

# CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE SAZES DA BEIRA

## PLANO DE ACTIVIDADES 2019

### INTRODUÇÃO

O plano de atividades para o ano de 2019 fez-se com o intuito de orientar, organizar e preparar as atividades a desenvolver ao longo do ano com os utentes que frequentam as valências de Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas e Serviço de Apoio Domiciliário desta Instituição.

Entendemos que a precaridade das suas condições económicas, a dificuldade em acederem a bens e serviços fundamentais faz com sejam uma grupo social de risco no qual é necessário intervir para salvaguardar os seus direitos.

Assim, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo presente por um lado aquilo que são, as suas reais necessidades ao nível biopsico-social, e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis tanto na Instituição como no meio envolvente.

Todos nós devemos ter oportunidades de realização pessoal, e nesse sentido é importante que as atividades a definir sejam heterogéneas, tendo em conta que cada idoso é um só, detentor de uma história de vida e ensinamentos múltiplos.

A planificação e realização das atividades serve para planificar a ocupação do utente e o seu envolvimento nas mesmas, visando proporcionar uma vida ativa, e o melhoramento das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

Dividimo-las por esse motivo em quatro fatores fundamentais:

<p><b><u>Promoção da Saúde:</u></b></p> <p>Através do desenvolvimento de diversas iniciativas pretendemos contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretendemos objetivamente criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e consequentemente para a sua qualidade de vida.</p>	<p><b><u>Actividades Ocupacionais:</u></b></p> <p>Através da promoção de atividades ocupacionais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente criar uma nova dinâmica de articulação entre esta Instituição e as Instituições limítrofes, no sentido da transmissão de conhecimento, potenciando desta forma as relações intergeracionais.</p>
<p><b><u>Educação:</u></b></p> <p>Ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua auto-estima e desenvolvimento pessoal.</p>	<p><b><u>Lazer:</u></b></p> <p>Promover oportunidades de lazer e de conhecimento/visita de locais de interesse histórico-cultural.</p>

**Meta:** 60% dos idosos participem ativamente nas diversas atividades de animação sociocultural.

## **Calendarização:**

Janeiro a Dezembro de 2019

### ***Estratégias de Comunicação e de Divulgação:***

*Os meios de divulgação utilizados relativos a Festas, passeios ou visitas serão através de convites, usando para tal as redes sociais e avisos colocados nas instalações da Instituição. A calendarização mensal de atividades será afixada no placard de entrada da Instituição, realizada pela animadora.*

### **Indicadores de Avaliação:**

**A avaliação do Plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades com o planificado e o executado registado no programa Ankira.**

O plano de actividades foi elaborado com base em actividades desenvolvidas ao longo dos anos, outras sugeridas pelos utentes e seus familiares e ainda algumas que foram consideradas pertinentes para a promoção da sua autonomia e auto estima. O objetivo final será o retardamento do envelhecimento e a diminuição de patologias. Pretendemos também inserir actividades definidas, tendo em conta a Missão e a Visão desta instituição e as orientações estratégicas para o próximo ano.

Tendo sempre presente que o que caracteriza a Instituição é o contribuir para o favorecimento de sentimentos de inter-ação, melhoria da qualidade de vida e segurança dos idosos.

O Plano de Actividades dividiu-se em uma primeira apresentação de um historial do Centro Social Paroquial, seguem-se as instalações, expõem-se os recursos humanos existentes, faz-se uma análise da estratégia e potencialidades da Instituição, enumeram-se e calendarizam-se as ações sociais e pedagógicas bem como serviços prestados, explica-se o modelo de gestão da qualidade, faz-se a análise de potencialidades e finalmente uma pequena conclusão.

### **Apresentação e descrição da Instituição:**

O Centro Social Paroquial de Sazes da Beira também designado por Lar de St<sup>a</sup>. Eufêmia, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, tem estatutos aprovados e registados na Direcção Geral da Acção Social, sob o número 26/85, as folhas 70-Verso, no livro de Fundações da Solidariedade Social, em 28/11/95, com natureza jurídica de pessoa colectiva religiosa. Tem alvará de utilização nº 72/2007.

Está sediado na freguesia de Sazes da Beira, concelho de Seia, distrito da Guarda.

Em 1994 por iniciativa do Pároco então residente na localidade juntamente com a Comissão da Fábrica da Igreja cujo objectivo seria a criação de condições para o desenvolvimento de actividade social. Esta comissão foi apoiada pela Junta de Freguesia através da cedência do terreno para a construção do edifício e do valor do abate do pinhal.

