



# PLANO DE ATIVIDADES 2021

“Não tenha medo da velhice, a alma não tem idade e a mente não envelhece.”

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE SAZES DA BEIRA

# Índice

---

**INTRODUÇÃO**2

**APRESENTAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**3

**INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS**4

**RECURSOS HUMANOS**4

**GESTÃO ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA**5

**ESTRATÉGIAS**5

**VISÃO**5

**MISSÃO**6

**VALORES**6

**ESTRATÉGIA**7

**ERPI**7

**SERVIÇOS DA ERPI**7

**AÇÕES SOCIAIS E PEDAGÓGICAS**8

**SAÚDE**8

**Objetivos:**8

**ATIVIDADES INTELLECTUAIS E COGNITIVAS**9

**Objetivos:**9

**ATIVIDADES OCUPACIONAIS E SOCIAIS**10

**Objetivos:**10

**ATIVIDADES FÍSICAS E MOTORAS**11

**Objetivos:**12

**QUADRO DE ATIVIDADES**0

**OUTROS SERVIÇOS**0

**SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO**1

**Objetivos:**1

**Serviços:**1

**CONCLUSÃO**2

**MEIOS DE COMUNICAÇÃO**2

## INTRODUÇÃO

---

O presente Plano de Atividades tem como principal objetivo ser um instrumento norteador de trabalho, definindo as estratégias de atuação, e programando as atividades a desenvolver no ano de 2021 nas valências da instituição, ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) e SAD (Serviço de Apoio Domiciliário).

A intervenção social das IPSS's ganha particular importância em territórios menos povoados, caracterizados por um forte envelhecimento demográfico e por baixos rendimentos, o que intensifica as situações de vulnerabilidade dos Idosos.

Neste sentido, importa realçar a importância da satisfação das necessidades da pessoa idosa, não só através do apoio nas atividades da vida diária, mas também no desenvolvimento de atividades multidisciplinares, promovendo o seu bem-estar biopsicossocial.

As atividades apresentadas são planeadas mediante a visão e a missão da instituição, visando promover o acompanhamento social dos utentes, salvaguardando assim os seus direitos e reforçando a sua capacidade de adaptação a novas situações.

O Plano de Atividades mostra as atividades a realizar, bem como quais os seus objetivos, dividindo-se em quatro partes:

- Saúde;
- Atividades intelectuais e cognitivas;
- Atividades ocupacionais e sociais;
- Atividades físicas e motoras;

## APRESENTAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

---

O Centro Social Paroquial de Sazes da Beira também designado por Lar de St<sup>a</sup>. Eufémia, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, tem estatutos aprovados e registados na Direção Geral da Ação 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 coletiva 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 objetivo seria a criação de condições para o desenvolvimento de atividade 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 atividade 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>. Eufémia 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 atualmente de 12.

## 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.

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 Ação Direta, Cozinheiras, Ajudantes de cozinha, Médico, Enfermeiras, Fisioterapeuta, Animadora Social, Técnico de Educação Social, Encarregado de serviços gerais e Técnico de Serviço Social contribui para o bem-estar dos idosos que estão à nossa responsabilidade.

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

Do ponto de vista laboral o Centro Social Paroquial propõe-se a apoiar/encaminhar todos os seus funcionários e colaboradores diretos e indiretos, bem como a proporcionar-lhes ações de formação profissional

nas suas áreas. Auscultar as suas dificuldades e propostas através de reuniões, com o intuito de um melhor funcionamento da Instituição.

### RECURSOS HUMANOS

DIREÇÃO	5
MÉDICO	1
ENFERMEIROS	4
ANIMADORES	1
AJUDANTES DE AÇÃO DIRETA	20
COZINHEIRAS	2
AJUDANTES DE COZINHA	2
TÉCNICO DE EDUCAÇÃO SOCIAL	1
ENCARREGADO DE SERVIÇOS GERAIS	1
TÉCNICO DE SERVIÇO SOCIAL	1

### 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 2021 a otimização dos serviços prestados, a racionalização dos recursos existentes, a dinamização e criação de novas atividades.

