

Envelhecer . . .

Entra pela velhice com cuidado,
Pé ante pé, sem provocar rumores
Que despertem lembranças do passado,
Sonhos de glória, ilusões de amores.

Do que tiveres no pomar plantado,
Apanha os frutos e recolhe as flores
Mas lavra ainda e planta o teu eirado
Que outros virão colher quando te fores.

Não te seja a velhice enfermidade!
Alimenta no espírito a saúde!
Luta contra as tibiezas da vontade!

Que a neve caia! O teu ardor não mude!
Mantém-te jovem, pouco importa a idade!
Tem cada idade a sua juventude.

Bastos Tigre (Recife 1882)

DIREITOS

SOL**I**DARIEDADE

ENTRE**G**A

CAR**I**NHO

RESPONSABIL**I**DADE

FELICIDADE

COMPANHE**I**RISMO

COMPREENSÃO

AMIZADE

RESPEITO

1. Resenha Histórica da Santa Casa da Misericórdia Fátima-Ourém

O crescente número de situações de dependência ao nível da população idosa, a dificuldade das famílias conciliarem a actividade económico-profissional com situações familiares daquela natureza, a ausência de estruturas de cooperação familiar, de apoio e acompanhamento à população idosa dependente e carenciada, motivaram a reunião de um grupo de fatimenses voluntários em 2000 que se propuseram a realizar projectos de apoio à população mais necessitada. O imperativo de institucionalizar o conjunto de vontades e projectos, levou a que o mesmo grupo, depois de um período de amadurecimento e crescimento, optasse pela constituição de uma Misericórdia, identificando-se aos valores cristãos e humanitários que subjazem à natureza daquela instituição.

Assim, A Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Fátima – Ourém é erecta canonicamente, por despacho episcopal, a 29 de Outubro de 2005, como uma associação pública de fiéis constituída na ordem jurídica canónica, com o objectivo de praticar a solidariedade social, concretizada nas Obras da Misericórdia.

A actividade da Instituição tem por finalidade essencial a caridade cristã no campo da Assistência Social a todos os cidadãos carecidos de auxílio e apoio material ou espiritual, sem distinção de raças, credos religiosos ou ideologias políticas, procurando a valorização integral dos indivíduos e das famílias, de forma a assegurar a promoção da saúde e bem-estar, bem como a luta contra as exclusões (Art.1º Compromisso da Misericórdia Fátima-Ourém).

Há mais de 500 anos que as Misericórdias desenvolvem a sua acção junto dos mais carenciados, cooperando com o Estado no campo da designada acção social. A Misericórdia de Fátima-Ourém pretende, pois, revelar-se uma manifestação de solidariedade, de promoção do desenvolvimento humano e comunitário.

O segundo ano de existência da Santa Casa da Misericórdia de Fátima – Ourém, em 2007, foi o da concretização do planeamento iniciado em 2006, materializando-se projectos de intervenção comunitária, particularmente junto de grupos mais desprotegidos, dando especial atenção à população mais envelhecida e dependente da nossa comunidade:

- ✓ 1 de Janeiro de 2007, os primeiros recursos humanos da Misericórdia iniciaram uma Formação de 65 horas.
- ✓ 15 de Janeiro de 2007 foram abertas as respostas sociais de Lar de Idosos e o Serviço de Apoio Domiciliário.
- ✓ 7 de Fevereiro de 2007 inauguração oficial das instalações da Misericórdia;
- ✓ 21 de Setembro de 2007 abertura das respostas sociais, Centro de Convívio e Gabinete de Apoio ao Familiar e Doente de Alzheimer.
- ✓ 14 de Maio de 2009 instalação do Serviço de Apoio Permanente;
- ✓ Em Janeiro de 2010 prevê-se a abertura do Centro de Alojamento Temporário, com vaga para 4 utentes, em situação de emergência social.

Investir na pessoa promovendo a sua dignidade e proporcionar bem-estar físico e psicológico foram os desafios propostos pela Mesa Administrativa da Misericórdia, no segundo ano do seu mandato.

Este desafio é obviamente imposto e partilhado pelos recursos humanos que diariamente trabalham na instituição.

Os colaboradores da Santa Casa, tanto funcionários como voluntários, não pretendem na sua acção substituir aqueles que pela sua ligação ao indivíduo adquirem uma função e responsabilidade. Cabe primeiramente às famílias cuidar dos que lhe pertencem.

Contudo, as transformações sociais a que vamos assistindo não permitem o exercício dessa responsabilidade da mesma forma como há anos atrás.

É fundamental acompanhar as novas necessidades individuais e sociais e corresponder à realidade, sempre no respeito pelos direitos humanos.

Cooperar, Responsabilizar e Dignificar representam desde o início os verbos que comandam a acção da Misericórdia.

- ✓ **Cooperar** com as famílias, com entidades públicas e privadas na procura de respostas integradas, sustentadas e adaptadas à realidade da comunidade local.
- ✓ **Responsabilizar** os intervenientes na função que lhe está inerente, particularmente as famílias.
- ✓ **Dignificar** a pessoa no respeito pelos seus direitos, características e necessidades.

A intervenção desenvolvida pela Santa Casa ao longo de apenas três anos de existência tem originado um aumento crescente dos pedidos de auxílio ao nível das diversas valências ou respostas sociais.

A pessoa idosa é uma figura de referência numa comunidade como a nossa, com muito passado, que devem ter um presente digno e um futuro longo com cada vez mais qualidade. Têm no passado muitas dificuldades ultrapassadas, mas também um caminho semeado com afecto e carinho. O seu presente, que se exige de todos nós, que seja digno e vivido com intensidade e em participação activa. No futuro, cada vez mais longo, exige que seja assegurado com qualidade.

