



2014

FAZER A DIFERENÇA NA DEPENDÊNCIA

**Plano de Atividades
de Desenvolvimento Pessoal**

**“O único amigo que lhe dava atenção
e carinho era o vento
Os outros olhavam
sem um gesto nem uma palavra
Dói por dentro
Mas, um dia passou um menino
E abraçou o trevo com paixão
Há certos gestos que não tem preço
'o dar a mão'”**



Retirado de www.fichasdesenhos.com/o-pequeno-trevo.html

A história “O pequeno Trevo” alerta para a importância da inclusão e integração de quem é dependente e sofre com a solidão e isolamento social. Apela à responsabilidade coletiva e civil, na construção de uma sociedade mais justa e solidária.

Porque ninguém tem tudo que não precise de nada...

Porque ninguém é tão desprovido que nada possa dar!

Nesse sentido, este ano a planificação das atividades visa com mais enfoque os utentes mais dependentes.

Introdução

A Santa Casa da Misericórdia desenvolve desde 2007 um trabalho de apoio à população mais carenciada e dependente do concelho de Ourém. Através da sua missão, presta serviços à população sénior de forma a permitir-lhes dignidade, conforto e a promoção de uma vida satisfatória, com proximidade às suas relações familiares.

Atualmente a instituição presta apoio a 118 utentes distribuídos pelas diversas respostas sociais e serviços, consoante gráfico apresentado.

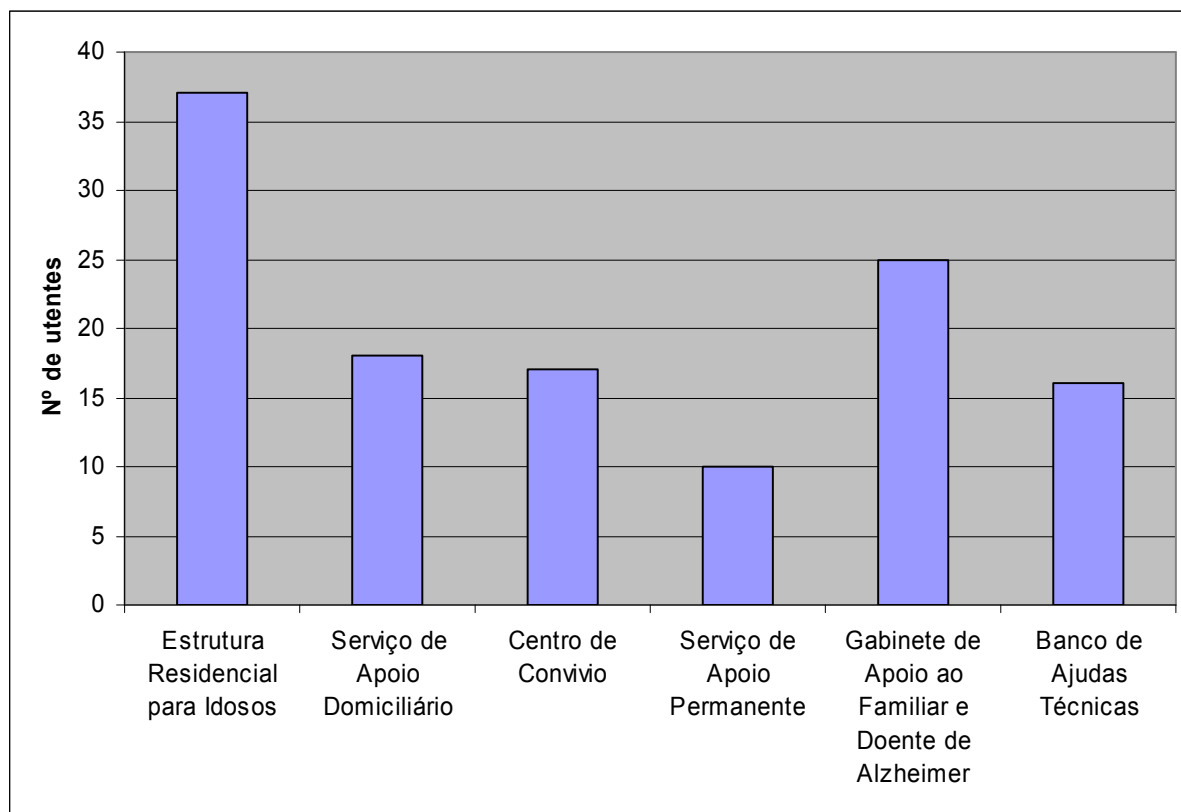


Gráfico1: Número de utentes por resposta social

Havendo uma sociedade cada vez mais envelhecida, a Instituição tenta responder às necessidades da comunidade dando prioridade a pessoas com mais idade, dependentes e dementes.