### 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-estar geral como fator 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 interação, autoestima e segurança de forma a contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- Integrar socialmente os mais desfavorecidos;
- Valorizar indivíduos e famílias;

## ERPI

---

O progressivo envelhecimento demográfico é um fenómeno marcante na sociedade atual, tornando-se frequente a necessidade de recorrer a Respostas Sociais, nas quais se inclui Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

A ERPI é uma Resposta Social que se destina ao alojamento coletivo (permanente ou temporário), na qual são desenvolvidas atividades de apoio social, com o principal objetivo de promover a qualidade de vida dos utentes, através de serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas.

## SERVIÇOS DA ERPI

- Alojamento;
- Alimentação;
- Cuidados de higiene;
- Tratamento de roupa;
- Cuidados de enfermagem;



- Assistência Médica;
- Fisioterapia;
- Acompanhamento Psicossocial;
- Atividades multidisciplinares;

## AÇÕES SOCIAIS E PEDAGÓGICAS

---

As atividades previstas são baseadas nas necessidades dos utentes, tendo como principal objetivo promover o bem-estar biopsicossocial do idoso e a sua qualidade de vida. Visam a construção de um projeto institucional, bem como a manutenção do projeto de vida do utente.

Estas contribuem para uma participação ativa e inclusiva na instituição e na comunidade, criando um ambiente estimulante e familiar.

### SAÚDE

Na área da saúde podemos contar com a colaboração diária da equipa de enfermagem, bem como com as visitas médicas, garantindo os cuidados de saúde diretos aos utentes e proporcionado assim uma melhoria/manutenção do seu bem-estar geral.

#### Objetivos:

- Conhecer a história clínica dos utentes;
- Melhorar a qualidade de vida dos utentes;
- Promover autonomia;
- Promover hábitos de vida saudáveis;

- Adequar a requisição de stock de material e medição às necessidades do serviço/utente;
- Garantir uma correta administração da medicação e cumprimento da prescrição;
- Monitorizar os prazos de validade de material e medicação;
- Auxiliar na recuperação;
- Manter as funções vitais;
- Avaliação de sinais vitais;
- Observação física e psicossocial do utente;
- Prevenir agudizações e idas às Urgências;
- Prevenir feridas;
- Detetar precocemente problemas de saúde;
- Controlar a evolução de problemas existentes;
- Manter/melhorar qualidade dos serviços prestados;
- Promover a recuperação do estado de saúde dos utentes;

### ATIVIDADES INTELECTUAIS E COGNITIVAS

As atividades intelectuais e cognitivas são de extrema importância para o prevenir o envelhecimento cognitivo, desenvolvendo as funções cerebrais dos utentes. Como tal, estas são realizadas semanalmente, com o apoio da Animadora e da Educadora Social da Instituição.

#### Objetivos:

- Prevenir envelhecimento cognitivo e intelectual;
- Desenvolver raciocínio;

- Desenvolver capacidade de atenção e concentração;
- Estimular a memória;
- Estimulação cognitiva;
- Estimulação da grafomotricidade;
- Estimular funções de orientação, retenção, cálculo e linguagem;
- Contribuir para a melhor qualidade de vida do utente;
- Promover orientação espaciotemporal;
- Promover autovalorização;
- Promover capacidade de comunicação;
- Promover partilha;

### ATIVIDADES OCUPACIONAIS E SOCIAIS

A área Ocupacional e Social é de fulcral na vida dos utentes, proporcionando um sentimento de pertença e de bem-estar. Visa trabalhar as competências sociais dos idosos através de atividades sociais e ocupacionais, estabelecendo relações entre si e com a comunidade. As atividades são realizadas diariamente, com o apoio da Animadora e da Ed. Social da instituição.