A qualidade que passa pela certificação das instituições que prestam apoio nesta área, pela melhoria significativa das condições de funcionamento dos estabelecimentos de apoio a idosos, valorização e qualificação dos recursos humanos que trabalham com os mais velhos.

Esta realidade espelha acima de tudo a necessidade de respostas sociais da comunidade, e a credibilidade institucional baseada na qualidade do

serviço prestado, que se baseia fundamentalmente na promoção da dignidade da pessoa e na defesa dos direitos humanos.

2. Fundamentação

**“ A planificação é o centro da actividade de gestão de uma organização.
Sem planificação correcta não há orientação, definição e direcção”**

(J. Sánchez Herrera)

A Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém já se revelou um marco importante da vida comunitária do nosso concelho. O paradigma da intervenção que preconizamos pretende romper com modelos ultrapassados e ineficazes. Trata-se de concretizar um modelo de cooperação com as famílias, no qual o seu papel é imprescindível e reforçado. Com tal protótipo, melhoramos a qualidade de vida dos nossos antecessores e dignificamos um ciclo da vida humana onde infelizmente nem todos podem chegar. Cremos também que desta forma podemos melhorar as relações familiares e contribuir para uma sociedade mais responsável e solidária.

Consciente das transformações sociais ocorridas inerentes ao processo de envelhecimento, o presente plano de actividades, será particularmente dirigido às limitações físicas, cognitivas e sensoriais, para que os Idosos sejam cada vez mais agentes do seu próprio desenvolvimento, com o intuito de melhorar a qualidade de vida aquando da institucionalização.

É urgente questionar formas de intervenção, alterar procedimentos e inovar nas metodologias utilizadas em acção social, particularmente junto da população mais amadurecida e dependente.

De acordo com os recursos humanos, materiais e económicos, ao alcance da instituição, o Plano de actividades para 2010, aposta na **Dignificação da Pessoa Idosa**, que consideramos um capital rico, fértil e sábio, mas menosprezados pela sociedade que ajudaram a construir e da qual

são muitas vezes excluídos. A concretização deste objectivo assenta numa melhor intervenção na ocupação dos tempos livres, sendo os próprios, os protagonistas do seu desenvolvimento e bem-estar.

À família devem ser reconhecidos direitos no âmbito da relação com o utente, informação e participação, salvaguardando sempre o respeito pela prevalência dos direitos e da vontade deste.

3.Objectivo Geral:

- ✓ Promover a dignidade da pessoa idosa;

4.Objectivos Específicos:

- ✓ Contribuir para a estabilização e/ou retardamento dos factores evolutivos associados ao processo natural de envelhecimento;
- ✓ Preservar e incentivar a continuidade ou o restabelecimento das relações familiares e de vizinhança;
- ✓ Garantir e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e livre expressão de opinião de cada utente;
- ✓ Proporcionar um ambiente calmo, confortável e humanizado;
- ✓ Responder às necessidades do utente, como o centro da acção;
- ✓ Assegurar o apoio psicossocial;
- ✓ Favorecer os sentimentos de interacção, auto-estima e segurança de forma a contribuir para a estabilização e o retardamento do processo de envelhecimento;
- ✓ Evitar o isolamento, proporcionando relações interpessoais com pessoas do mesmo grupo etário e/ou com outros grupos etários;
- ✓ Promover novas formas de entretenimento e lazer;
- ✓ Demonstrar interesse e consideração pelo utente, enquanto pessoa, e não apenas na efectiva prestação de serviços;
- ✓ Potenciar a integração social;

O presente Plano de Actividades para além de se subdividir nas várias respostas sociais existentes na instituição, também comporta vertentes específicas para as famílias dos utentes, assim como para as voluntárias e os recursos humanos da instituição.

A estrutura e a metodologia utilizada neste Plano de Actividades têm em conta as características da população alvo.

5. Lar de Idosos

O Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia tem actualmente capacidade para 30 utentes, estando todos esses lugares preenchidos. Predominam as mulheres, ocupando 20 lugares, sendo que os homens, ficam-se pelas 10 vagas.

Os utentes encontram-se todos muito dependentes, 96,6% dependem de outra pessoa para as actividades de vida diária essenciais, entre elas, a higiene pessoal, alimentação ou deslocação.

Este elevado grau de dependência advém da prioridade dada pela instituição aos casos de maior dependência, assim como aos de maior idade, onde a média de idade ronda os 82 anos.

Dos 30 utentes residentes, apenas 6 se deslocam sem ajuda e/ou apoio, os restantes 24 necessitam de apoio humano ou técnico (bengala, andarilho, cadeira de rodas). Destes 24, 16 utentes deslocam-se apenas em cadeira de rodas.

A par do trabalho desenvolvido ao nível da animação, ocupação e lazer, a Psicóloga da instituição, recorrendo a um teste de avaliação do estado mental dos utentes residentes, conseguiu verificar que 25 utentes (83, 3%) apresentam um défice cognitivo significativo.

Esse défice cognitivo traduz-se nas alterações cognitivas, representadas no Gráfico 1.

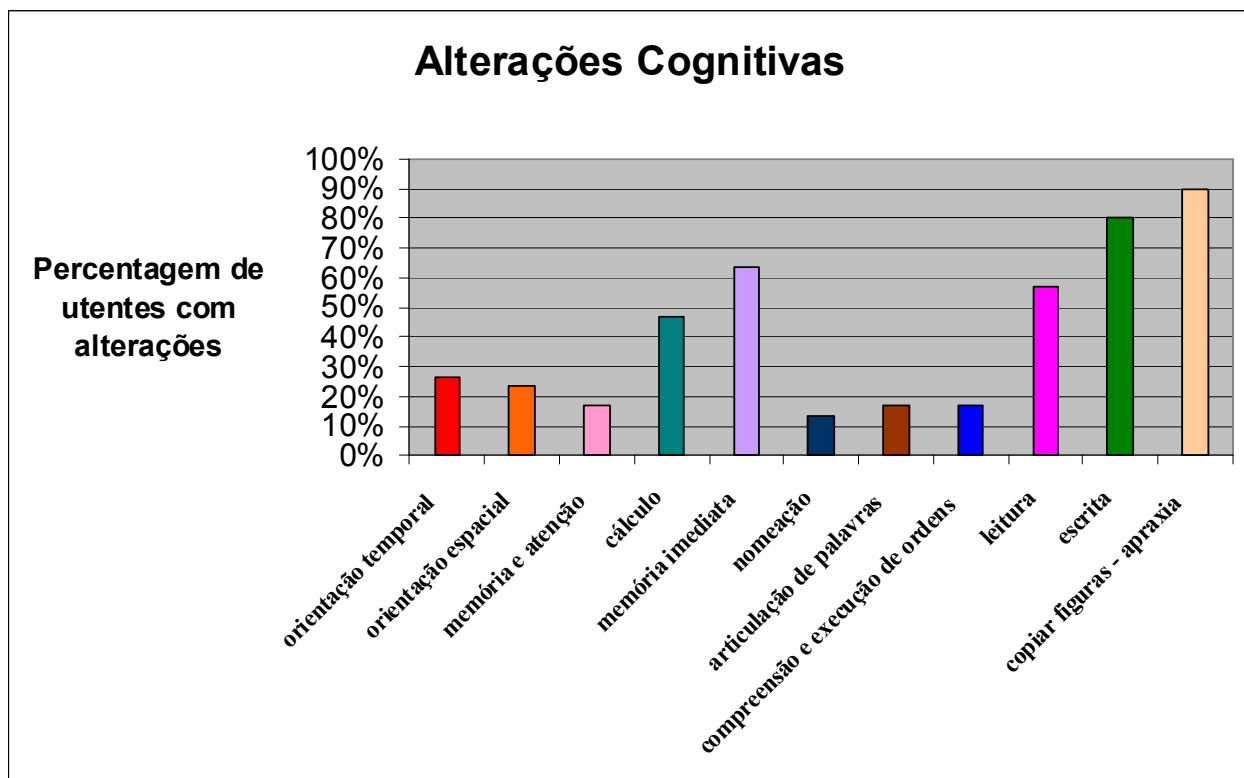


Gráfico 1 – Dificuldades reveladas pelos residentes ao nível cognitivo

Todos estes dados e informações, são indispensáveis e tidos em consideração, para uma melhor intervenção e dinâmica junto dos residentes.

Outro aspecto a ter em conta para a eficácia da intervenção junto dos utentes é a comunicação, utilizada como estratégia para o estabelecimento das relações interpessoais. Esta comunicação pretende-se não só que exista entre os utentes mas também na relação funcionária-utente. Enfatizamos a saudação/cumprimento ao idoso da funcionária que entra ao serviço, que se revela eficaz no estabelecimento de relações interpessoais gratificantes para os utentes.

Sabe-se que a comunicação é essencial para a sobrevivência do homem, em especial para o idoso, para que mantenham as suas relações sociais e possam minimizar a carência afectiva e emocional.

Assim, tendo em consideração a caracterização da população alvo supramencionada, estabelece-se o seguinte Plano de Actividades para 2010:

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Janeiro	Dia 6 – Dia Reis	Visita Fábrica da Milano	Observação	Animadora; Utentes	Fábrica Milano
	Dia 7 - Convívio interinstitucional	Visita ao Centro de Convívio da Moita redonda	Música	Animadora; Utentes	
	Dia 20 Janeiro	"Cantar as Janeiras"	Música (APAJE)	Animadora; Utentes	Crianças do ATL Palmo e Meio
	Dia 29 – Encontro c/famílias	Um serão em família; Sessão de esclarecimento	Esclarecer dúvidas aos familiares; Sensibilizar as famílias para a importância da sua participação nas actividades da Instituição	Participação e envolvimento das famílias; Apresentação do plano de actividades	Provedoria; Funcionárias; Familiares dos utentes

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações	
Fevereiro	Dia 2 – N.Sra.Candeias	Preparação de filhós - lanche convívio	Trabalho de grupo	Utentes; Animadora		
	Dia 14-Domingo Gordo	Festa das Comadres	Almoço no Salão Paroquial	Provedoria, Utentes, Funcionárias e comunidade em geral	Salão do Montelo	
		Comemoração do dia dos Namorados - lanche	Convívio	Provedoria, Utentes, Funcionárias e comunidade em geral		
	Dia 15 - Salão de Boleiros	Carnaval - "Dominó"	Proporcionar momentos de diversão e descontração	Convívio	Provedoria, Utentes, Funcionárias e comunidade em geral	Salão de Boleiros
	Data a definir	Musicoterapia	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.	Sessão de musicoterapia	Animadora; Psicóloga; Musicoterapeuta da Alzheimer Portugal; Utentes	
Data a definir	Entrega de terço para exposição	Promover sentimentos de auto-estima e valorização pessoal; Proporcionar momentos de convívio e lazer	Terço elaborado por utente; Doação à D. Teresinha	Animadora ; Funcionária; Voluntária; Utentes	Caldas da Rainha	