Em Novembro de 1998, a Instituição iniciou a sua actividade com a valência de Lar de Idosos. Aquando da sua abertura em 1998, a capacidade da Instituição era para 58 utentes, sendo o número de utentes abrangidos em acordo de 20.

Coincidentemente com o encerramento de uma Instituição do concelho de Fornos de Algodres, o Centro Social Paroquial recebeu 10 utentes vindos da citada Instituição. Assim, o lar St<sup>a</sup>. Eufêmia viu o número de acordos com a Segurança social aumentar de 20 para 30.

Em 2005 alargou-se o número de utentes em acordo de 30 para 40.

Sendo uma Instituição atenta aos problemas e necessidades sociais dos residentes, em 2002 a Instituição viu-se perante a necessidade de responder a um apelo da população residente: a abertura de uma nova valência – Serviço de Apoio Domiciliário.

Iniciou-se a valência sem acordos de cooperação, mais tarde celebrou-se acordo para 7 utentes e em 2004 este acordo foi revisto, sendo actualmente de 12. Destes utentes, a sua maior parte são residentes em lugar de freguesia limítrofe – Corgas.

## **Instalações e Equipamentos**

O Centro Social Paroquial possui modernas instalações, em bom estado de conservação, na medida em que o edifício tem sofrido obras de reparação, manutenção, bem como algumas remodelações. As instalações têm vindo a adaptar-se às crescentes necessidades dos utentes. É de salientar que o edifício do Centro Social Paroquial está implementado em lugar com excelente salubridade, encontrando-se inserido na comunidade, o que permite a integração social dos idosos.

Pretendemos finalizar as obras iniciadas no corrente ano civil de forma a continuar a prestar qualidade de vida aos idosos.

No que se refere a equipamentos o Centro Social Paroquial é detentor dos necessários equipamentos para fazer face a quaisquer necessidades dos seus utentes.

## **Recursos Humanos**

No que concerne aos recursos humanos, a Instituição tem uma equipa de pessoal técnico e não técnico, que abaixo se expõe, de versáteis trabalhadores. Cada um, na sua função, nomeadamente Ajudantes de Acção Directa, Cozinheiras, Médico, Enfermeiras, Fisioterapeuta, Animadora Social, Encarregado serviços gerais, Técnico de Serviço Social contribui para o bem-estar dos idosos que estão à nossa responsabilidade.

De salientar a Direcção da Instituição que, voluntariamente presta o seu tributo, orientando os profissionais da instituição no sentido de uma mais eficaz prestação de serviços aos idosos.

TRABALHADORES	2014	2015	2016	2017
Direcção	5	5	5	5
Médico	1	1	1	1
Enfermeiras	4	4	4	4
Fisioterapeuta	1	1	1	1
Animadores	2	2	1	1
Ajudantes Acção Directa	18	18	18	18
Cozinheira	2	2	2	2
Ajudante Cozinha	3	3	2	2
Encarregado Serv. Gerais	1	1	1	1
Técnico Serv. Social	1	1	1	1

Do ponto de vista laboral o Centro Social Paroquial propõe-se a apoiar/encaminhar todos os seus funcionários e colaboradores directos e indirectos, bem como a proporcionar-lhes acções de formação profissional nas suas áreas. Auscultar as suas

dificuldades e propostas através de reuniões, com o intuito de um melhor funcionamento da Instituição.

### **Gestão administrativa e Financeira**

No tocante à gestão administrativa e financeira a mesma está assegurada tecnicamente por gabinete de contabilidade que em parceria com o funcionário da Instituição responsável pela área fazem mensalmente a avaliação da situação financeira da Instituição.

Face à conjuntura nacional e às atividades desenvolvidas e planeadas para no corrente ano, pretende-se para 2017 a otimização dos serviços prestados, a racionalização dos recursos existentes, a dinamização e criação de novas atividades e ainda a criação de outras fontes de financiamento, acções estas geradoras dos recursos indispensáveis ao funcionamento e à continuidade da instituição.

## **ESTRATÉGIAS**

### ***VISÃO***

Trata-se de uma instituição de solidariedade sediada numa freguesia que dista da sede de concelho cerca de 12km; a localidade apesar de não se poder considerar economicamente desfavorável tem limitações várias quer a nível de aquisições de bens de primeira necessidade, quer devido à inexistência de transportes. Assim, a Instituição pretende em primeira instância apoiar idosos residentes em ERPI mas também servir como base de apoio à população que inevitavelmente recorre com frequência aos seus serviços. Temos plena consciência das necessidades mais prementes do meio onde estamos inseridos, não obstante procuramos não nos limitar ao apoio social preconizado para uma Instituição do género mas abranger toda a população local.

