



**Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote**

## Plano de Atividades Anual 2015



Estrutura Residencial Idosos  
Serviço Apoio Domiciliário  
Centro de Dia

**CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. JOÃO BATISTA DE  
PICOTE**  
Contribuinte N.º 503 856 690  
Telef. 273 739 129  
Email [centrosocial1@sapo.pt](mailto:centrosocial1@sapo.pt)  
Largo da Igreja | 5225-072 PICOTE



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

### Índice:

Introdução	pag.3
Enquadramento	pag.4,
O papel de um Animador Sociocultural	pag.6
A animação na Terceira Idade	pag.7
Objetivos Gerais	pag.8
Objetivos Específicos	pag.8
Recursos	pag.9
Plano Diário	pag.10
Plano Anual	pag.10
Atividades a desenvolver no Âmbito do Serviço de Apoio Domiciliário	pag.18
Atividades a desenvolver no Âmbito da Fisioterapia	pag.19
Atividades a desenvolver no Âmbito da Enfermagem	pag.20
Atividades a desenvolver no Âmbito da Direção Técnica	pag.21
Registo de Atividades	Pag.22



## **Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote**

### **Introdução**

O Plano de Atividades, assenta na premissa da importância de um serviço de proximidade, personalização e humanização na prestação de cuidados ao utente, focando-se nas suas necessidades, expectativas e potencialidades. É neste sentido, que o Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote tem numa das suas linhas de Ação para o ano 2015, alguns projetos, que visam diferenciar o papel da pessoa idosa na sociedade. Uma melhor organização dos serviços, maior investimento na qualidade de vida do utente melhorando a sua participação, autodeterminação.

O Plano de Atividades, mostra a análise das práticas e a melhoria contínua, que conduzam à efetiva melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes, enquadrados na missão, visão, valores e princípios da Instituição. Todas as atividades apresentadas e análises subsequentes vão de encontro à Missão e Visão da Instituição.

O Centro Social e Paroquial São João Baptista de Picote disponibiliza, com entusiasmo, recursos que permitam desenvolver actividades de animação com o objectivo de possibilitar aos seus utentes alterações á sua rotina, bem como entenderem e viverem melhor os processos de mudança e conquistarem um bem-estar físico e psicológico.



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

### Enquadramento

Portugal é um país cada vez mais envelhecido. Atualmente, os idosos são o grupo etário predominante na nossa sociedade. Apesar da esperança média de vida estar a aumentar, as pessoas mais idosas mantêm-se saudáveis e produtivas durante muito mais tempo. Está geneticamente escrito e é influenciado por fatores ambientais e hereditários, contudo as modificações e o desenvolvimento físico e cognitivo não ocorrem de forma igual e segmentada em todas as pessoas, uma vez que depende do estilo de vida que a pessoa leva.

O envelhecimento é algo comum e indeclinável. Determinação da idade da velhice, pois indivíduo e a sociedade estão relacionados diretamente. A relação entre os aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e culturais é fundamental na categorização de um indivíduo como velho ou não. A pessoa mais velha, na maioria das vezes, é definida como idosa quando chega aos 60 anos, independentemente do seu estado biológico, psicológico e social.

Entretanto, o conceito de idade é multidimensional e não é uma boa medida do desenvolvimento humano. A idade e o processo de envelhecimento possuem outras dimensões e significados que extrapolam as dimensões da idade cronológica. A população mundial está a envelhecer. Na maioria dos países, a percentagem do número de pessoas idosas está a aumentar rapidamente, a par com uma diminuição no número de nascimentos. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o número de crianças continuará a descer até ao final do século. Estima-se que, até 2050, o número de pessoas com mais de 60 anos triplique de 400 milhões para mais de dois mil milhões. Apesar de este aumento refletir uma melhoria nas condições de vida e das políticas de saúde na maioria dos países desenvolvidos, representa também um desafio para a sociedade atual, que terá de se adaptar de modo a “maximizar a capacidade funcional e a saúde” dos mais velhos, assim como a sua participação e integração social.