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Dia 2 - Rastreio	Rastreio de Osteoporose	Sensibilizar os utentes para o problema da Osteoporose; Prevenir complicações futuras para os utentes	Novartis	Directora Técnica; Animadora; Funcionárias; Utentes (Lar, SAD, e Centro de Convívio); Técnicos da Novartis	SCMFO
Dia 6 - Rastreio	Rastreio de Osteoporose	Sensibilizar a comunidade em geral para o problema da Osteoporose; Prevenir complicações futuras.	Novartis	Provedoria; Directora Técnica; Técnicos da Novartis; Comunidade em geral	Espaço Fatimae
Dia 19-Dia do Pai	Jantar Partilhado	Promover a participação das famílias; Convívio entre Pais e filhos	Jantar Partilhado	Famílias e utentes	SCMFO
Dia 21-Dia da Árvore	Tarde de Jardinagem	Construção e manutenção do espaço verde; Promover actividades de valorização pessoal. Promover sentimentos de auto-estima e utilidade; Proporcionar momentos de partilha de saberes;	Trabalho de Grupo; Utilização do Borda de Água; Rega das plantas; Semear couves	Animadora e utentes	SCMFO
Data a definir	Via Sacra	Proporcionar actividades de reflexão espiritual		Directora Técnica; Animadora; Utentes Lar e Centro de Convívio	Calvário
Dia 30 e 31 - Preparação Páscoa	Decoração/Ovos de chocolate	Promover sentimentos de auto-estima e utilidade; Proporcionar momentos de partilha de saberes;	Trabalho de grupo	Animadora e utentes	

Março

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações	
Abril	Dia 3 - Futebol	Ida ao Futebol	Proporcionar momentos de diversão e descontração	Jogo Fátima-Portimonense (16H)	Animadora e utentes	Estádio Municipal de Fátima
	Data a definir	Sessão de Snoezelen	“Tocar” os utentes através da estimulação dos 5 sentidos e das emoções que desperta; Promover Bem-estar e relaxamento aos idosos	Sala de Snoezelen	Psicóloga; terapeuta; Utesntes	Centro João Paulo II
	Data a definir	Visita ao Aviário Ouriovo	Combater o isolamento social; Aprendizagem de novas competências.	Aviário Ouriovo	Directora Técnica; animadora; Utesntes	Vale do Porto
	Data a definir	Hipoterapia c/ Idosos	Trabalhar aspectos como a afectividade, autoconfiança, socialização através da integração cavalo/cavaleiro	Associação Equestre Fátima	Animadora e utentes	

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Maio	Dia 1	IIIº Caminhada Angariação de fundos; Sensibilizar a comunidade para a solidariedade	Convívio	Provedoria; funcionárias; utentes; comunidade em geral	Estádio Municipal de Fátima
	Dia 2 - Dia da Mãe	Lanche Partilhado - Surpreender as Mães Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Proporcionar momentos de convívio com a família.	Convívio	Directora Técnica; Animadora; Utentes e Convidados	
	Data a definir	Musicoterapia 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.	Sessão de musicoterapia	Animadora; Psicóloga; Musicoterapeuta da Alzheimer Portugal; Utentes	
	Data a definir	Visita à Biblioteca Promover actividades de estimulação de leitura;	Leitura	Animadora; Utentes	Biblioteca de Fátima
	Data a definir	Passeio à praia - pique-nique Proporcionar momentos de convívio e lazer	Convívio e Lazer	Directora Técnica; Animadora; Utentes	Dependente do tempo

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações	
Junho	Dia 1 - Dia da Criança	Convívio Intergeracional com crianças da APAJE	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Reviver tradições	Convívio	APAJE; Directora Técnica; Animadora; Funcionárias; Utentes	Jardim Infância
	Data a definir	Visita Mosteiro da Batalha	Promover momentos de convívio e de troca e aquisição de saberes.	Observação participante	Animadora; Funcionária; Utentes.	
	Data a definir - Santos Populares	Sardinhada e Bailarico	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Reviver tradições	Convívio	Voluntárias e Funcionários; Utentes	
	Data a definir	Sardinhada em Urqueira	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Reviver tradições	Convívio	Voluntárias e Funcionários; Utentes	Urqueira

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Julho	1ª terça-feira - Festa da Ortiga	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Reviver tradições	Convívio;	Directora Técnica; Animadora; Funcionárias; Voluntárias; Utentes	Ortiga
	Data a definir	Promover momentos de convívio e de troca e aquisição de saberes.	Observação Participante	Animadora; Funcionárias; Voluntárias; Utentes	Olhos d'Água
	Data a definir	Proporcionar momentos de convívio; Combater o isolamento social	Convívio;	Animadora; Funcionárias; Voluntárias; Utentes	
	Dia 26 - Dia dos Avós	Proporcionar momentos de convívio e bem-estar.	Actividade física; dinâmicas de grupo.	Directora Técnica; Animadora; Utentes e Convidados	Korpo Sano

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Agosto	Participação nas Festas dos 40	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Reviver tradições	Convívio; Exposição de trabalhos elaborados pelos utentes	Directora Técnica; Animadora; Funcionárias; Voluntárias; Utentes	Festas da Fátima
	Convívio entre familiares e utentes - Angariação de fundos	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Proporcionar momentos de convívio com a família.	Convívio;	Animadora; Funcionárias; Utentes e familiares	
	Ida ao Cinema	Proporcionar momentos de diversão e descontração	Cinema City	Animadora, psicóloga e utentes	Leiria
	Visita à Casa do Gil	Promover momentos de convívio intergeracional.	Observação participante	Directora Técnica; Animadora; Funcionária; Voluntárias; Utentes	Lisboa

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Setembro	Data a definir - Sessão de Hidroterapia	Facilitar os movimentos, promover o relaxamento e o fortalecimento muscular, proporcionando bem-estar físico e psíquico.	Piscinas	Directora Técnica; Animadora; Terapeuta Funcionárias; Utentes;	Piscinas do CRIF
	Data a definir - Vindima	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Reviver tradições; Combater o isolamento social	Convívio	Animadora; Funcionárias; Voluntárias; Utentes	Vale do Porto
	Data a definir	“Tocar” os utentes através da estimulação dos 5 sentidos e das emoções que desperta; Promover Bem-estar e relaxamento aos idosos	Sala de Snoezelen	Psicóloga; terapeuta; Utentes	Centro João Paulo II
	Dia 21 - Comemoração Dia Mundial do doente Alzheimer	Promover momentos de convívio intergeracional.	Observação participante	Directora Técnica; Animadora; Funcionária; Voluntárias; Utentes	Lisboa
	Data a definir	Sensibilizar os mais jovens para a terceira idade; Envolver a comunidade no papel de integração dos idosos.	Desafio aos alunos elaboração trabalhos sobre a 3ª Idade	Directora Técnica; Animadora; Utentes; Estudantes	Colégio S. Miguel e CEF