### ***MISSÃO***

- Acolher com carácter permanente ou temporário pessoas idosas desinseridas do seu meio social e familiar não autónomas para as AVD's;
- Integração social e comunitária de indivíduos;
- Proteger e apoiar desfavorecidos mobilizando recursos humanos ao dispor na Instituição;
- Criação de postos trabalho;
- Contribuir para a promoção de saúde;
- Encaminhamento para entidades competentes;
- Minimizar preocupações familiares apoiando e encaminhando;
- Retardar o processo de envelhecimento natural;
- Prevenir situações de risco social nomeadamente nas aldeias limítrofes;

### ***VALORES***

- Promover a continuidade ou restabelecimento de relações familiares ou de vizinhança;
- Respeito pelo indivíduo como um só pertencente a uma comunidade social;
- Conceito unitário e global da pessoa e respeito pela sua dignidade;
- Espírito de convivência, solidariedade social e bem esta geral como factor decisivo do trabalho em comum, tendente à valorização integral dos indivíduos e famílias;

### ***ESTRATÉGIA***

- Garantir e respeitar a independência, a individualidade, privacidade e livre expressão de opinião;
- Favorecer sentimento de interacção, auto-estima e segurança de forma a contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- Integrar socialmente os mais desfavorecidos;
- Valorizar indivíduos e famílias;

## ACÇÕES SOCIAIS E PEDAGÓGICAS

Para garantir uma eficaz prossecução das acções sociais, o Centro Social Paroquial propõe-se assegurar a prestação dos serviços designados nas valências de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, nomeadamente:

<p><b>Objectivos Gerais</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar condições para a construção de um projecto institucional;</li> <li>• Contribuir para a manutenção de um projecto de vida no idoso</li> <li>• Animar/dinamizar os utentes da Instituição;</li> <li>• Prevenir situações de risco;</li> <li>• Estimular e melhorar a mobilidade e motivação;</li> </ul>
<p><b>Objectivos específicos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir para o retardamento do processo de envelhecimento;</li> <li>• Promover a qualidade de vida do idoso/instituição;</li> <li>• Criar condições para a promoção de autonomia/independência, através de sessões semanais de ginástica e fisioterapia;</li> <li>• Dar continuidade ao projecto iniciado no corrente ano que visa assegurar a mobilidade/movimento, de forma a tornar os idosos o mais independentes possível;</li> <li>• Aumentando a qualidade de vida institucional e dentro dos domicílios de cada utente promovendo a criatividade, a</li> </ul>

	<p>iniciativa;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criação de condições para promoção da auto-estima e combate ao isolamento e solidão;</li> </ul>
--	---

## ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

<b>Actividade</b>	<b>Descrição</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Periodicidade</b>
<b>Comemoração dos aniversários dos Utentes</b>	Realização de lanche convívio	<p>Preservar a identidade dos idosos;</p> <p>Desenvolvimento de capacidades ao nível de equilíbrio sócio emocional, das relações inter pessoais e inserção no meio sociocultural;</p> <p>Fomentar o reviver de vivências;</p> <p>Interação com familiares;</p>	Mensal
<b>Dia Internacional da Mulher</b>	Entrega de lembranças a todas as utentes	<p>Promover o diálogo e troca de opiniões;</p> <p>Revisitar as vivências e experiências adquiridas ao longo da vida;</p> <p>Promover a interacção e a coesão grupal;</p>	Março
<b>Dia Mundial do Doente</b>	Celebração da unção dos enfermos	<p>Assinalar a data junto dos idosos da Instituição;</p>	Fevereiro
<b>Carnaval</b>	Participar no desfile de carnaval organizado pelo Município	<p>Relembrar o passado;</p> <p>Interagir com outros idosos;</p>	Fevereiro
<b>Dia do Pai</b>	Entrega de lembranças	<p>Revisitar as vivências e experiências adquiridas ao longo da vida;</p> <p>Aproximar os idosos de seus familiares;</p>	Março
<b>Dia Mundial da Árvore</b>	Plantar uma árvore	<p>Sensibilizar os idosos para questões relacionadas com o ambiente;</p>	Março
<b>Comemoração da Páscoa</b>	Em tempo quaresmal – celebração	<p>Relembrar hábitos, costumes e tradições;</p> <p>Desenvolver a capacidade lúdica;</p> <p>Promover o convívio e o bem-estar;</p>	