Neste sentido a organização estrutura e planifica anualmente um conjunto de atividades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal de acordo com a faixa etária, limitações físicas, o grau de dependência e as capacidades cognitivas dos clientes, conforme caracterização da população alvo, descrita de seguida.

- **Caracterização da população-alvo**

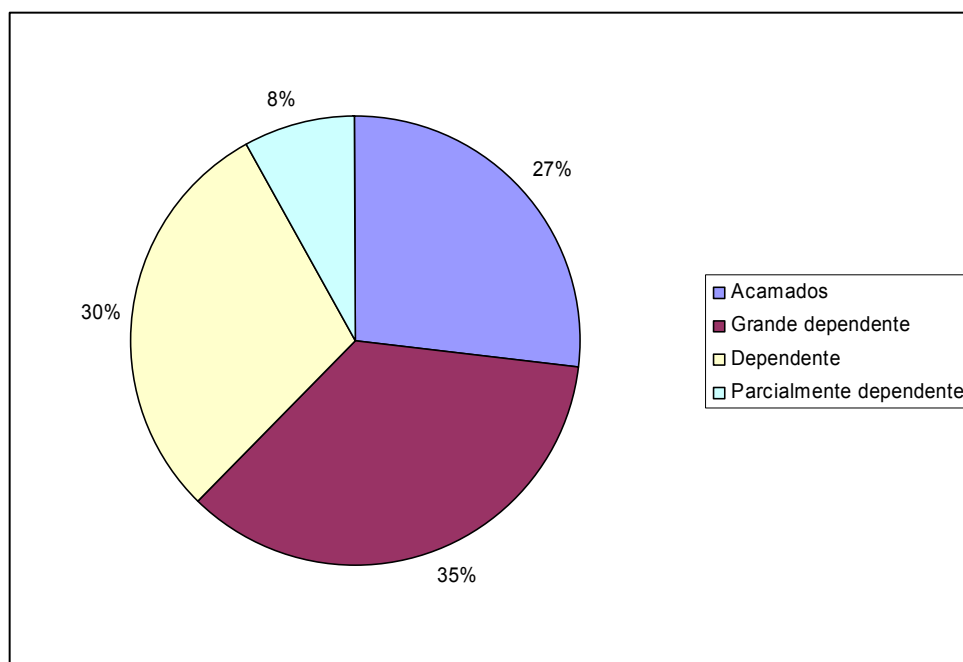
Para o ano de 2014 estão previstas actividades dirigidas a idades avançadas. Nas diversas respostas sociais a média de idades situa-se entre os 75 e os 85 anos, consoante tabela apresentada:

- **Idades**

Média de Idades	
Estrutura Residencial Para Idosos	84,51
Serviço de Apoio Domiciliário Permanente	74,46
Centro de Convívio	77,59
Gabinete de Alzheimer	77,20

- **Grau de dependência**

Numa análise descritiva à situação de dependência dos utentes da Estrutura Residencial para idosos, podemos observar que um grande número de utentes se encontra numa situação de elevada dependência.



Segundo as definições mencionadas na Carta Social 2013, o conceito de “Acamados” diz respeito ao grupo de população que não efetua levante, ou efetua apenas por curtos períodos de tempo, com o auxílio de um cuidador.

Grandes dependentes diz respeito ao grupo de utentes que suporta o levante mas necessita de apoio total para a realização de todas as atividades de vida diária, incluindo a mobilidade.

Dependentes diz respeito ao grupo de utentes que consegue deslocar-se sozinho mas por limitações motoras ou cognitivas necessita de apoio total para a realização das atividades de vida diária.

Parcialmente dependentes diz respeito ao grupo de utentes que necessita apenas de algum apoio ou orientação na realização das atividades de vida diária.

- **Capacidade cognitiva**

Em relação à capacidade cognitiva, foi realizada uma análise em Abril de 2013 aos utentes da ERI e concluímos que maioritariamente apresentam défice cognitivo, o que indica que existem alterações ao nível da orientação temporal e espacial, memória, linguagem,

atenção e funções executivas. Neste sentido as atividades previstas vão de encontro às dificuldades cognitivas que os utentes apresentam.