#### Objetivos:

- Valorizar o papel do utente na Instituição;
- Promover qualidade de vida dos utentes;
- Aquisição de novas experiências;
- Proporcionar momentos lúdicos;
- Promover convívio;

- Desenvolver a imaginação e criatividade;
- Fomentar contacto com Comunidade;
- Proporcionar momentos de lazer;
- Promover participação ativa dos utentes;
- Preservar a identidade dos utentes;
- Incentivo à participação nas atividades;
- Partilha de experiências/aprendizagens;
- Desenvolver motricidade fina e coordenação motora;
- Reutilização de materiais;
- Evitar isolamento;
- Ocupação dos tempos livres;
- Expressar sentimentos;
- Promover autoestima;
- Cooperar com as famílias;

## ATIVIDADES FÍSICAS E MOTORAS

As atividades físicas/motoras têm como principal objetivo a melhoria da qualidade de vida do utente, através o seu desenvolvimento psicomotor, de modo a evitar o declínio de capacidades. Estas podem ser realizadas de diversas formas, desde as classes de movimento, a atividades lúdicas, realizadas semanalmente em colaboração com a fisioterapeuta, a animadora e a educadora social da instituição.

## Objetivos:

- Desenvolver capacidades físicas e motoras;
- Promover autonomia;
- Manter/melhorar mobilidade articular e muscular;
- Melhorar a função respiratória;
- Retardar efeitos do processo de envelhecimento;
- Reduzir dores articulares;
- Evitar atrofia muscular;
- Reduzir risco de queda;
- Melhorar função respiratória;
- Desenvolver coordenação motora;
- Promover bem-estar;
- Evitar sedentarismo;

## QUADRO DE ATIVIDADES

PERIODICIDADE	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS
<b>DIÁRIA</b>	Atividades Ocupacionais e Sociais	Atividades que promovem a participação social dos utentes e a ocupação dos tempos livres	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular capacidades sociais</li><li>• Promover envolvimento dos utentes na vida da instituição</li></ul>
<b>SEMANAL</b>	Atividades Intelectuais e Cognitivas	Atividades que previnem o envelhecimento cognitivo e intelectual	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular capacidades cognitivas</li><li>• Retardar perda de capacidades cognitivas e intelectuais</li></ul>
	Atividades físicas e motoras	Classes de movimento	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover mobilidade geral</li></ul>

<b>MENSAL</b>	Comemoração dos aniversários dos utentes	Comemorar o dia de cada utente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover autoestima do utente;</li> <li>• Promover proximidade com a família;</li> </ul>
	<b>Calendário</b>	Realização/exposição do calendário relativo ao mês em questão	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover orientação temporal;</li> </ul>
<b>JANEIRO</b>	<b>Dia 6 - Dia de Reis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanche com bolo rei;</li> <li>• Cantar as Janeiras na instituição</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relembrar memórias e tradições;</li> <li>• Promover sentimento de pertença;</li> </ul>
	<b>Dia 21 – Dia da Religião</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debate acerca da religião</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover espírito crítico;</li> </ul>
<b>FEVEREIRO</b>	<b>Dia 11 – Dia Mundial do Doente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebração da unção dos enfermos / Realização e entrega de lembrança aos utentes de ERPI e SAD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover sentimento de pertença;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Assinalar a data juntos dos utentes da instituição;</li> </ul>
	<b>Dia 14 – Dia de São Valentim</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celebrar as várias formas de amor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressar sentimentos;</li> <li>Reflexão acerca do amor;</li> </ul>
	<b>Dia 16 – Carnaval</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desfile de Carnaval na Instituição</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover convívio e sentimento de pertença;</li> <li>Proporcionar momentos de diversão;</li> </ul>
	<b>Dia 17 – Início da Quaresma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celebração da quaresma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relembrar tradições;</li> <li>Expressar a fé;</li> </ul>
<b>MARÇO</b>	<b>Dia 5 – Dia mundial da Oração</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rezar o terço</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressar a fé;</li> </ul>
	<b>Dia 8 – Dia Internacional da Mulher</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celebração da data através da realização e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorizar o papel da mulher;</li> </ul>