Velhice e tarefas do desenvolvimento psicológico - As tarefas são básicas em cada sequência do ciclo de vida. Há uma expectativa social de que as pessoas em cada sequência cumpram com êxito as suas tarefas. Na última parte do ciclo também a pessoa idosa tem tarefas de desenvolvimento a cumprir, de modo a ser feliz e a ter qualidade na sua vida. Infância: Tarefa básica: Dominar a escrita e a leitura -> Servirá de instrumento para a sua independência, para uma comunicação mais ampla e efetiva, que posteriormente facilitarão as escolhas de formação e profissionalização, entre outras possibilidades. Adolescência: Tarefa básica: Formação pessoal, emancipação -> Relacionam-se com a fase anterior e prolongam-se para o período



## **Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote**

seguinte. Permite a autonomia e independência. Adulto: Tarefa básica: Responsabilidades cívicas e sociais; Estabelecer e manter um padrão económico de vida; Ajudar os filhos a serem futuros adultos responsáveis e felizes; Desenvolver atividades de lazer; Relacionamento com o marido ou mulher; Aceitar e ajustar-se às mudanças físicas da meia-idade e ajustar-se aos pais idosos.

Velhice: Tarefa básica: Ajustar-se ao decréscimo da força e saúde; Ajustar-se à reforma; Ajustar-se à morte do marido ou da mulher; Estabelecer filiação a um grupo de pessoas idosas; Manter obrigações sociais e cívicas assim como investir no exercício físico satisfatórios para viver bem a velhice.

Cumprir todas as tarefas é importante, assim como, é importante também que os idosos contêm com o apoio da família, da sociedade e dos profissionais que actuam na área. Dessa forma, ele poderá ter uma velhice bem-sucedida e usufruir do prazer de ser e de viver, contribuindo para o bem de todos.

E porque os Lares da Terceira Idade têm de ser encarados como inevitáveis torna-se essencial criar neles condições que garantam a sucessiva adaptação dos seus utentes às mudanças que têm de enfrentar, ajudando-os a encontrar o equilíbrio entre as suas limitações e possibilidades para que se sintam bem a todos os níveis e cada um possa conquistar um envelhecimento com qualidade.

Defendemos o recurso a atividades de animação com o objetivo de possibilitar aos idosos institucionalizados em lares fazerem frente às alterações da sua rotina, entenderem e viverem melhor os processos de mudança, amenizarem a sua vida e conquistarem um melhor bem-estar físico e psicológico.



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

### O papel de um Animador Sociocultural

O que faz o Animador Sociocultural?

Organiza, coordena e promove actividades de animação, desenvolvimento sociocultural de ocupação dos tempos livres, para determinados grupos / comunidades.

Perfil Profissional:

- Programa actividades de carácter educativo, cultural, desportivo e social;
- Reúne os recursos necessários, nomeadamente equipamentos, meios financeiros e humanos, transportes e outros;
- Organiza, coordena e/ou desenvolve actividades diversas, tais como, ateliers, visitas a diversos locais (museus, exposições, encontros desportivos, culturais e recreativos), utilizando métodos pedagógicos de animação, a fim de desenvolver o espírito de pertença, cooperação e solidariedade das pessoas;
- Concebe e executa, individualmente ou com colaboração de grupos, suportes materiais para o desenvolvimento das acções

Os/as animadores/as tendem a agir em três direcções fundamentais:

- Valorização: propondo actividades que permitam mostrar a si mesmas/os e às/aos outras/os que são capazes e úteis;
- Ultrapassar o isolamento: encorajando as pessoas idosas a participarem segundo os seus desejos;
- Repouso: o/a animador/a tem de incluir no seu programa actividades que tenham em conta o ritmo de cada pessoa idosa.

Torna-se, assim, de primordial importância desenvolver mecanismos para a sensibilização e consciencialização das pessoas, os quais a animação sociocultural pretende, desde logo, estimular na própria pessoa idosa. Há que promover e dinamizar actividades de lazer e ocupação, tentando ir ao encontro das preferências da/o idosa/o, valorizando-a/o e destruindo os estereótipos que possam inibir acções ou a sua própria identidade, tão pouco estimada pela pessoa idosa e pelas/os outras/os.



