



Associação Centro de Dia de Sendim

Plano de Atividades Para o Ano de 2022



“Que neste Lar nunca falte União, Amor e Cuidado.”

Índice

Apresentação da Instituição -----	4
Caraterização das Valências Inseridas na Instituição -----	5
Serviços Prestados -----	6
Atividades do Plano e Metodologias -----	11
Estimativa Orçamental -----	12

Apresentação da Instituição:

A Associação Centro de Dia de Sendim foi fundada em 1987 e localiza-se na Freguesia de Sendim, Concelho de Tabuaço, distrito de Viseu.

A Associação Centro de Dia de Sendim é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que tem como respostas sociais: Estrutura Residencial para Idosos (ERPI), Centro de Dia e Apoio Domiciliário, acolhe pessoas de faixa etária entre 70 e 100 anos, de ambos os sexos, dependentes e independentes, proporcionando-lhes um ambiente de convívio e participação ativa, gerador de bem-estar pessoal e social.

Atualmente constituída por 25 quartos duplos com WC privativo e luz direta, 7 quartos individuais, 3 salas de estar, enfermaria, gabinete médico, sala de atividades e terraços amplos acompanhados de zona exterior que convida a passeios e caminhadas.

A paisagem envolvente torna-a num local privilegiado, onde pode usufruir do contato com a natureza e com a população local.

O ambiente diário é acolhedor, afável e confortável, respeita a privacidade, individualidade, autonomia, dignidade do cliente ao mesmo tempo que fomenta a participação do cliente nas atividades instrumentais da vida diária da Instituição, tentando criar um espaço onde o cliente se sinta feliz, pretendendo dar uma resposta adequada e individualizada à situação por ele vivida.

Missão:

A grande missão desta organização é verificar os instrumentos que pode mobilizar ao nível do apoio social, dar apoio aos mais carenciados e em risco de isolamento social e verificar, posteriormente, se as medidas implementadas trouxeram melhorias.

Esta instituição pretende também dar resposta a problemas que são característicos da zona onde está instalada, pois esta região é uma região de um interior quase profundo, onde existem muitos idosos a viver isolados, sem qualquer tipo de apoio e com limitações a nível físico e psicológico que não conseguem sobreviver sozinhos.

Valores:

Respeito, Cooperação, Dignidade Humana e Criatividade.

Caracterização Das Valências Inseridas na Instituição:

→ **ERPI** - A Instituição compromete-se a prestar cuidados e serviços nas suas instalações. Presta os serviços solicitados e contratados para satisfazer as suas necessidades básicas, físicas, psíquicas e espirituais com o objetivo de manter ou melhorar a sua autonomia.

→ **Centro de Dia** – Tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos seus clientes, proporcionando meios de convívio, ocupação e inclusão na vida social de modo a satisfazer as suas necessidades proporcionando serviços indispensáveis ao seu bem-estar.

Serviços prestados:

- Atividades socioculturais, lúdicas-recreativas, de motricidade e de estimulação cognitiva;
- Nutrição, alimentação; (pequeno-almoço, almoço e lanche);
- Administração de fármacos quando prescritos;
- Articulação com os serviços de saúde, quando necessários;
- Cuidados médicos e de enfermagem;
- Marcação e acompanhamento a consultas;
- Cuidados de higiene pessoal e de imagem;
- Alimentação;
- Tratamento de roupa;
- Transporte;
- Disponibilização de produtos de apoio à funcionalidade e à autonomia;
- Animação/ocupação/ lazer.

→ **Apoio Domiciliário SAD** – Tem como objetivo encarregar-se do cliente no seu domicílio melhorando a sua qualidade de vida.

Serviços prestados:

- Confeção, transporte e/ou distribuição de refeições;
- Cuidados de higiene e de conforto pessoal;
- Tratamento de roupa;
- Arrumação e limpeza do domicílio;
- Aquisição de medicamentos;
- Administração de medicação prescrita;
- Acompanhamento e transporte a consultas e a exames complementares de diagnóstico;
- Atividades de animação e de motricidade;
- Cedência de ajudas técnicas (andarilho, cadeiras de rodas, camas articuladas etc.)

Serviços Prestados:

Área da Saúde:

- **Médico** – presente uma vez por semana, visa prevenir e tratar doenças e incapacidades de modo a prolongar a qualidade de vida.
- **Enfermagem** – permanece 7 dias por semana das 08H00 às 20H00. A presença do enfermeiro permite uma intervenção precoce nas patologias diminuindo o seu desenvolvimento. Exercendo funções na prestação de cuidados de excelência com a formação de equipas mais qualificadas, na organização, na gestão, na articulação, no apoio e no acompanhamento dos clientes e dos seus familiares.
- **Fisioterapia** – permanece 5 dias por semana das 09H00 às 18H00. É a área da saúde responsável pela promoção da saúde, prevenção da doença e manutenção da capacidade funcional ao longo da vida. Promove o envelhecimento ativo e autonomia, previne doenças cardiovasculares e quedas, melhora a força muscular, coordenação, o equilíbrio e ajuda no controlo da dor. Capacitando a população idosa no desempenho das suas atividades da vida diárias, melhorando a sua capacidade de vida.