		entrega de lembranças às utentes de ERPI e SAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover autoestima;</li> </ul>
	<b>Dia 19 - Dia do Pai</b>	Celebração da data através da realização e entrega de lembranças aos utentes de ERPI e SAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorização do papel de pai;</li> <li>Promover autoestima e autovalorização;</li> </ul>
	<b>Dia 21 – Dia da Árvore</b>	Plantar uma árvore	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consciencialização sobre a importância de preservar o meio ambiente;</li> </ul>
<b>ABRIL</b>	<b>Celebração da Páscoa (em tempo quaresmal)</b>	Visita pascal – celebração da Ressurreição do Senhor; Entrega de simbologia alusiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relembrar hábitos, costumes e tradições; <ul style="list-style-type: none"> <li>Expressar a fé;</li> </ul> </li> </ul>
	<b>Dia 6 – Dia Mundial da Atividade Física</b>	Classe de movimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar para a importância da atividade física;</li> </ul>

	<b>Dia 18 – Dia Internacional dos Monumentos e Sítios</b>	Visita às terras dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reviver memórias e histórias de vida;</li> </ul>
	<b>Dia 25 – Dia da Liberdade</b>	Ver filme sobre o 25 de Abril de 1974	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reviver memórias;</li> <li>• Debate sobre o tema;</li> </ul>
<b>MAIO</b>	<b>Dia 2 – Dia da Mãe</b>	Entrega de lembranças às utentes de ERPI e SAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar papel das utentes enquanto mães; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover autovalorização;</li> </ul> </li> </ul>
	<b>Dia 13 – Dia das aparições de Fátima</b>	Visualizar Celebração das Aparições de Fátima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar a fé;</li> </ul>
	<b>Dia 15 – Dia da Internacional Família</b>	Enviar mensagem dos utentes às famílias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar o papel da família;</li> <li>• Valorizar laços familiares;</li> </ul>
<b>JUNHO</b>	<b>Dia 5 – Dia Mundial do Ambiente</b>	Debater importância do meio ambiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover espírito crítico;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar para a sustentabilidade;</li> </ul>
	<b>Santos Populares</b>	Marchas Populares na Instituição / Decoração da instituição	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover convívio e sentimento de pertença;</li> <li>• Proporcionar momentos lúdicos;</li> </ul>
<b>JULHO</b>	<b>Dia 26 – Dia dos Avós</b>	Mensagem dos netos para os utentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar papel da família;</li> <li>• Valorizar papel do utente enquanto avô/avó;</li> </ul>
<b>AGOSTO</b>	<b>Dia 22 – Festa Nª Srª Do Monte Alto</b>	Missa Campal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar a fé;</li> <li>• Aproximar os utentes da comunidade;</li> <li>• Promover socialização;</li> </ul>

	<b>Dia 29 – Festa Santa Eufémia</b>	Missa Campal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar a fé;</li> <li>• Aproximar os utentes da comunidade;</li> <li>• Promover socialização;</li> </ul>
<b>SETEMBRO</b>	<b>Início do Outono</b>	Decoração da instituição	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover criatividade e imaginação;</li> </ul>
<b>OUTUBRO</b>	<b>Dia 1 – Dia do Idoso</b>	Lanche convívio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover convívio e sentimento de pertença;</li> <li>• Valorizar o papel do utente na instituição;</li> <li>• Promover autoestima;</li> </ul>
	<b>Dia 10 – Festa Nª Srª do Rosário</b>	Missa na Igreja Matriz da Freguesia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar a fé;</li> <li>• Aproximar os utentes da comunidade;</li> </ul>

			Promover socialização;
	<b>Dia 16 – Dia da Alimentação</b>	Promover alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável;</li> </ul>
<b>NOVEMBRO</b>	<b>Dia 11 – Dia de S. Martinho</b>	Magusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relembrar tradições;</li> <li>• Promover convívio e sentimento de pertença;</li> <li>• Promover momentos lúdicos;</li> </ul>
<b>DEZEMBRO</b>	<b>Decorações de Natal</b>	Decoração do interior e exterior da instituição	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover espírito Natalício;</li> <li>• Promover criatividade;</li> <li>• Relembrar tradições;</li> </ul>
	<b>Festa de Natal da Instituição</b>	Missa na Instituição / Convívio entre utentes e comunidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover participação social;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Fortalecer relações familiares;</li><li>• Promover convívio e sentimento de pertença;</li></ul>
	<b>Dia 24/25 - Natal</b>	Noite de Consoada e almoço de Natal na Instituição	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentir o Espírito Natalício;</li><li>• Relembrar tradições;</li><li>• Promover sentimento de pertença;</li></ul>

## OUTROS SERVIÇOS

---

As valências da instituição (ERPI e SAD) disponibilizam um acompanhamento global e personalizado a cada utente (a nível físico, psíquico, espiritual e social), de forma a manter/melhorar a saúde de cada um, tendo em atenção as suas capacidades/necessidades e visando o desenvolvimento das suas potencialidades, contribuindo para um envelhecimento ativo.

Deste modo, é importante referir que:

- Os cuidados de Enfermagem são da responsabilidade do Centro Social Paroquial de Sazes da Beira;
- Aos utentes tem de 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).
- É realizada a elaboração de ementas; • São realizadas alterações à dieta sempre que se verificar pertinente; • Apoio à confeção de receitas distintas das apresentadas habitualmente;
- É realizada a sensibilização para a importância de hábitos alimentares saudáveis;
- É realizada a avaliação periódica do estado nutricional dos utentes através da pesagem;
- Recorre-se a aconselhamento nutricional, sempre que solicitado e necessário;
- São realizadas auditorias periódicas;
- É realizada a elaboração de fichas técnicas;

- É realizado o apoio no controlo de matéria-prima, relativamente a encomendas e congelados;
- Apoio no esclarecimento de dúvidas;
- É realizada a articulação entidades parceiras (centro saúde) e a cozinha;
- É realizada a compilação e registo diário de toda a informação / ocorrências de cada utente, no processo individual;

## SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

---

A Valência de Apoio domiciliário consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio do utente, de modo a satisfazer as suas necessidades básicas e atividades de vida diária (avd's), quando este não tiver capacidade de as assegurar, temporária ou permanentemente. Para além disto, pretende ainda Integrar Socialmente os utentes, aproximando-os da comunidade e da instituição.

### Objetivos:

- Assegurar AVD's;
- Promover Integração Social;
- Apoiar as famílias;
- Contribuir para o retardamento da institucionalização em ERPI;
- Colaborar nos cuidados de saúde (serviços de medicina e enfermagem);
- Promover a capacitação do utente, contribuindo para a sua autonomia;

### Serviços:

- Higiene habitacional;



- Tratamento de roupa;
- Higiene pessoal;
- Confeção, transporte e distribuição de refeições alimentares

## CONCLUSÃO

---

Para finalizar, é importante referir que o envelhecimento é um processo marcado por alterações a nível biológico, psicológico e social, que podem refletir-se ao nível do comportamento do Idoso, e nas suas interações sociais, como tal, a instituição tem um papel de grande importância para a promoção da qualidade de vida do utente.

De modo a que seja possível potenciar uma melhoria contínua na qualidade dos serviços prestados na instituição, é fundamental o envolvimento de todos os parceiros, da comunidade e das entidades oficiais. Contribuindo assim não só para a satisfação dos utentes e famílias, mas também para o desenvolvimento da comunidade, através da empregabilidade e inserção social, salientando a importância de apostar nos recursos humanos e materiais disponíveis na instituição e no seu meio envolvente, priorizando a sua eficácia e eficiência, tendo em vista a qualidade dos serviços prestados pelo Centro Social e Paroquial.

## MEIOS DE COMUNICAÇÃO

---

- <http://www.centroparoquialsazesdabeira.pt/>
- Email: [lar.sazes@gmail.com](mailto:lar.sazes@gmail.com)
- Telefone: 238 949 100
- Facebook: Lar Sazes