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

### A Animação na Terceira Idade

Prende-se diretamente com a Animação Terapêutica, pois acima de tudo procura-se estimular as capacidades do utente, dar um sentido ao seu tempo de vida, aproveitar os seus saberes ancestrais e promover a partilha com as camadas mais jovens. Antes da passagem à prática das diversas actividades, é fundamental que seja realizada uma avaliação psicológica e física de cada pessoa idosa, no sentido de perceber quais as capacidades reais de cada pessoa idosa relativamente a cada uma das actividades propostas. Todas as actividades de animação devem ser realizadas com o maior número possível de participantes. Para que isso ocorra é necessário fazer um estudo prévio sobre quais as actividades que mais agradam e motivam os utentes da Instituição.



Envelhecer é uma dádiva que deve ser encarada não como uma perda de habilidades mas como uma oportunidade para transmitir os conhecimentos adquiridos ao longo da vida.



## **Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote**

### Objetivos Gerais

O nosso esforço e trabalho diário orienta-se no sentido da concretização dos seguintes objectivos:

1. Proporcionar serviços permanentes e adequados à satisfação das necessidades das Pessoas idosas;
2. Contribuir para o normal desenvolvimento do processo de envelhecimento e evitar a perda da autonomia total do utente;
3. Prestar os apoios necessários às famílias dos idosos no sentido de fortalecer a Relação inter-familiar e preservar os laços familiares;
4. Prestar um bom acompanhamento psico-social, que contribua para um maior bem-estar e equilíbrio psico-afectivo do idoso;
5. Desenvolver um conjunto de actividades ocupacionais que contribuam para um bom relacionamento interpessoal nas valências;

### Objetivos Específicos

- Estimular a cognição dos idosos, atenuando a deterioração cognitiva;
- Promover um envelhecimento saudável e dinâmico, concedendo-lhes a oportunidade de realizarem actividades prazenteiras e satisfatórias conforme as suas preferências;
- Aumentar a motivação dos idosos para uma participação ativa no ambiente que os rodeia;
- Favorecer o clima relacional satisfatório entre os idosos, potenciando a empatia, o respeito mútuo e a entajuda.
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de activação e estimulação dos idosos;
- Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;
- Promover actividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, de forma a criar estratégias de reforço da auto-estima;
- Privilegiar a interacção dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afectivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- Aproximar as famílias da instituição através da realização de actividades em parceria;
- Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;



## **Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote**

- Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho interactivo com os idosos.

### **Tipos de Recursos**

#### **Recursos Humanos:**

- Idosos;
- Directora Técnica;
- Secretário;
- Enfermeira;
- Fisioterapeuta;
- Técnica de Animação Sociocultural;
- Direcção;
- Ajudante de Acção Directa/ Ajudantes serviços Gerais, Ajudantes Domicilio.

#### **Materiais:**

- Materiais de desperdício (materiais de desenho, materiais de pintura; materiais de modelagem, colas, tecidos, entre outros);
- Materiais recicláveis;
- Material audiovisual;
- Livros;
- Carrinhas;
- Materiais necessários à prática de exercício físico;
- Materiais disponível para atividades de culinária.

#### **Físicos:**

- Salas de convívio
- Refeitório;
- Espaços exteriores;



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

### Plano Diário

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Manhã	Expressão Oral	Animação Física	Expressão Musica	Animação Lúdica	Expressão Oral
Tarde	Animação Mental ou Cognitiva	Animação Plástica	Animação Mental ou Cognitiva	Animação Plástica	Animação Física

### Planos Anual

Mês de Janeiro		
Data	Atividades	Objetivos
Dia 06- Os reis	Cânticos do dia de Reis, pequena encenação elaborada pelos utentes onde apresentam a chegada dos Reis magos à Belém.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorização do trabalho em grupo</li><li>• Motivar o convívio dos utentes</li></ul>
Dias a Designar Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"><li>• Momentos de leitura</li><li>• Trabalhos manuais</li><li>• Dança e musica</li><li>• Educação física</li><li>• Tradições</li><li>• Culinária</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a realização de trabalhos;</li><li>• Promover momentos de boa-disposição;</li><li>• Fomentar a entreatajuda</li></ul>
Mês de Fevereiro		
Data	Atividades	Objetivos



