



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

Plano Anual de Atividades 2025

Serviço de Apoio Domiciliário

"Um dia toda beleza envelhece, a piada perde a graça, só a essência permanece... então
impressiona o mundo com seu caráter."

Nanda Grubisich



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

Handwritten signatures and initials in blue ink.

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 dos utentes e famílias;
- Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residências;
- 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

- 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 maus-tratos;
- 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.

Tema: "Um dia toda beleza envelhece..."

População-alvo: Utentes do Serviço de apoio Domiciliário do Centro de Solidariedade Social de Valdozende – Arca de Noé

Local: Domicílio e instalações do Serviço de apoio Domiciliário do Centro de Solidariedade Social de Valdozende– Arca de Noé.

O SAD tem acordo de cooperação com ISS para 10 idosos e capacidade para 40.

Caracterização da população alvo e caracterização

- 6 Utentes masculinos
- 7 Utentes femininas

PRESTAÇÃO DE CUIDADOS

▪ 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;



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

Handwritten signature and date: 20/10/2018

- **Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica:**
Fornecimento diário, de segunda a sexta;
- **Tratamento de Roupas 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;

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

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

O SAD tem um horário de funcionamento estabelecido de segunda a sexta-feira das 8h15 horas às 16:40.

CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA

Recursos humanos necessários para a concretização do plano de atividades:

- Diretora Técnica/Assistente Social
- Chefe de Serviços
- Ajudantes de ação direta
- Cozinheira e ajudante de cozinha
- Utentes e familiares ou pessoas próximas
- Parceiros externos

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 – 1 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.



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

ES
f. Gilberto

- Oscultação 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)



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

Handwritten signature and initials in blue ink.

g) Atividades Socioculturais:

As atividades, serão desenvolvidas no domicílio e prendem-se fundamentalmente com a comemoração de datas específicas e com significado relevante para os idosos, a saber:

- **Fevereiro:** Comemoração do Dia dos amigos;
- **Março:** Dia do Pai
Dia da Mulher
- **Abril:** Páscoa
- **Maior:** Dia da Mãe
- **Julho:** Dia dos Avós
- **Outubro:** Dia Nacional do Idoso
- **Novembro:** Comemoração do Magusto
- **Dezembro:** Celebração da Festa de Natal



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Atividades/ Serviços		Descrição 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: cultura, lazer, ginástica sénior, passeios, palestras e ações de sensibilização; 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.
Visita da diretora técnica na comunidade		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.
Reuniões de equipa		Melhorar a organização dos Serviços Prestados	Todo o ano	Promoção de reuniões mensais entre a Diretora técnica e a Equipa do SAD.
Qualidade dos serviços		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.



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

Plano Individual	Apoiar os utentes e famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária.	Todo o ano	Elaboração do plano individual de cuidados.
-------------------------	--	------------	---



Comemoração de Dias festivos

10



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

Época balnear	Julho	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; Promover a autonomia e qualidade de vida;
- Jogos de memória; - Objeto trocado; - Palavras cruzadas; - Anekdotes, advinhas e lengalengas; - Diferenças.	Durante todo o ano	Retardar os efeitos da perda da memória e da concentração; Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual.

PERÍODO DE VIGÊNCIA

O plano de atividades inicia em 2 de janeiro de 2025 e termina no dia 31 de dezembro de 2025.



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

Edição
2023

Magusto	11 de Novembro	Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Distribuição de castanhas;
Natal	13 de Dezembro	Proporcionar momentos de descontração e convívio; Celebrar a quadra natalícia e participar na festa da instituição;
Celebração do dia do aniversário do utente	Todo o ano	Celebrar os aniversários dos utentes no seu domicílio juntamente com a sua família, se possível; Entregar um bolo de aniversário;
Atividades rotineiras	Durante todo o ano	Desenvolver a capacidade lúdica; Promover o convívio e o bem-estar; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo;
Atividades Quotidianas	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 auto estima e auto imagem; Promover a comunicação, convivência e ocupação do tempo livre dos utentes;
Atividades recreativas	Durante o ano	Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual; Desenvolver a criatividade e as capacidades; Fomentar a criatividade e a imaginação; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE – Arca de Noé

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”, Picosoma 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

A Direção Executiva:

 Emanuel de Carvalho Gonçalves Lima

A Diretora Técnica SAD:

 Sofia Guisane de Almeida