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Data a definir	Vº Aniversário	Sensibilizar a comunidade para a solidariedade; Convívio	Espectáculo	Provedoria; Directora Técnica; Funcionárias; Utentes; Comunidade em geral	Audatório Paulo VI
Data a definir - Dia do Idoso	Integração nas actividades do concelho - Participação da Casa do Povo com espectáculo para os idosos	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Reviver tradições; Combater o isolamento social	Sevilhanas; HipHop	Provedoria; Directora Técnica; Funcionárias; Utentes;	
Data a definir	Musicoterapia	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.	Sessão de musicoterapia	Animadora; Psicóloga; Musicoterapeuta da Alzheimer Portugal; Utentes	
Data a definir	Preparação postais natal	Promover actividades de valorização pessoal e sentimentos de utilidade; Desenvolver o sentimento de entreeajuda	Trabalhos manuais	Animadora; Utentes	
Data a definir	Passeio à Pia do Urso	Proporcionar momentos de convívio e lazer	Convívio	Directora Técnica; Animadora; Utentes	Pia do Urso

Outubro

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Novembro	Dia 2 - Postais Natal	Proporcionar momentos de convívio e lazer; Porporcionar momentos de convívio intergeracional	Creche Bom Samaritano	Animadora; Utentes; Crianças	
	Dia 11 - S. Martinho Magusto	Proporcionar actividades de convívio e lazer	Convívio interinstitucional	Directora Técnica; Animadora; Utentes.	
	Data a definir Preparação postais natal	Promover actividades de valorização pessoal e sentimentos de utilidade; Desenvolver o sentimento de entreatjada	Trabalhos manuais	Animadora; Utentes	
	Data a definir Visita Cooperativa de Fátima	Promover momentos de convívio e de troca e aquisição de saberes.	Observação Participante	Directora Técnica; Animadora; Utentes.	Cooperativa de Fátima
	Data a definir Exposição dos trabalhos realizados pelo Grupo de artes colégio s.miguel e CEF	Sensilizar os mais jovens para a terceira idade; Envolver a comunidade no papel de integração dos idosos.	Desafio aos alunos elaboração trabalhos sobre a 3ªIdade	Directora Técnica; Animadora; Utentes; Estudantes	Locais Públicos de Fátima

5.1. Planificação de Actividades - Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Data a definir	Preparação Festa Natal	Promover actividades de valorização pessoal e sentimentos de utilidade; Desenvolver o sentimento de entreatajuda	Trabalhos manuais	Animadora; Utentes	
Dia 5 - Festa de Natal	Festa de Natal	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Proporcionar momentos de convívio com a família e utentes.	Convívio; Participação Casa do Povo	Provedoria; Directora Técnica; Funcionárias; Utentes e familiares	Salão Paroquial de Fátima
Data a definir	Visita a algum local simbólico	Promover momentos de convívio intergeracional.	Observação participante	Directora Técnica; Animadora; Funcionária; Voluntárias; Utentes	
Data a definir	Decoração de Natal na instituição	Promover actividades de valorização pessoal e sentimentos de utilidade; Desenvolver o sentimento de entreatajuda	Trabalhos manuais	Animadora; Utentes	
Data a definir	Actividade com escuteiros	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Promover actividades de valorização pessoa.	Convívio; Jogos	Directora Técnica; Animadora; Funcionárias; Utentes	

Dezembro

5.2. Planificação de Actividades – Regulares e Quotidianas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Diária	“Mexe-te comigo...” (Exercício físico)	- Proporcionar actividade física moderada adequada às necessidades dos utentes;	- Exercícios físicos adequados em grupo e/ou individualmente; - Acompanhado por música;	- Animadora; - Utentes	Duração: 15 minutos
Diária	Cozinha (mesa de refeições)	- Promover actividades de valorização pessoal e sentimentos de utilidade; - Promover a autonomia dos idosos.	- Preparação das mesas de refeição (almoço e jantar);	- Responsável pela cozinha - Voluntária - Animadora - Utentes	
Diária	Trabalhos manuais	- Promover actividades de valorização pessoal e sentimentos de utilidade	- Dinâmicas de grupo - Trabalho de grupo	- Animadora - Utentes	
Diária	Jogos Tradicionais	- Proporcionar momentos de actividade física e intelectual - Promover actividades de valorização pessoal e auto-estima - Desenvolver sentimento de entreeajuda	Dinâmicas de grupo Trabalho de grupo	- Animadora - Psicóloga - Utentes	
Diária	Terço (Rádio Renascença da Capelinha das Aparições)	Proporcionar actividades de reflexão espiritual		Ajudantes de Lar Utentes	
Diária	“Quem canta seu mal espanta”	- Proporcionar momentos de interacção entre os utentes; - Promover o bem-estar físico e psicológico.	Músicas tradicionais	Utentes - Animadora - Psicóloga - Directora	
Semanal	Passeios a pé	- Proporcionar momentos de actividade física - Estimular a mobilidade física - Desenvolver sentimento de entreeajuda		Animadora Funcionária (auxiliar) Utentes	

5.2. Planificação de Actividades – Regulares e Quotidianas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Semanal	Medir a Tensão (segundas e Sextas)	Prevenção Consultas de rotina Medição de Tensão arterial		Animadora Enfermeira Utentes	
Semanal	Consultas de Psicologia	Promover o bem-estar físico e psicológico dos utentes; Promover a satisfação pessoal; Gestão de emoções disforicas	Escuta activa	Psicóloga Utentes	
Semanal	Sessão de Relaxamento	Promover o bem-estar físico e psicológico dos utentes;	Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson; Dinâmicas de Grupo	Psicóloga; Utentes	
Semanal (sexta)	Aula de Ginástica	- Proporcionar momentos de actividade física - Estimular a mobilidade física - Desenvolver sentimento de entreatajuda		Professor de ginástica Animadora Utentes	
Mensal	Jardinagem (rega, semear...)	- Construção e manutenção do espaço verde; - Promover actividades de valorização pessoal. - Promover sentimentos de auto-estima e utilidade; - Proporcionar momentos de partilha de saberes;	- Trabalho de Grupo; - Utilização do Borda de Água; - Rega das plantas; - Semear legumes,	- Animadora; - Utentes	De acordo com as épocas específicas do ano;
Mensal	Cozinha (sugestões de ementa)	- Promover actividades de valorização pessoal e sentimentos de utilidade;	- Diálogo com diferentes utentes, para sugestão de refeições que gostariam de ver confeccionadas;	- Cozinheira - Animadora - Utentes	

5.2. Planificação de Actividades – Regulares e Quotidianas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Mensal	Reciclagem	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de actividade física - Promover actividades de valorização pessoal e sentimentos de utilidade - Promover saídas ao exterior 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Utentes 	Passa o cartão no CRIF
Mensal	Eucaristia	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar actividades de reflexão espiritual Participar na cerimónia religiosa Estimular a participação ensaiando os cânticos para a missa 	Dinâmica de grupo	Animadora Sr. Prior Utentes	

5.3 Serviço de Psicologia

A Instituição tem em funcionamento o Serviço de Psicologia que visa prestar acompanhamento aos utentes das várias valências, que pelas mais diversas razões estão a passar por situações de tristeza, stress, ansiedade e necessitam de apoio psicológico.

Para além do trabalho desenvolvido ao nível do acompanhamento psicológico, este serviço pretende também desenvolver actividades que promovam o bem-estar físico e mental dos utentes residentes. Neste âmbito foi criado o seguinte plano de actividades para 2010:

5.3. Planificação de Actividades - Serviço de Psicologia

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Mensal 2h/mês	Grupos de Memória	Maximizar o funcionamento cognitivo, social e comportamental Combater o isolamento social; Promover a ocupação e manutenção de papéis sociais.	Interação entre utentes Dinâmicas de Grupo	Psicóloga Utentes	Lar
Quinzenal	Sessões de Relaxamento	Promover o bem-estar físico e psicológico dos utentes; Desenvolver momentos de descontração	Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson Relaxamento através da recordação e controlo da respiração	Psicóloga Utentes	Lar
Semanal	Estimulação cognitiva	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	Jogos terapêuticos de estimulação	Psicóloga Animadora Utentes	Lar

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Semanal	“O meu momento”	<p>Escutar e Apoiar o utente para a satisfação pessoal</p> <p>Gerir sentimentos de tristeza, ansiedade e frustração</p> <p>Ajudar na alteração de comportamentos e crenças disfuncionais</p> <p>Desenvolver auto-estima.</p>	Escuta activa	Psicóloga Utentes	Lar
Quinzenal	Dinâmicas de grupo	<p>Promover o bem-estar e interacção entre o grupo</p> <p>Gerir conflitos internos e interpessoais.</p> <p>Promover o conhecimento do outro;</p> <p>Desenvolver a auto-estima;</p> <p>Favorecer a identidade e a autonomia da pessoa.</p>	Interacção entre utentes	Psicóloga Utentes	Lar
Fevereiro/Maio/ Outubro (1 sessão por mês)	Musicoterapia	<p>Permitir a expressão da criatividade e emoções;</p> <p>Aumentar da auto-estima;</p> <p>Diminuir a sintomatologia depressiva e ansiosa;</p> <p>Estimular as capacidades cognitivas (atenção e concentração);</p> <p>Proporcionar a manutenção das capacidades motoras.</p>	Sessão de musicoterapia com utentes	Animadora Psicóloga Musicoterapeuta da Alzheimer Portugal Utentes	Lar

6. Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio domiciliário da Santa Casa da Misericórdia presta cuidados individuais e personalizados no domicílio, no sentido de permitir à pessoa a permanência no seu meio natural de vida e assim retardar a institucionalização.

Destina-se essencialmente a pessoas e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as actividades da vida diária.

Actualmente o Serviço de Apoio Domiciliário apoia 31 utentes.

Alguns utentes desta valência integram também semanalmente o Centro de Convívio.

As actividades planeadas para os utentes de SAD integram-se, sempre que possível, nas actividades do Lar de Idosos e/ou Centro de Convívio. Sendo assim para o ano 2010 prevê-se a participação dos utentes do SAD nas seguintes actividades:

6.1. Planificação de actividades – Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Fevereiro - Dia 14- Domingo Gordo	Festa das Comadres	Combater o isolamento social; Promover o convívio entre utentes-funcionárias e comunidade em geral	Almoço no Salão Paroquial	Provedoria, Utentes, Funcionárias e comunidade em geral	Salão do Montelo
	Comemoração do dia dos Namorados - lanche	Promover actividades de valorização pessoal e auto- estima; Desenvolver as relações interpessoais	Convívio	Provedoria, Utentes, Funcionárias e comunidade em geral	
Março - Dia 2 - Rastreio	Rastreio de Osteoporose	Sensibilizar os utentes para o problema da Osteoporose; Prevenir complicações futuras para os utentes	Novartis	Directora Técnica; Animadora; Funcionárias; Utentes (Lar, SAD, e Centro de Convívio); Técnicos da Novartis	SCMFO
Maiο - Dia 1	IIIº Caminhada	Angariação de fundos; Sensibilizar a comunidade para a solidariedade	Convívio	Provedoria; funcionárias; utentes; comunidade em geral	Estádio Municipal de Fátima

6.1. Planificação de actividades – Datas Festivas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Junho - Data a definir - Santos Populares	Sardinhada e Ballarico	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Reviver tradições	Convívio	Voluntárias e Funcionários; Utentes	
Julho - Data a definir	Passeio dos Idosos	Proporcionar momentos de convívio; Combater o isolamento social	Convívio;	Animadora; Funcionárias; Voluntárias; Utentes	
Outubro - Data a definir	Vº Aniversário	Sensibilizar a comunidade para a solidariedade; Convívio	Espectáculo	Provedoria; Directora Técnica; Funcionárias; Utentes; Comunidade em geral	Auditório Paulo VI
Novembro - Dia 11 - S. Martinho	Magusto	Proporcionar actividades de convívio e lazer	Convívio interinstitucional	Directora Técnica; Animadora; Utentes.	
Dezembro - Dia 5 - Festa de Natal	Festa de Natal	Proporcionar momentos de convívio intergeracional; Proporcionar momentos de convívio com a família e utentes.	Convívio; Participação Casa do Povo	Provedoria; Directora Técnica; Funcionárias; Utentes e familiares	Salão Paroquial de Fátima

7. Centro de Convívio

O Centro de Convívio, da Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém é uma resposta social de apoio ao desenvolvimento de actividades sócio-recreativas e culturais, organizada e dinamizada com a participação activa das pessoas idosas de toda a comunidade, através de actividades de diversão, convívios intergeracionais indo ao encontro das suas raízes e reforçando assim a sua identidade.

Actualmente, cerca de 20 utentes deslocam-se todas as semanas à Santa Casa para a realização destas actividades. Os utentes que constituem este grupo são maioritariamente autónomos o que torna possível a realização de actividades mais dinâmicas e saídas ao exterior, possibilitando assim uma maior integração na sociedade.

7.1. Planificação de actividades – Centro de Convívio

Actividade	Calendarização	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Pesquisa sobre a vida dos utentes	Jan./Fev./Março	Promover actividades de auto-conhecimento e auto-estima Promover actividades de partilha de interesses e saberes Conhecer melhor e valorizar a vida e os conhecimentos dos utentes	Conversa com os utentes, recolha de fotografias da família	Animadora Utentes	Sala CC
Construção da árvore genealógica de cada utente	Jan./Fev./Março	Valorizar a importância da família Promover actividades de partilha de interesses e saberes	Conversa com os utentes	Animadora Utentes	Sala CC
Construção da “caixa da minha vida”	Abril	Valorizar a importância da família Promover actividades de valorização pessoal e favorecimento da auto-estima	Técnica de pintura e colagem em madeira	Animadora Utentes	Sala CC
Visita a museus, castelos, parques temáticos, igrejas, exposições, teatro, circo	Janeiro/Março/Mai o/Julho/Setembro/ Novembro	Promover momentos de convívio e de troca e aquisição de saberes	Observação participante	Animadora Utentes Funcionária (auxiliar)	A definir
Recolha de provérbios, adivinhas, cantigas, sementeiras e tradições	A desenvolver ao longo do ano	Proporcionar momentos de convívio Promover actividades onde seja utilizada a capacidade cognitiva e mental dos utentes Reviver tradições	Brainstorming Discussão em grupo	Animadora Utentes	Sala CC

7.1. Planificação de actividades – Centro de Convívio

Actividade	Calendarização	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Registo escrito das recolhas feitas junto dos utentes e construção de um pequeno caderno com as recolhas	A desenvolver ao longo do ano	Promover actividades onde seja utilizada a capacidade cognitiva e mental dos utentes Promover actividades de desenvolvimento da utilização informática	Utilização do computador	Animadora Utentes	Sala CC
Passeios e piquenique	A definir (Primavera/Verão)	Proporcionar momentos de convívio e lazer		Directora Técnica Animadora Utentes	

7.2. Planificação de actividades Regulares e Quotidianas – Centro de Convívio

Actividade	Calendarização	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Actividade física “15 minutos de preguiça e espreguiça”	1 vez/semana (15-20 minutos)	Proporcionar actividade física moderada adequada às necessidades dos utentes	Exercícios físicos adequados em grupo e/ou individualmente	Animadora Utentes	Sala CC
Quintal/Jardim	Ocasionalmente	Proporcionar momentos de convívio e lazer Ajuda na construção e manutenção do espaço Proporcionar momentos de actividade física Promover actividades de valorização pessoal. Promover sentimentos de auto-estima e utilidade Proporcionar momentos de partilha de saberes	Trabalho de grupo	Animadora Utentes	Sala CC Quintal
Lavandaria (Remendar roupa)	Ocasionalmente	Promover actividades de valorização pessoal. Promover sentimentos de auto-estima e utilidade Proporcionar momentos de partilha de saberes	Trabalho de grupo	Responsável pela lavandaria Animadora Utentes	Lavandaria Sala CC
Trabalhos manuais	Semanalmente	Proporcionar momentos de actividade física Promover actividades de valorização pessoal e sentimentos de utilidade	Dinâmicas de grupo Trabalho de grupo	Animadora Utentes	Sala CC

7.2. Planificação de actividades Regulares e Quotidianas – Centro de Convívio

Actividade	Calendarização	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Jogos	Semanalmente	<p>Proporcionar momentos de actividade física e intelectual</p> <p>Promover actividades de valorização pessoal e auto-estima</p> <p>Desenvolver o sentimento de entreatajuda</p>	Dinâmicas de grupo Trabalho de grupo	Animadora Utentes	Sala CC
Passeios a pé	Ocasionalmente (Sempre que o tempo permitir)	<p>Proporcionar momentos de actividade física</p> <p>Estimular a mobilidade física</p> <p>Desenvolver o sentimento de entreatajuda</p> <p>Promover o convívio com os utentes do Lar</p>		Animadora Utentes	Espaço exterior envolvente do Lar
“Gabinete médico”	1 vez/mês	Medição de Tensão arterial		Animadora Utentes	Sala CC
Missa	1 vez/mês	<p>Proporcionar actividades de reflexão espiritual</p> <p>Participar na cerimónia religiosa</p> <p>Estimular a participação ensaiando os cânticos para a missa</p>	Trabalho de grupo	Animadora Sr. Prior Utentes	Capela/Lar

7.3. Museus, Castelos, Parques temáticos – Centro de Convívio

Para além das actividades internas regulares, haverão ainda passeios e visitas no exterior, a Museus, Mosteiros, Castelos, etc.

Apresentamos de seguida várias propostas de eventuais locais a visitar:

- **Museu da Cerâmica** - Caldas da Rainha
- **Museu Dr. Joaquim Manso** - Nazaré
- **Centro Ciência Viva – Carsorscópico /Olhos D’Água** - Alviela
- **Mosteiro da Batalha**
- **Mosteiro de Alcobaça**
- **Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota** - São Jorge
- **Museu Nacional do Traje** - Lisboa
- **Cristo Rei** - Almada
- **Museu da República e da Resistência** - Lisboa
- **Museu do Brinquedo** - Vila de Sintra
- **Museu dos Fósforos** - Tomar
- **Mata dos Sete Montes** - Tomar
- **Castelo dos Templários e Convento de Cristo** - Tomar
- **Castelo de Torres Novas** - Torres Novas
- **Casa Memorial Humberto Delgado** - Torres Novas
- **Museu Municipal Carlos Reis** - Torres Novas
- **Museu Agrícola dos Riachos** - Riachos
- **Museu de Geodesia** - Vila de Rei
- **Museu Municipal de Vila de Rei** - Vila de Rei
- **Pia do Urso**

8. Gabinete de Alzheimer

O Gabinete de Apoio ao familiar e doente de Alzheimer é um serviço gratuito, que presta acompanhamento psicossocial a familiares, amigos e doentes de Alzheimer.

Neste momento, o Gabinete acompanha periodicamente cerca de 15 utentes e respectivas famílias.

Para além dos serviços habituais o Gabinete desenvolve também ao longo do ano várias actividades para esta população, não só para promover o convívio entre cuidadores e doentes mas também para permitir o seu envolvimento na sociedade.

8.1. Planificação de actividades – Gabinete de Alzheimer

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Mensal 1h/mês	Sessões de informação para cuidadores	Dotar cuidadores de doentes de Alzheimer de conhecimentos sobre a doença e técnicas para aumentar a qualidade de vida destes doentes.	Sessões informativas	Profissionais de várias áreas Psicóloga Directora Técnica Cuidadores/Familiares de Doentes de Alzheimer	Lar
Trimestral: Março/Junho/Setembro/Dezembro	Sessões de estimulação - Snoezelen	“Tocar” os indivíduos através da estimulação dos 5 sentidos e das emoções que desperta; Promover Bem-estar e relaxamento aos doentes	Sala Snoezelen	Terapeuta Psicóloga Animadora	Centro João Paulo II – Sala Snoezelen
Mensal	Grupos de Auto-ajuda	Proporcionar momentos de partilha de sentimentos, emoções e experiências entre cuidadores Aprendizagem de técnicas para resolução de problemas.	Discussão entre cuidadores	Psicóloga Directora Técnica Cuidadores, familiares e amigos de doentes de Alzheimer	Lar
Maio (dia a definir)	Participação na peregrinação anual da Delegação Centro Alzheimer Portugal ao Santuário de Fátima	Promover o convívio entre doentes de Alzheimer e cuidadores; Proporcionar momento de descontração e reflexão.	Peregrinação ao Santuário	Animadora Psicóloga Directora Técnica	Santuário de Fátima

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Setembro (data a definir)	Comemoração do dia Mundial do Doente de Alzheimer - Lanche convívio com doentes de Alzheimer e cuidadores - Visionamento de filme alusivo à doença de Alzheimer; - Visita ao Centro de Dia da Alzheimer Portugal	Proporcionar um momento de descontração para cuidadores; Promover momentos de lazer entre cuidadores e doentes; Desenvolver tarde de estimulação com técnicos da Alzheimer Portugal	Convívio entre doentes e cuidadores	Directora técnica Psicóloga Funcionárias da Instituição Funcionários da Alzheimer Portugal Doentes de Alzheimer e Cuidadores	Lar e Alzheimer Portugal
Novembro	Retiro para cuidadores	Proporcionar momento espiritual e de reflexão para cuidadores	Sessão de Reflexão	Orador Psicóloga Cuidadores	Centro Francisco e Jacinta Marto
Fevereiro/Maio/O utubro (1 sessão por mês)	Musicoterapia	Permitir a expressão da criatividade e emoções; Aumentar da auto-estima; Diminuir a sintomatologia depressiva e ansiosa; Estimular as capacidades cognitivas (atenção e concentração); Proporcionar a manutenção das capacidades motoras.	Sessão de musicoterapia com doentes	Animadora Psicóloga Musicoterapeuta da Alzheimer Portugal Doentes de Alzheimer	Santa Casa da Misericórdia

Calendarização	Actividade	Objectivos	Estratégias	Intervenientes	Observações
Dezembro	Festa de Natal	Promover o convívio e interacção entre familiares, cuidadores e doentes de Alzheimer Proporcionar momentos de descontração e animação.	Convívio entre cuidadores, técnicos, familiares e doentes	Provedoria Directora Técnica Psicóloga Animadora Funcionárias Utentes SCMFO Doentes de Alzheimer e cuidadores	