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

Dia 14 dia dos namorados	Contos e lendas sobre o dia dos namorados	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular as capacidades cognitivas dos utentes e convívio entre o grupo</li> </ul>
Dia 17 de Fevereiro-Carnaval	Confecção de trajes carnavalescos feitos pelos utentes Decoração da sala Provérbios sobre o Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver o espírito criativo e imaginativo dos utentes</li> </ul>
Dias a Designar- Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>Momentos de leitura</li> <li>Trabalhos manuais</li> <li>Dança e musica</li> <li>Educação física</li> <li>Tradições</li> <li>Culinária</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a realização de trabalhos;</li> <li>Promover momentos de boa-disposição;</li> <li>Fomentar a entreatajuda e a interação</li> </ul>
<b>Mês de Março</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>
Dia 8 dia da Mulher	Elaboração de pequenas lembranças em cartolina sobre a Mulher. O papel da mulher na sociedade atual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Motivar o espírito imaginativo dos utentes.</li> </ul>
Dia 19 dia do pai	Pequenas lembranças elaborados pelos utentes sobre o "o pai".	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular o espírito criativo dos utentes,</li> </ul>
Dia 20 dia da felicidade	Pequenos jogo da felicidade, em que consiste em fazer um pequeno questionário aos utentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interacção e análise das capacidades dos utentes</li> </ul>
Dia 21 dia da árvore	Elaboração de lembranças (árvores feitas em papel pelos utentes).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a realização de trabalhos em grupo</li> </ul>
Dia 22 - Dia Mundial da água	Leituras sobre textos onde informam a importância da água no nosso dia-a-dia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar o convívio e o desenvolvimento pessoal e intelectual</li> </ul>
Dias a	<ul style="list-style-type: none"> <li>Momentos de leitura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a</li> </ul>



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

Designar- Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhos manuais</li> <li>• Dança e musica</li> <li>• Educação física</li> <li>• Tradições</li> <li>• Culinária</li> </ul>	<p>realização de trabalhos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover momentos de boa-disposição e convívio</li> <li>• Fomentar a entreatajuda e a interação</li> </ul>
<b>Mês de Abril</b>		
Data	Atividades	Objetivos
De 1 de Abril dia das mentiras	Pequeno jogo feito entre os utentes sobre o dia das mentiras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover momentos de bem-estar e convívio entre o grupo</li> </ul>
Do dia 30 de Março ao dia 02 de Abril, semana da Pascoa	<p>Leitura de textos sobre esta época festiva (Páscoa)</p> <p>Elaboração de pequenos cestos decorativos de Páscoa com copos de iogurte.</p> <p>Pequenas lembranças elaboradas pelos utentes sobre os símbolos da Pascoa (o Coelho e a amêndoa de Páscoa)</p> <p>Culinária- Pequena Bola doce, confeccionada pelos utentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivar o espírito criativo e cognitivo dos utentes.</li> <li>• Incentivar os utentes para elaborarem trabalhos em grupo</li> <li>• Desenvolver as capacidades interpessoais dos utentes.</li> </ul>
Dia 07 dia mundial da saúde	Leitura de pequenos textos sobre o tema (saúde e bem estar).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar o espírito cognitivo e interpretativo dos utentes.</li> </ul>
Dia 22 Dia mundial da terra	Dialogo sobre o tema (a terra), elaboração de pequenos enfeites feitos em cartolina pelos utentes sobre a (terra).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivar os utentes sobre temas realistas</li> </ul>
Dia 28 Mundial do Sorriso	Jogo do sorriso (jogo feito em grupo pelos utentes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar um entorno de bem-estar e convívio.</li> </ul>