	penitencial; Visita pascal – celebração da Ressurreição do Senhor Entrega de simbologia alusiva		Abril
<b>Dia Mundial da Terra</b>	Plantar, semear plantas aromáticas e hortícolas	Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente; Reviver usos e costumes; Promover a participação dos idosos;	Abril
<b>Comemoração das Aparições de Fátima Celebração do Mês de Maria</b>	Visionamento de filme Rezar o terço	Relembrar hábitos e costumes	Maiο
<b>Dia da Mãe</b>	Entrega de lembranças	Revisitar as vivências e experiências adquiridas; Aproximar idosos de seus familiares;	Maiο
<b>Comemoração dos Santos Populares</b>	Construção de arcos e balões para a decoração da instituição	Promover convívio inter institucional; Fomentar a criatividade e a imaginação; Promover o conhecimento da cultura e das tradições;	Junho
<b>Comemoração do dia dos avós</b>	Encenação de uma história; Celebração de missa;	Fomentar a criatividade e a imaginação  Oração em conjunto lembrando os avós que connosco já viveram;	Julho
<b>Comemoração do dia das Vindimas</b>	Um dia na vinha	Participar na comunidade, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes;	Setembro
<b>Comemoração do Dia do Idoso/ Participação na Exposocial</b>	Realização de convívio inter institucional;  Celebração Eucarística	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; Contribuir para o enraizamento sociocultural; Favorecer a interacção grupal;  Lembrar o idoso e o seu valor;	Outubro
<b>Dia de S. Martinho</b>	Realização de um	Promover o convívio e desenvolver as	

	magusto	capacidades ao nível de equilíbrio sócio emocional; Desenvolver as relações interpessoais; Relembrar hábitos, costumes e tradições;	Novembro
<b>Comemoração de Natal</b>	Cânticos Natalícios; Decoração da Instituição; Lanche Convívio; Troca de presentes;	Desenvolver a atenção e a memória; Desenvolver a própria identidade; Estimular a interacção humana e a integração social; Favorecer o desenvolvimento psico motor; Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Proporcionar o bem-estar, o convívio e a confraternização entre familiares, idosos e funcionários	Dezembro

A Instituição propõe-se ainda continuar a assegurar a prestação de serviços previstos na valência de apoio domiciliário como todos os serviços solicitados pelos idosos e seus familiares, personalizando e assegurando as necessidades dos utentes.

Para tal vamos manter como meta o responder o mais célere possível a situações de carência social devidamente denunciadas, acautelando eventuais situações de emergência social, bem como responder a situações de utentes acamados.

Tendo sempre em mente os direitos e deveres dos Idosos planeamos apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento activo, assegurando as necessidades básicas de cada um.

Por último e porque importa melhor conhecer e intervir na realidade social relativa à Terceira Idade do nosso país o Centro Social Paroquial procurará participar/cooperar com projectos sociais relativos a políticas sociais do sector afim de alcançar o objectivo estratégico de maior intervenção e mais proximidade aos idosos.

### **SERVIÇOS DE CUIDADOS DE SAÚDE E NUTRIÇÃO**

Esta instituição possui a valência de ERPI e Serviço de Apoio Domiciliário nas quais é disponibilizado um acompanhamento personalizado e global a cada utente a nível físico, psíquico, espiritual e social, de forma a manter e melhorar a saúde de cada um, tendo em atenção as suas capacidades e desenvolvendo as suas potencialidades, contribuindo para um envelhecimento ativo e dando um leque de respostas adequado às reais necessidades de cada um.

Assim:

. Os cuidados de Enfermagem são da responsabilidade do Centro Social Paroquial de Sazes da Beira;

. Aos utentes tem que ser facultado o acesso aos cuidados médicos, nomeadamente no Centro de Saúde da área da resposta social, devendo para tal proceder-se à alteração da residência dos utentes;

. Os utentes são acompanhados a consultas e exames auxiliares de diagnóstico, preferencialmente por familiares, contudo, na sua ausência por colaboradores do Centro Social paroquial de Sazes da Beira;

- Em caso de urgência, recorre-se aos serviços de saúde disponíveis (Centro de Saúde e Hospital).

- O Centro Social paroquial de Sazes da Beira assegura a administração da medicação prescrita.