A importância da Fisioterapia na população idosa:

O envelhecimento biológico é um processo natural e complexo que acarreta diversos problemas de saúde e mudanças morfológicas e fisiológicas, tais como diminuição do equilíbrio, força muscular, mobilidade, flexibilidade, coordenação, controlo postural e propriocepção. Todas estas alterações aumentam a vulnerabilidade e dependência dos idosos, principalmente quando precisam de se locomover sozinhos, manter o equilíbrio ou executar tarefas mais complexas. As funções cognitivas também tendem a declinar levando a alterações de memória, aprendizagem e linguagem. Todas estes processos neurodegenerativos influenciam a independência e a qualidade de vida desta população. Assim, torna-se fulcral a implementação de programas multidimensionais que visem aumentar o nível de atividade do idoso e que integrem estímulos cognitivos e motores.

Os Fisioterapeutas são os profissionais de saúde indicados para promover um envelhecimento saudável, focando-se primordialmente na independência funcional e melhoria da qualidade de vida relacionada com a saúde. A atividade física regular promove o bem-estar físico e mental. Atua no controlo da depressão e ansiedade, preserva e melhora as funções motoras, retarda a instalação de incapacidades físicas e controla a dor associada a patologias músculo-esqueléticas.

Principais patologias e intervenção:

As patologias neurológicas são as mais comuns nesta idade, sendo exemplo o Acidente Vascular Cerebral (AVC), doença de Parkinson, doença de Alzheimer e demências, entre outros. Surgem também processos traumáticos relacionados com quedas ou desequilíbrios e ainda processos de degeneração articular e muscular relacionados com a hipomobilidade ou patologias pré-existentes. Neste contexto, foram delineados planos de intervenção distintos que visam ir de encontro às necessidades terapêuticas de cada utente.

Na tabela 1 consta o plano semanal de atividade física e estimulação mental e cognitiva e tem como público alvo os utentes mais independentes, capazes de integrar classes de exercício físico ou de participar ativamente nas tarefas instruídas.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã	Caminhada com todos os utentes, no interior ou exterior das instalações				
	Exercício físico no ginásio/sala – fortalecimento e mobilidade dos membros superiores		Exercício físico no ginásio/sala – mobilidade global e treino cardiorrespiratório		Exercício físico no ginásio/sala – fortalecimento e mobilidade dos membros inferiores
Tarde	Caminhada com todos os utentes, no interior ou exterior das instalações				
		Treino de coordenação, propriocepção, equilíbrio e agilidade		Estimulação mental e cognitiva através de atividades e jogos	

Tabela 1 - Plano semanal de atividade física e estimulação mental e cognitiva.

Os utentes mais dependentes nas atividades diárias e os utentes acamados, necessitam de cuidados personalizados e mais abrangentes. Para cada um deles é delineada uma intervenção terapêutica adequada à sua condição física e mental. Esse plano terapêutico é baseado nas seguintes intervenções:

- Posicionamento correto no leito e cadeiras de rodas/cadeirões, evitando úlceras de pressão, desconfortos, lesões e edemas;
- Mobilização articular geral, para alívio da dor e aumento da mobilidade;
- Estimulação motora e sensorial;
- Hidratação da pele;
- Cinesiterapia respiratória;
- Drenagem linfática.

Área de Entretenimento:

- **Animação Sociocultural** – encontra-se nesta Instituição 7 dias por semana das 08H30 às 17H30. Com objetivo de prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual, relacionar experiências de vida, desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio. Além disso, em questões de vida diárias compete-lhe acompanhar, dialogar, entreter, divertir, amparar e ajudar a apreciar a vida.

Atividades Realizadas:

- Musicoterapia;
- Jardinagem;
- Expressão plástica;
- Atelier de culinária;
- Manutenção física;
- Estimulação cognitiva;
- Passeios e visitas culturais;
- Estimulação funcional;
- Atividades religiosas.

Nesta fase, ainda num grande período de afastamento social é importante que os idosos sintam que têm um momento específico em que podem contar com a família e amigos com recurso às novas tecnologias, para que os idosos vejam e falem em tempo real com as pessoas que sentem mais falta com o objetivo de garantir que os idosos se sintam emocionalmente mais seguros e manter os laços de solidariedade entre o grupo.