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

Dia 29 Dia Mundial da Dança	Pequeno baile com músicas tradicionais onde participam os utentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar um ambiente acolhedor e de convívio entre os utentes.</li> </ul>
Dia a Designar- Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Momentos de leitura</li> <li>• Trabalhos manuais</li> <li>• Dança e musica</li> <li>• Educação física</li> <li>• Tradições</li> <li>• Culinária</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a realização de trabalhos;</li> <li>• Promover momentos de boa-disposição;</li> <li>• Fomentar a entreatjada e interação</li> </ul>
<b>Mês de Maio</b>		
Data	Atividades	Objetivos
De 1 a 3 Dia da Mãe	Lendas e contos sobre o dia da mãe Elaboração de pequenas lembranças referentes ao dia da mãe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a realização de trabalhos;</li> <li>• Fomentar um ambiente acolhedor ente os utentes.</li> </ul>
Dia 13 - Dia de Nossa Senhora de Fátima.	Assistir às celebrações de Fátima, Historia dos (Três pastorinhos interpretada pelos utentes).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover momentos de reflexão do âmbito espiritual.</li> </ul>
Dia 15 dia internacional da família	A importância da família na sociedade atual (Dialogo entre os utentes).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar momentos de alegria e bem-estar.</li> </ul>
Mês do Coração - data a designar	Atividades físicas ao ar livre ou no interior da instituição mediando o clima.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar o exercício físico e combater o sedentarismo na 3ª idade;</li> <li>• Contribuir para o envelhecimento ativo e sadio.</li> </ul>
Dias a Designar- Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Momentos de leitura</li> <li>• Trabalhos manuais</li> <li>• Dança e musica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a realização de trabalhos;</li> <li>• Promover</li> </ul>



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educação física</li> <li>• Tradições</li> <li>• Culinária</li> </ul>	<p>momentos de boa-disposição;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar a entreaajuda e interação.</li> </ul>
<b>Mês de Junho</b>		
Data	Atividades	Objetivos
Dia 1- dia mundial da criança	Realização de um painel ilustrativo sobre o tema "Criança a sorrir".	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilizar os idosos para trabalhar, tornando-os mais ativos.</li> <li>• Relembrar brincadeiras antigas</li> </ul>
Durante este mês dias a determinar	Elaboração de Decorações alusivas aos Santos Populares; Decoração da Sala de Convívio. Jogos tradicionais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a realização de manualidades;</li> <li>• Promover momentos de bem-estar e alegria.</li> </ul>
Santos Populares – Comemoração do S. João – Data a designar	Lendas e história sobre o dia de S.João Baile, jogos e convívio entre os utentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir para um convívio entre idosos, funcionários e direção;</li> <li>• Proporcionar momentos de boa-disposição, distracção e alegria.</li> </ul>
Dias a Designar- Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Momentos de leitura</li> <li>• Trabalhos manuais</li> <li>• Dança e musica</li> <li>• Educação física</li> <li>• Tradições</li> <li>• Culinária</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a realização de trabalhos;</li> <li>• Promover momentos de boa-disposição;</li> <li>• Fomentar a entreaajuda e interação.</li> </ul>
<b>Mês de Julho</b>		
Data	Atividades	Objetivos
26 Julho - Dia Mundial dos Avós	Realização de uma pequena demonstração alusiva dos utentes referente ao (Dia dos Avós).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar o convívio entre gerações;</li> </ul>



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

Dia internacional do amigo	Pequenas lembranças elaboradas pelos utentes (um grande Amigo)	<ul style="list-style-type: none"><li>Promover o convívio.</li></ul>
Dias a Designar- Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"><li>Momentos de leitura</li><li>Trabalhos manuais</li><li>Dança e música</li><li>Educação física</li><li>Tradições</li><li>Culinária</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Estimular a realização de trabalhos;</li><li>Promover momentos de boa-disposição e convívio;</li><li>Fomentar a entreaajuda e interação dos utentes.</li></ul>
<b>Mês de Agosto</b>		
Data	Atividades	Objetivos
Dia 19 - Dia Mundial da Fotografia	Os utentes vão com uma máquina digital tirar fotografias e comentar cada uma delas para elaborarem um pequeno álbum de fotografias.	<ul style="list-style-type: none"><li>Proporcionar momentos de diversão e convívio</li></ul>
Dia da amizade 22 de Agosto	Festa de convívio entre os utentes e familiares (jogos e cânticos).	Desenvolver as relações interpessoais entre os familiares e utentes
Dias a Designar- Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"><li>Momentos de leitura</li><li>Trabalhos manuais</li><li>Dança e música</li><li>Educação física</li><li>Tradições</li><li>Culinária</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Estimular a realização de trabalhos;</li><li>Promover momentos de boa-disposição; e convívio;</li><li>Fomentar a entreaajuda e interação dos utentes.</li></ul>