- Elaboração de ementas;

- Alterações à dieta sempre que se verificar pertinente; -

- Apoio à confeção de receitas distintas das apresentadas habitualmente;

- Sensibilização para a importância de hábitos alimentares saudáveis; -

- Avaliação periódica do estado nutricional dos utentes através da pesagem;

- Aconselhamento nutricional, sempre que solicitado e necessário; -

- Auditorias periódicas;

- Elaboração de fichas técnicas;

- Apoio no controlo de matéria-prima, relativamente a encomendas e congelados;

- Apoio no esclarecimento de dúvidas; -

- Articular entidades parceiras (centro saúde) e a cozinha;

- Compilação e registo diário de toda a informação / ocorrências de cada utente, no processo individual;

## **GESTÃO DA QUALIDADE**

A qualidade na prestação dos serviços é um compromisso da Instituição com os seus idosos, parceiros e comunidade em geral, adoptando processos de melhoria contínua, para a garantia da qualidade que presta.

A nossa Política da Qualidade traduz-se nos seguintes factores chave:

- Cumprir a legislação e regulamentos em vigor;

- Acrescentar valor aos idosos e às partes interessadas, dando resposta às suas necessidades e expectativas;

- Motivar e Satisfazer os colaboradores, assegurando uma dinâmica de sucesso;

- Fomentar uma comunicação organizacional facilitadora do cumprimento da ação/missão;

- Envolver todos os colaboradores na satisfação das necessidades efectivas do cliente e da comunidade em geral;
- Reforçar a imagem positiva da Instituição junto da comunidade

Neste sentido, para melhorarmos os serviços da Instituição iniciou-se no corrente ano a Certificação, tendo como **objetivos específicos** que se aplicam a toda a estrutura funcional e organizacional:

- Definir e manter a política da qualidade da instituição, bem como os objetivos anuais para a qualidade, sua concretização e implementação;
  - Auscultar, com o apoio dos diversos serviços, as necessidades e satisfação dos utentes/idosos analisando, tratando e divulgando os resultados obtidos;
  - Realizar uma constante autoavaliação da qualidade;
  - Apoiar cada serviço na identificação das necessidades de melhoria, definição de planos de ação e sua implementação;
- Implementar ações corretivas e preventivas ou de melhoria contínua dos diferentes serviços;
  - Definir e gerir o plano de auditorias internas da qualidade; -
  - Gerir e propor a utilização de metodologias e ferramentas da qualidade adaptadas à especificidade de cada serviço;
  - Construir alavancas de desenvolvimento da melhoria contínua da qualidade;
  - Gerir o tratamento de não conformidades, reclamações e sugestões dos utentes, divulgando as ferramentas e métodos de análise para tratamento e divulgação dos dados recolhidos;
  - Promover iniciativas de divulgação dos conceitos da qualidade, bem como das ações de sensibilização para a qualidade junto dos colaboradores da instituição;

## **Conclusão**

Continua a ser fundamental para a prossecução da sua Missão, o envolvimento de todos os parceiros, da comunidade e das entidades oficiais.

Esta dinâmica é a base da sustentabilidade da nossa Instituição. Por isso, este plano, apesar de ousado no contexto adverso que vivenciamos, reflecte o compromisso e a vontade desta Direcção em melhorar a qualidade de vida dos seus idosos, contribuindo para uma sociedade mais justa.

SWAT/PESTAL

<b>FORÇAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Envolvência familiar;</li> <li>- Empatia com familiares;</li> <li>- Envelhecimento populacional;</li> <li>- Serviços médicos, de enfermagem e de fisioterapia;</li> <li>- Ambiente familiar;</li> <li>- Articulação com autarquia e entidades locais;</li> <li>- Existência de painéis solares e fotovoltaicos;</li> <li>- Equipamento tecnológico;</li> <li>- Dimensão do edifício;</li> <li>- Implantação e envolvimento ambiental do edifício;</li> <li>- Níveis de salubridade;</li> <li>- Proximidade com população;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Isolamento geográfico;</li> <li>- Inexistência de transportes p</li> <li>- Dificuldade de motivação;</li> <li>- Ausência de comunicação q</li> <li>- Dificuldade de encontrar fun</li> <li>- Baixo nível cultural;</li> <li>- Tendência para comportame</li> <li>- Posição geográfica da Institu</li> </ul>
<b>OPORTUNIDADES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Envelhecimento populacional;</li> <li>- Articular com entidades de forma a criar actividades;</li> <li>- Aproveitar recursos naturais (sol, espaço envolvente – jardim)</li> <li>- Aumentar numero acordos com segurança social;</li> <li>- Distância à sede concelho – concentrar serviços na Instituição;</li> <li>- Aumento esperança de vida;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inexistência de transportes p</li> <li>- Dificuldade de motivação;</li> <li>- Dificuldade de encontrar fun</li> <li>- Desertificação;</li> <li>- Desinformação;</li> <li>- Baixo nível cultural;</li> </ul>