Atividades Frequentemente Realizadas:

	Semanalmente	Mensalmente
ATIVIDADES	<ul style="list-style-type: none">· Sessões de leitura;· Sessões de pintura;· Sessões de ginástica;· Expressão plástica;· Atividades de estimulação física e cognitiva;· Sessões de jogo;· Missa semanal;· Musicoterapia.	<ul style="list-style-type: none">· Sessões de cinema;· Decoração dos espaços da Instituição alusivos às datas festivas;· Sessão de culinária;· Passeios ao ar livre em espaços naturais e religiosos;· Comemoração do aniversário de cada utente.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">· Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;· Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;· Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;· Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos;· Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria;· Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;· Recordar vivências, costumes e tradições populares;· Estimular um trabalho interativo com idosos;	

Atividades Realizadas Anualmente:

Janeiro	· 1 de Janeiro	· Dia Mundial Da Paz
	· 6 de Janeiro	· Dia De Reis
Fevereiro	· 14 de Fevereiro	· Dia De São Valentim
Março	· 1 de Março	· Carnaval
	· 8 de Março	· Dia Da Mulher
	· 19 de Março	· Dia De São José
	· 21 de Março	· Dia Mundial Da Poesia
	· 27 de Março	· Dia Mundial Do Teatro
Abril	· 1 de Abril	· Dia Das Mentiras
	· 13 de Abril	· Dia Do Beijo
	· 17 de Abril	· Páscoa
	· 22 de Abril	· Dia Mundial Da Terra
	· 25 de Abril	· Dia Da Liberdade
	· 29 de Abril	· Dia Mundial Da Dança
Mai	· 1 de Maio	· Dia Da Mãe
	· 13 de Maio	· Aparição Da Nossa Senhora De Fátima
	· 15 de Maio	· Dia Intencional Das Famílias
Junho	· 1 de Junho	· Dia Mundial Da Criança
	· 10 de Junho	· Dia De Portugal
	· 16 de Junho	· Corpo de Deus
	· Comemoração Dos Santos Populares · Sardinhada	
Julho	· 26 de Julho	· Dia Dos Avós
	· 30 de Julho	· Dia Internacional Do Amigo
Agosto	· 19 de Agosto	· Dia Mundial Da Fotografia
Setembro	· 25 de Setembro	· Dia Mundial Do Sonho
	· 29 de Setembro	· Dia Mundial Do Coração
	· Tarde Recreativa Com Grupos Folclóricos	
Outubro	· 1 de Outubro	· Dia Internacional do Idoso
	· 4 de Outubro	· Dia Mundial Do Sorriso
	· 31 de Outubro	· Halloween
Novembro	· 1 de Novembro	· Dia de Todos os Santos
	· 11 de Novembro	· Dia De S. Martinho
	· 20 de Novembro	· Dia Nacional do Pijama
	· 21 de Novembro	· Dia Mundial da Televisão
Dezembro	· 5 de Dezembro	· Dia da Restauração da Independência
	· 25 de Dezembro	· Natal
	· 31 de Dezembro	· Passagem de Ano

Atividades do Plano e Metodologia:

Constatando o contínuo desenvolvimento da Pandemia Covid-19, e como ainda está tão presente na sociedade, na nossa Instituição infelizmente ainda se verifica uma destabilização das rotinas dos idosos. Nesta fase de crise, em que o número de pessoas infectadas ainda é um valor considerável de risco é fundamental que se continue a cumprir todos os procedimentos recomendados pela DGS para que os lares continuem a ser um dos locais mais seguros para os Idosos.

Deste modo, a nível de animação sociocultural pode-se desenvolver várias atividades que minimizem, reconfortem e estimulem fisicamente e psicologicamente, sendo necessário continuar a proporcionar momentos de alegria e descontração.

Assim, será importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- **Promoção da Saúde:** Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, 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. Pretende-se criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e conseqüentemente para a sua qualidade de vida.

- **Educação e Formação:** ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua autoestima e desenvolvimento pessoal.

- **Atividades Ocupacionais:** 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.

- **Lazer:** Promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural.

- Capela

- Ginásio

- Jardim

- Salão de festividades

- Salas de atividades

Estimativa Orçamental:

Relativamente ao orçamento previsto para o desenvolvimento deste Plano de Atividades, prevemos um valor incerto uma vez que os materiais serão adquiridos mediante a realização das mesmas.

O plano de atividades fica sujeito a alterações e outras propostas, estará exposto semanalmente no quadro da Instituição.

A Diretora Técnica,

(Dra. Raquel Sousa)

O Presidente da Direção,

(José Alfredo Silva)