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

### Mês de Setembro

Data	Atividades	Objetivos
Dia 21- Dia internacional da paz	Confeção de pequenos postais com ilustrações de (pombas) sendo este, o símbolo da paz.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular o gosto pelas manualidades e fomentar o convívio em grupo</li></ul>
Dia 26 - Dia do Coração	Realização de atividades físicas propicia para o coração	<ul style="list-style-type: none"><li>• Combater o sedentarismo na 3ª idade;</li><li>• Contribuir para o envelhecimento ativo e sadio.</li></ul>
Dias a Designar- Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"><li>• Momentos de leitura</li><li>• Trabalhos manuais</li><li>• Dança e musica</li><li>• Educação física</li><li>• Tradições</li><li>• Culinária</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a realização de trabalhos;</li><li>• Promover momentos de boa-disposição e convívio</li><li>• Fomentar a entreatajuda e interação.</li></ul>

### Mês de Outubro

Data	Atividades	Objetivos
Dia 1 - Dia Mundial da Música e Dia Internacional das Pessoas Idosas	Danças tradicionais, convívio e leitura de pequenos textos sobre o "Idoso".	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover o bem-estar dos utentes e proporcionar um equilíbrio emocional.</li></ul>
Mês do Rosário	Ida ao terço e histórias de carácter religioso contadas pelos utentes.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar momentos de reflexão religiosa.</li></ul>
Dias a Designar- Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"><li>• Momentos de leitura</li><li>• Trabalhos manuais</li><li>• Dança e musica</li><li>• Educação física</li><li>• Tradições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a realização de trabalhos;</li><li>• Promover momentos de boa-disposição;</li><li>• Fomentar a entreatajuda e interação.</li></ul>



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

Mês de Novembro		
Data	Atividades	Objetivos
Dia 01-dia de todos os Santos	Algumas orações religiosos dedicadas a este dia. Leitura de pequenos textos litúrgicos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar o convívio entre os utentes, e promover momentos de bem-estar espiritual</li></ul>
De 4 a 11 - São Martinho	Elaboração de Decorações alusivas ao São Martinho; Jogos tradicionais ou recreativos Decoração da Sala de Convívio e do espaço exterior Magusto com sardinhada e carne assada. Cantares próprios da época.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a realização de trabalhos;</li><li>• Promover momentos de bem-estar e alegria;</li><li>• Promover momentos de diversão e alegria;</li><li>• Estimular o convívio</li><li>• Proporcionar aos utentes um dia diferente.</li></ul>
Dias a Designar- Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"><li>• Momentos de leitura</li><li>• Trabalhos manuais</li><li>• Dança e musica</li><li>• Educação física</li><li>• Tradições</li><li>• Culinária</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a realização de trabalhos;</li><li>• Promover momentos de boa-disposição;</li><li>• Fomentar a entreaajuda e interação</li></ul>
Mês de Dezembro		
Data	Atividades	Objetivos
Dia 01 - Restauração da Independência	Definição e significado desta data comemorativa.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolvimento cognitivo e criativo dos utentes</li></ul>



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

De 2 a 6 - Preparação do Natal	Elaboração de Decorações alusivas ao Natal; Decoração da Sala de Convívio e corredores; Elaboração do Presépio e decoração da árvore de Natal.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a realização de trabalhos;</li><li>• Promover momentos de bem-estar e alegria.</li></ul>
Dia 08 - Dia da Imaculada Conceição	Pequena festa religiosa, realizada com cânticos e orações religiosas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Convívio de carácter religioso entre os utentes.</li></ul>
Jantar de Natal (dia a designar)	Cânticos e versos de Natal. Pequena historia Natalícia contada e interpretada pelos Utentes.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contribuir para um convívio entre utentes, funcionários e direção.</li></ul>
Dias a Designar- Ao longo do mês	<ul style="list-style-type: none"><li>• Momentos de leitura</li><li>• Trabalhos manuais</li><li>• Dança e musica</li><li>• Educação física</li><li>• Tradições</li><li>• Culinária</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a realização de trabalhos;</li><li>• Promover momentos de boa-disposição e convívio;</li><li>• Fomentar a entreaajuda e interação.</li></ul>

Notas: As datas previstas ou atividades programadas poderão sofrer algumas alterações, podendo vir a ser eventualmente agendadas outras atividades em outras datas estipuladas.

