, Luís, 2007, “Animação de Idosos” Editora Ambar;
- Simões, António, 2006, “A Nova Velhice” Editora Ambar.
- Sousa, Paula e D`Almeida Luís José, “Avaliação Diagnóstica Na Prática do Serviço Social”, Psicossoma editora 2ª edição
- Instituto da Segurança social (S/N) Manual da Gestão da qualidade na resposta social: SAD – MTSS
- Instituto da Segurança social (S/N) Manual de Processos Chave: SAD - MTSS





Centro de Solidariedade  
Social de  
VALDOZENDE

## IDENTIFICAÇÃO DAS PARTES ENVOLVENTES

O Plano de atividades foi elaborado pela equipa da terceira idade:

Diretora técnica Alexandra Catarina Alves: Alexandra Catarina Alves

Aprovado pela Direção Executiva:

Emanuel de Carvalho Gonçalves Diniz

Elaborado em 2 de janeiro de 2024