	Frequência	Percentagem
Défice cognitivo	20	55,6
Alteração não sugestiva de défice	6	16,7
Função cognitiva preservada	10	27,8
Total	36	100,0

Esta breve caracterização da população-alvo determina a necessidade de planificação das actividades totalmente adaptada às especificidades que os utentes apresentam.

Em todos os casos é preservada a vontade do cliente e é da responsabilidade do cliente a participação nas actividades planeadas/previstas.

Tendo em conta que a Organização tem diversas respostas sociais, foi estruturada uma planificação de actividades de desenvolvimento pessoal (PADP) de cada resposta social, constituindo este único plano. O PADP está organizado de acordo com os objetivos gerais e específicos de cada actividade, a calendarização, os recursos necessários à sua execução, os responsáveis pela actividade e a resposta social a que se dirige: Estrutura Residencial para Idosos (ERI), Serviço de Apoio Domiciliário Permanente (SADP), Centro de Convívio (CC) e Gabinete de Apoio ao Familiar e Doente de Alzheimer (GA). No caso da organização não possuir os recursos necessários à realização da actividade estão previstas e identificadas as parcerias a realizar.

OBJECTIVOS GERAIS

- Promover um maior envolvimento dos utentes mais dependentes nas actividades da Instituição;
- Promover a saúde e prevenir as incapacidades;

- Optimizar e compensar as funções cognitivas;
- Promover o desenvolvimento afetivo;
- Fomentar o envolvimento e participação social.

Plano de Actividades 2014 _ Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém

Objetivo	Atividade	Descrição da atividade	Calendarização												Intervenientes / Responsáveis	Participantes por resposta social	Recursos Materiais	Parceiros	Observações				
			Jan.	Fev.	Mar.	Abril	Mai	Jun.	Jul.	Ag.	Sep.	Out.	Nov.	Dez.									
Proporcionar momentos de partilha de saberes; Reviver tradições; Proporcionar momentos de diversão e descontração;	Dia de Reis	"Vamos Cantar as Janeiras"																		ERI; CC; SAD	Recursos Alimentares, Transportes	Centro Escolar "Cova D'Iria"	
	Comemoração do 7º ano de abertura do Lar	Eucaristia e Lanche Convívio	7																	ERI ; CC; SAD	Material informático; Recursos Alimentares		
	"À conversa com os avós"	Participação na atividade organizada pelo LA MASE	11																	ERI	Transportes	MASE	Partilha de experiências com o tema «Antigamente, nas descamisadas...».
Promover autonomia e bem-estar dos clientes.	"Mexa-se com a Idade"	Aula de ginastica	30																	ERI		C.M.O.	
Reviver tradições;	Dia N. Sra. Candéias	lanche com filhos. Envio de filhos aos utentes de SAD	2																	ERI, SAD	Recursos Alimentares		
Proporcionar actividades de reflexão espiritual Desenvolver as relações interpessoais e sentimentos de utilidade; Desenvolver o sentimento de entrecujada; Sensibilizar para os cuidados ao outro.	Dia Mundial do Doente	Eucaristia	11																	ERI, CC			
	Dia da Amizade	Visita dos utentes das diversas respostas sociais aos utentes acamados do SAD	14																	ERI, CC, SAD			

“Fazer a diferença na dependência”

Plano de Actividades 2014 _ Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém

Proporcionar momentos de diversão e descontração, convívio e bem-estar;	Desfile de Carnaval	Desfile com as várias IPSS's da freguesia e Almoço na Sia Casa; Baillarico	28																	
Angariação de fundos; Sensibilizar a comunidade para a solidariedade; Convívio	Almoço das Comadres	Almoço convívio no Salão da Ortiga	2																	
Proporcionar momentos de partilha de saberes; Reviver tradições; Proporcionar momentos de diversão e descontração; Promover actividades de valorização pessoal e auto-estima; Desenvolver as relações interpessoais; Sensibilizar para os cuidados ao outro.	Quarta-feira de Cinzas	Eucaristia	5																	
Proporcionar momentos de partilha de saberes; Reviver tradições; Proporcionar momentos de diversão e descontração; Promover actividades de valorização pessoal e auto-estima; Desenvolver as relações interpessoais; Sensibilizar para os cuidados ao outro.	Dia da Mulher	Sessão de musica e visita a acamados. Lanche convívio	8																	
Sensibilizar as famílias para a importância da sua participação nas actividades da Instituição; Promover a participação das famílias Convívio entre Pais e filhos	Dia do Pai	Lanche Convívio com pais e filhos; Sessão fotográfica	19																	

“Fazer a diferença na dependência”

Plano de Actividades 2014 _ Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém

Combater o isolamento social; Desenvolver as relações pessoais; Proporcionar momentos de diversão e descontração;	Participação na atividade dinamizada pela Biblioteca de Ourém	Hora do Conto	2	Equipa Técnica	ERI		Biblioteca de Ourém	14H30-15H30
Promover bem-estar dos clientes, prevenir doenças cardiovasculares.	Rastreo de glicémia/colesterol, etc	Dia Mundial da Saúde	8	Equipa técnica	ERI, CC, SAD		Farmácia a definir	
Proporcionar momentos de partilha de saberes; Reviver tradições; Proporcionar momentos de diversão e descontração;	Visita ao Marco Geodésico de Portugal e Vila de Rei	Dia dos Monumentos	22	Animadora	ERI, CC		Transportes e Recursos Alimentares	
Promover actividades de valorização pessoal e auto-estima; Desenvolver sentimentos de utilidade; Proporcionar momentos de partilha de saberes.	Preparação de lembranças para a caminhada	Preparação da VIIª Caminhada		Equipa Técnica	ERI, CC			
Angariação de fundos; Sensibilizar a comunidade para a solidariedade; Convívio	Caminhada pela Solidariedade "Fazer a diferença na dependência"	VIIª Caminhada	1	Mesa Administrativa, Equipa Técnica	ERI,SAD,CC,G.A		Transportes	
Proporcionar momentos de partilha de	Apanha de flores silvestres, Elaboração de uma	Dia da Bela Cruz	3	Animadora	ERI		Recursos Alimentares	Fotógrafo a definir

“Fazer a diferença na dependência”

Plano de Actividades 2014 _Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém

saberes; Reviver tradições; Sensibilizar as famílias para a importância da sua participação nas actividades da Instituição; Promover a participação das famílias; Convívio entre Pais e filhos	Dia da Mãe	musica de mães para filhos, lanche convívio e sessão fotográfica																		
	Dia da Música																			
Combater o isolamento social; Desenvolver as relações interpessoais; Proporcionar momentos de diversão e descontração;	Comemoração do Dia Internacional das Famílias	Passeio "Ir até Maria" com utentes, familiares e voluntários	Equipa Técnica	ERI																
	Dia dos Museus	Passeio ao Museu da Comunidade concelhia da Batalha	Animadora	ERI e CC	Transportes e Recursos Alimentares															
Proporcionar actividades de reflexão espiritual	Peregrinação a Fátima dos Doentes Alzheimer	Participação na Peregrinação organizada pela delegação centro da Alzheimer Portugal	Psicóloga	ERL,GA	Transportes	Delegação centro da Alzheimer Portugal														
	Promover a autonomia e o bem-estar dos utentes.	"Mexa-se com a Idade"	Aula de ginastica	ERI		C.M.O.														

Plano de Actividades 2014 _ Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém

Sensibilizar a comunidade para a doença de Alzheimer;	Dia Mundial do Doente de Alzheimer	Lanche convívio no jardim do Bom Samaritano com utentes e cuidadores; Sessão fotográfica	19	Psicóloga	Utentes e cuidadores GA, ERI	Transportes	Bom Samaritano, fotografia a definir
	Proporcionar momentos de diversão e descontração;	Sessão de Teatro	30	Equipa Técnica	ERI e CC	Transportes	Museu Municipal de Ourém
Angariação de fundos; Sensibilizar a comunidade para a solidariedade; Convívio	Dia Internacional das Pessoas Idosas	Participação no evento organizado pela C.M.O.	1	Animadora	ERI, CC e SAD	Transportes SCMFO	
	Promover actividades de valorização pessoal e auto-estima; Desenvolver as relações interpessoais e sentimentos de utilidade; Proporcionar momentos de partilha de saberes; Desenvolver o sentimento de entreatajuda.	IXº Aniversário	Comemoração do IXº Aniversário	31	Provedoria, Funcionárias, Voluntários e Comunidade em geral.	ERI, CC, SAD e GA	Logística. Recursos alimentares. Transportes
	Preparação do Bolinho	Apoio na confeção de bolinhos e elaboração dos sacos		Animadora	ERI e CC	Recursos alimentares e material diverso	

“Fazer a diferença na dependência”

Plano de Actividades 2014_Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém

Reviver tradições; Proporcionar momentos de diversão e descontração; Proporcionar momentos de convívio intergeracional;	Dia do Bolinho	Entrega de bolinhos e rebuçados às crianças				1	Voluntária	ERI	Recursos Alimentares	
Proporcionar momentos de partilha de saberes; Reviver tradições; Proporcionar momentos de diversão e descontração;	Magusto	Tarde de convívio com música e castanhas assadas				11	Animadora e Musicoterapeuta	ERI e CC	Recursos alimentares	
Promover actividades de valorização pessoal e auto-estima; Desenvolver as relações interpessoais e sentimentos de utilidade;	Preparação dos Postais de Natal	Elaboração de postais de Natal					Animadora	ERI e CC	Materiais diversos	
Proporcionar momentos de partilha de saberes; Desenvolver o sentimento de entrega;	Preparação da Festa de Natal e Decoração	Elaboração da decoração de Natal, Ensaio e Decoração da Instituição					Animadora	ERI e CC	Materiais diversos	
Sensibilizar os utentes e comunidade para o trabalho do voluntário; Agradecer o trabalho desenvolvido	Dia Mundial do Voluntário	Oferta de trevo aos voluntários da Instituição				5	Equipa Técnica	ERI	Materiais diversos	

Plano de Actividades 2014 _Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém

<p>Estimular as capacidades cognitivas dos utentes; Melhorar a coordenação fina motora; Prevenir a perda de aptidões funcionais; Ajudar a pessoa na preservação das suas capacidades físicas, psicológicas e sociais</p>	<p>Intervenção cognitiva e funcional</p>	<p>Realização de sessões individuais de reabilitação e estimulação cognitiva e funcional</p>	<p>Realização de sessões de reabilitação e estimulação cognitiva e funcional</p>	<p>Psicóloga</p>	<p>ERI e GA</p>	<p>Jogos terapêuticos de estimulação, Sistema Cogweb</p>	<p>Cogweb</p>		
<p>Desenvolver estratégias de coping para lidar com as limitações, com o processo demencial e com as mudanças que este acarreta; Intervir nos sentimentos que advêm da percepção da incapacidade-angústia, frustração e depressão.</p>	<p>Apoio Psicológico e aconselhamento</p>	<p>Sessões individuais de acompanhamento psicológico</p>		<p>Realização de sessões de reabilitação e estimulação cognitiva e funcional</p>	<p>Psicóloga</p>	<p>ERI; Utentes do GA, SAD, CC</p>			
<p>Maximizar o funcionamento cognitivo, social e comportamental; Combater o isolamento social; Promover a ocupação e manutenção de papéis sociais.</p>	<p>Grupos de Memória</p>	<p>Realização de sessões de estimulação da memória, em grupo (8 pessoas)</p>			<p>Realização de sessões de reabilitação e estimulação cognitiva e funcional</p>	<p>Psicóloga</p>	<p>ERI</p>	<p>Equipamento informático</p>	

Plano de Actividades 2014 _ Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém

<p>Identificar e intervir nas áreas de stress e sobrecarga; Desenvolver e fortalecer as estratégias de coping; Fornecer informação sobre as características da doença e suas consequências futuras; ensinar a interpretar os comportamentos da pessoa; Favorecer a resolução de problemas práticos. Permitir a expressão da criatividade e emoções; Aumentar a auto-estima; Diminuir a sintomatologia depressiva e ansiosa; Estimular as capacidades cognitivas (atenção e concentração); Proporcionar a manutenção das capacidades motoras.</p>	<p>Apoio Psicológico e aconselhamento ao cuidador</p>	<p>Sessões individuais de acompanhamento psicológico</p>	<p>Psicóloga</p>	<p>Cuidadores e familiares de doentes de Alzheimer</p>	<p>Instrumentos Musicais</p>	<p>Conservatório de Musica de Ourém -Fátima</p>	<p>Sessões semanais</p>
<p>Avaliar o grau de satisfação dos utentes pelo serviço prestado; Apoio psicossocial</p>	<p>Musicoterapia</p>	<p>Sessões de musicoterapia em grupo (8 utentes)</p>	<p>Psicóloga e Musicoterapeuta</p>	<p>ERI e GA (utentes com défice cognitivo ligeiro ou moderado)</p>	<p>Transportes</p>	<p>GA, CC, BAT e SAD</p>	<p>Diretora Técnica e Psicológica</p>
	<p>Visitas Domiciliárias</p>	<p>Realização de Visitas Domiciliárias</p>					

“Fazer a diferença na dependência”