### Atividades a desenvolver no âmbito do Serviço de Apoio Domiciliário

**Serviços personalizados de assistência domiciliária**, oferecendo, tanto a quem usufrui dos serviços como ao cuidador, uma **melhor qualidade de vida** não tendo de deixar o conforto do seu lar, os seus hábitos e costumes e, mais importante, a proximidade dos seus familiares.



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

### Atividades a desenvolver no âmbito da Fisioterapia

Com a prevenção, a Fisioterapia ajuda os idosos a superar as constantes ameaças ao seu equilíbrio, ajuda a melhorar as suas capacidades funcionais como também ajuda-os a ganhar consciência das suas limitações, sugerindo algumas alterações em seus lares/ Instituições, conferindo-lhes maior segurança, para que não sofram as quedas.

As grandes áreas de intervenção da Fisioterapia no idoso recaem fundamentalmente sobre:

- Tratamento do paciente com imobilização prolongada;
- Tratamento dos quadros inflamatórios;
- Tratamento de sequelas de acidente vascular encefálico;
- Tratamento preventivo nos quadros demenciais;
- Tratamento dos quadros osteodegenerativos.





## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

### Atividades a desenvolver no âmbito da Enfermagem

O Enfermeiro identifica a necessidade de cuidados do idoso, estabelece prioridades no cuidado, formula diagnósticos de enfermagem, planeia e executa intervenções de enfermagem dirigidas e personalizadas às características individuais, sociais e culturais das pessoas idosas e seus cuidadores, entenda-se cuidadores informais, estes, também alvo de cuidados. É, também, no seio da equipa que desenvolve as práticas colaborativas no diagnóstico, tratamento e avaliação das situações.

- Na formação das ajudantes e dos próprios utentes,
- Na organização no que se refere à área da saúde,
- Na gestão de stocks de material de consumo clínico e farmacológico,
- Na articulação/ encaminhamento com outros técnicos de saúde intra e extra instituição,
- Administração da medicação injetável;
- Avaliação de tensões;
- Avaliação da glicemia capilar;
- No apoio e esclarecimento de dúvidas de saúde aos utentes, seus familiares e amigos;
- Na realização de técnicas inerentes à própria profissão;
- Devido à grande proximidade com o utente, o enfermeiro é muitas vezes o elo de ligação entre este e os restantes técnicos de saúde. Destacam-se, a título de exemplo, as inúmeras situações de urgência e emergência que, devido a uma avaliação em tempo útil pelo enfermeiro e articulação imediata com os médicos são encaminhadas tentando minimizar, desta forma, os prejuízos na saúde do utente.



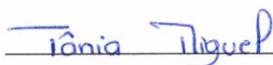


## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

### Atividades a desenvolver no âmbito da Direção Técnica

- Participar na promoção do bem-estar global dos residentes e de outros utentes, bem como na melhoria do funcionamento da Instituição;
- Desenvolver atividades promotoras de um maior envolvimento dos residentes e cuidadores na dinâmica Institucional;
- Emitir pareceres técnicos conducentes à resolução de situações ou problemas e/ou à concepção de projetos diversificados do interesse da Instituição e da melhoria do seu funcionamento;
- Desenvolver atividades de estimulação cognitiva e sensorial com os residentes, principalmente com demências ou perdas cognitivas. Prevê-se a realização destas atividades semanalmente com o idoso ou em grupos;
- Colaborar na relação mensal dos utentes a frequentar as valências, e enviar ao Centro Distrital de Solidariedade Social de Bragança;
- Realizar as escalas de serviço dos recursos humanos afectos a Instituição;
- Supervisão dos recursos humanos;
- Aplicação de escalas de avaliação de níveis de dependência;
- Realização de dinâmicas de grupo através da animação sociocultural;
- Atualização da informação para a carta social;
- Atualização das listas de espera do Lar.

Aprovado pela Direção a 27/02/2015



Directora Técnica



O Presidente



## Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote



### Registo de actividades

#### Centro Social e Paroquial S. João Batista de Picote

Data	Atividade	Duração	Responsável

Objetivos	Descrição
<ul style="list-style-type: none"><li></li></ul>	

#### Utentes Presentes:


#### Observações: