

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: crpi.psa@gmail.com

Plano Anual de Atividades 2016

“Fortalecer a CRPI”



NOTAS INTRODUTÓRIAS

A *Comissão de Reformados Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião*, adiante designada por CRPI, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, nos termos do nº1, do Artigo 1º do Estatuto aprovado pelo Decreto-lei nº119/83, de 25 de Fevereiro. Está sediada na Rua Alzira Beatriz Pacheco, na Póvoa de Santo Adrião, concelho de Odívelas, Distrito de Lisboa.

Para efeitos histórico-sociais, o dia 15 de Julho de 1987, é considerado o dia da fundação da instituição. O registo foi lavrado provisoriamente pela inscrição n.º 19/91, de fl.170 v.º a fl. a 171 do livro n.º 04 das Associações de Solidariedade Social e considera-se efetuado em 5 de Dezembro de 1989, nos termos do n.º 2 do Artigo 13º do regulamento aprovado pela portaria n.º 778/83, de 23 de Julho. O registo foi convertido em definitivo em 5 de Agosto de 1992 pelo averbamento n.º 1 à referida inscrição.

A CRPI tem como fins, apoiar permanentemente os reformados e idosos da Póvoa de Santo de Adrião e promover a sua ligação efetiva à comunidade envolvente. A partir de 2013, com a reorganização administrativa do concelho, as freguesias da Póvoa de Santo Adrião e do Olival Basto passaram a ser uma única freguesia. Assim, a área de intervenção da CRPI foi alargada, passando a prestar apoio à Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto.

A CRPI tem como *MISSÃO* a prestação de cuidados individualizados e personalizados, no meio natural de vida, a indivíduos e suas famílias que, por motivos de doença, idade, deficiência outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades e/ou AVD'S.



Os VALORES assumidos pelos atores/agentes (dirigentes, funcionários, voluntários, colaboradores...) da CRPI-PSA são os seguintes: Solidariedade, Humanismo, Ética,

Responsabilidade, Voluntariado, Profissionalismo, Pragmatismo, Privacidade, Dignidade, Respeito, Integridade, Afetividade e Qualidade.

A CRPI tem como VISÃO melhorar as respostas sociais existentes e criar novas respostas adequadas às necessidades e expectativas da pessoa idosa e suas famílias. Pretende ser um instrumento de efetivação dos direitos de cidadania, surgindo como modelo de referência, enquanto instituição com intervenção centrada nas pessoa, na melhoria da qualidade de vida e dos serviços prestados, valorizando a pessoas idosa, através da consolidação de afetos e de suas capacidades.

FILOSOFIA da CRPI:

- ↓ Contribuir para melhorar o nível de Bem-estar das famílias;
- ↓ Possibilitar, através de serviços, equipamentos ou ações de entreaajuda, o cumprimento de funções familiares;
- ↓ Responder a situações de carência das famílias;
- ↓ Fomentar o fortalecimento dos vínculos familiares, designadamente através da implementação de medidas de proteção que contribuam para o equilíbrio familiar;
- ↓ Promover ou contribuir para criação de estruturas e serviços de apoio às famílias;
- ↓ Proporcionar condições de integração social dos grupos mais desfavorecidos da comunidade.

OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS da CRPI:

- ↓ Prevenir o isolamento e solidão;
- ↓ Incentivar a participação e potenciar a inclusão social;
- ↓ Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais;
- ↓ Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias;



- ✚ Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- ✚ Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.

FUNIONAMENTO

A CRPI dispõe dos seguintes Recursos Materiais, Humanos e de Equipamentos:

INSTALAÇÕES

- ✚ Refeitório com capacidade para aproximadamente 60 pessoas sentadas
- ✚ 1 Cozinha/área de sujos/ área de frios
- ✚ Gabinete Administrativo
- ✚ Gabinete Tesouraria
- ✚ Gabinete Diretora Técnica (para atendimento e apoio logístico)
- ✚ Gabinete de Psicologia
- ✚ Gabinete de Direção
- ✚ Gabinete médico
- ✚ Sala de Atividades Ocupacionais
- ✚ Sala de Informática
- ✚ Salão Polivalente
- ✚ Sala de Espera
- ✚ Biblioteca
- ✚ Quarto de Descanso
- ✚ Arrecadações diversas
- ✚ Instalações sanitárias
- ✚ Lavandaria/Rouparia
- ✚ Pátio Exterior Coberto
- ✚ Ampliação Sala polivalente e Cozinha (em execução)
- ✚ Gabinete de Imagem (a inaugurar)



EQUIPAMENTOS:

- ↓ 3 Viaturas (1 ligeira; 2 de 9 lugares, sendo 1 viatura adaptada a cadeira de rodas)
- ↓ Material equipamento Informático
- ↓ Material e equipamento administrativo
- ↓ Material e equipamento de refeitório

RESPOSTAS SOCIAIS

1. Centro de Dia;
2. Serviço de Apoio Domiciliário

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

1. Abertura da Instituição aos SÓCIOS EM GERAL:
 - a) Horário - das 14.00 horas às 19.00 horas;
- 1.1. Horário dos Serviços Administrativos e Tesouraria:
 - a) De segunda a sexta feira das 14:00 h às 19:00H.
2. CENTRO DE DIA:
 - a) Abertura 09:30H
 - b) Almoços entre as 12:30H e as 13:30H
 - c) Lanche entre as 16:00H e as 16:30H
 - d) Higiene pessoal e de habitação entre as 08:30H e as 16:30H
3. SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO:
 - a) Início das atividade às 08:30H
 - b) Fim das atividades às 19:00H
 - c) Higiene pessoal e de habitação entre as 08:30 e as 19:00H
 - d) Almoço entre as 12:00 e as 14:00H

ORGÃOS SOCIAIS

- A. Assembleia Geral
- B. Direção



C. Conselho Fiscal

QUADRO DE PESSOAL

NÚMERO DE TRABALHADORES	FUNÇÃO	RESPOSTA SOCIAL
1	DIRETORA TÉCNICA/SERVIÇOS	C.D. E SAD
1	TECNICA SUP.SERVIÇO SOCIAL	C.D. E SAD
1	ENCARREGADA SERV.GERAIS	C.D. E SAD
1	COZINHEIRA	C.D. E SAD
1	AJ. COZINHA	C.D. E SAD
1	Auxiliar SERVIÇOS GERAIS	C.D. E SAD
4	Ajudante AÇÃO DIRETA	C.D. E SAD

*DESCRIÇÃO DOS SERVIÇOS/ATIVIDADES*1. ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL

- ⚡ Elaboração dos processos de candidatura, entrevistas pré- diagnósticas, atendimentos psicossociais;
- ⚡ Avaliação das condições sociais e de autonomia do utente;
- ⚡ Identificação das suas necessidades, expectativas, hábitos, costumes e carências existentes;
- ⚡ Elaboração do programa de Acolhimento inicial (período de adaptação do



utente), visa estabelecer laços de relação e proximidade;

- ✚ Elaboração do Plano Inicial (PI), visa que os serviços prestados ao utente promovam a sua autonomia e qualidade de vida;
- ✚ Garantir à pessoa idosa um clima de segurança, afetividade e tranquilidade durante a sua permanência na resposta social;
- ✚ Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;
- ✚ Atendimento especializado (Luto e Famílias, Apoio Psicológico).
- ✚ Atendimento Integrado (a iniciar protocolo com ISS)

2. ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

- ✚ Atividades sociais (passeios coletivos, excursões, colónias de férias...);
- ✚ Atividades de educação intelectual (palestras, ações de sensibilização, conferências, leitura...);
- ✚ Atividades culturais (teatro, cinema, dança, música, comemorações de dias festivos...);
- ✚ Atividades lúdico-recreativas (damas, xadrez, jogos de cartas...).

3. APOIO AO REFEITÓRIO

- ✚ Preparação e confeção das refeições almoços ; pequenos almoços, lanches e jantares;
- ✚ Apoio na administração da alimentação;
- ✚ Preparação de lista de compras;
- ✚ Elaboração de Ementas;

Em SAD, para além das anteriores acrescem as seguintes:

- ✚ Distribuição das refeições e acompanhamento nas refeições ;



4. HIGIENE DE HABITAÇÃO

- ✚ Limpeza de manutenção e pequenos arrumos nas zonas principais da habitação;
- ✚ Orientação/Acompanhamento de pequenas modificações no domicílio do utente, proporcionando mais segurança e conforto.

5. HIGIENE PESSOAL E CONFORTO

- ✚ Prestação de cuidados de higiene e conforto.
- ✚ Controlo de medicação (oral; Glicémias...), medição de Tensão Arterial;

6. TRATAMENTO DE ROUPA

- ✚ Recolha de roupa suja;
- ✚ Verificar o estado da roupa, seleccioná-la de acordo com o tipo de programa, secar, engomar;
- ✚ Distribuição de roupa lavada.

7. TRANSPORTE ADAPTADO

- ✚ Ida e volta para CD;
- ✚ Transporte e/ou acompanhamento ao exterior a consultas de especialidades e outras;

AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES

A avaliação das atividades disponibilizadas pela CRPI aos seus utilizadores, é efetuada através de:

- ✚ Avaliação de desempenho dos prestadores de serviços, nomeadamente,



através da auscultação dos utilizadores;

- ↓ Avaliação inicial, intermédia ou de acompanhamento e periódica;
- ↓ Grau de Adesão.

DESENVOLVIMENTO

Atualmente com a difícil situação económico-financeira e social que Portugal atravessa, a aposta dos corpos sociais da CRPI-PSA é de continuar a renovar esperanças, expetativas e encarar o contexto social atual como um desafio à criatividade e capacidade de nos superarmos no objetivo comum de dotar a instituição de um Serviço de Qualidade cada vez melhor. O Plano de Atividades 2015 é a continuação do Plano de Atividades de 2014.

O Plano Anual de Atividades para 2015 terá os seguintes objetivos gerais e específicos, e as seguintes atividades:

OBJECTIVOS GERAIS PARA 2016

Atender ao bem-estar integral dos utentes/associados (as) privilegiando a sua autonomia, participação, autodeterminação e promovendo a sua autoestima.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS PARA 2016

- a) Assegurar um atendimento personalizado e de qualidade aos (às) utentes/associados (as), ajustado às suas necessidades reais e concretas através do funcionamento das áreas que sofreram ampliação e a entrada em funcionamento do Gabinete de Imagem (cabeleireiro/manicure/pedicure);
- b) Envolver os (as) utentes/associados (as) e significativos na concretização dos seus Planos de Intervenção Individual e a colocação em termos formais dos Planos Psicossociais;
- c) Favorecer a execução de atividades e ações de acordo com os gostos, expectativas, sugestões e aptidões dos (as) utentes/associados (as);



- d) **Motivar todos os agentes intervenientes, capacitá-los** através de ações de Sensibilização/Formação tendo em vista uma maior preparação para a concretização do projeto comum;
- e) **Garantir a Humanização dos Cuidados ao utente**, sensibilizando e formando os (as) funcionários (as) /colaboradores para este cuidado;
- f) **Proporcionar aos associados e comunidade local uma maior dinamização do Polo Cultural** através de protocolo com Paim das Neves, associado fundador da CRPI, que é mentor e dinamizador deste polo em parceria com a Junta de Freguesia da PSA que cedeu um espaço na freguesia para ensino das Artes (Pintura, Azulejaria, Desenho, Cenografia...).
- g) **Promover a interação com a família/tutores e com a comunidade**, no sentido da integração sociofamiliar dos (as) utentes/associados (as);
- h) **Criar novos protocolos/parcerias com outros agentes sociais** que possam contribuir para a melhoria do bem-estar dos (as) utentes/associados (as), bem como a flexibilidade para renovar/innovar serviços, em função das necessidades a satisfazer (Exemplo: consultas de Podologia, Nutrição, Terapia da fala, Psicomotricidade...).
- i) **Candidatura a novas respostas sociais com resposta às necessidades identificadas**, nomeadamente, um Centro de Noite.

ATIVIDADES A DESENVOLVER EM 2016

Na continuidade do trabalho desenvolvido em 2015, durante o ano de 2016 serão, ainda, realizados reajustes e auscultação permanentes ao RI –Regulamentos Internos da Instituição.

Pretende-se dar continuidade, igualmente, à atualização do Inventário de Bens e



Equipamentos da Instituição *que data de 2004* e reajustes nos espaços destinados a armazenamento e despensa, tal como sucedeu em 2015.

No que concerne aos recursos humanos dar-se-á continuidade aos estágios que forem solicitados à Instituição.

No que respeita à **qualificação dos funcionários (as)** procurar-se-á inclui-los em formações pontuais e outras na sua área de ação, como tem sucedido em anos transatos.

Procurar-se-á, ainda, potenciar a sala das **Novas Tecnologias e Internet Sénior**, através de **m i n i** cursos de informática com o protocolo com a Kids.com.

Pretende-se dar continuidade às consultas de Psicologia, com a periodicidade semanal otimizando o Know-how da Diretora de Serviços -Paula Nogueira.

Dar-se – à continuidade à parceria com a **Biblioteca Municipal D. Dinis** no programa “O Bibliógrafo vai a casa” para a dinamização da nossa biblioteca, através de iniciativas diversas, tais como, associar dinâmicas socioculturais à cultura do livro. Bem como do **Palavra-Puxa-Palavra** através do projeto **Despertar Sentidos** com professora voluntária (1 x na semana).

Ao nível de voluntariado, refira-se, ainda, que contará com a presença semanal de dois elementos que asseguram a **Medição da Tensão** com especialidades na área de enfermagem e análises laboratoriais.

Será, também, dada continuidade ao **espaço musical** através do grupo de cantares da **CRPI** com ensaiador em regime de avença (1 sessão semanal), assim como através da **parceria com a CMO – Canta e Encanta** que cede, gratuitamente um professor de música, com a periodicidade de uma vez por semana.

O mesmo sucede, relativamente, ao ensino de **Cavaquinho** com uma sessão semanal. Quanto à modalidade de **dança** será mantida a parceria com o professor Henrique nas



danças de salão, duas sessões por semana (3ª e 5ª feiras).

Dar-se – à continuidade ao Curso de Pintura em Azulejo com o Instrutor Paim das Neves;

Pretende-se dar continuidade às consultas de Fisioterapia, desenvolvidas pelo Fisioterapeuta Dr. Raúl Silva.

Participaremos nos *eventos* levados a cabo pelos diferentes departamentos da **Câmara Municipal de Odivelas** sempre que possível, quer no papel de parceiros, quer como participantes. Neste âmbito, mantém-se o protocolo estabelecido com o Departamento Sociocultural da C.M.O.- **Desporto Sénior**, em que a C.R.P.I. disponibiliza o salão polivalente, duas vezes por semana, de quatro turnos cada para a atividade Clube do Movimento. Assim como à modalidade de Karaté Sénior, uma vez por semana (1 turno), e Boccia, uma vez por semana (dois turnos).

Pretendemos continuar associados da **CNIS/UDIPSS-LX** e usufruir do acesso a consultadoria de especialidades técnicas (ex: advocacia, fiscalidade...), de forma gratuita.

Após a apresentação desta primeira parte comum às diferentes respostas sociais passaremos a uma segunda parte, onde constam a calendarização e os cronogramas das atividades para Centro de Dia e SAD- Serviço de Apoio Domiciliário, respetivamente.

CALENDARIZAÇÃO PREVISTA DAS ATIVIDADES

Ao longo do ano serão, ainda, encetadas iniciativas que se enquadram em festividades variadas em celebração de dias que se assinalam de seguida:

06 – Dia de Reis – Cantares dos reis pelo grupo coral da CRPI em CD e alguns elementos nos domicílios dos sócios da resposta de SAD



- 13 Fevereiro (14) - Tarde de Karaoke dia dos namorados
16 Fevereiro (17) – Animação de Carnaval /Intergeracional
6 Março (8) – Dia da Mulher – Ação de Sensibilização no âmbito da Igualdade de Género
Março - Dia do Pai/ a definir
29 Abril – Dia Mundial da Dança- Matiné
Maio - Dia da Mãe /a definir
Junho Santos Populares – Sardinhas e outros petiscos/arraial etc...
07 Julho – Dia Santo Adrião – Mesa Redonda pontos históricos à freguesia da PSA
15 Julho - Aniversário CRPI
24 Julho (26) - Dia dos avós – Tarde dançante intergeracional
Agosto – Piquenique praia/campo
1 Outubro - Dia do Idoso
11 Novembro – Dia de S. Martinho – Magusto
Dezembro – Festa de Natal CRPI (data a definir)



PLANO DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA 2016

CALENDARIZAÇÃO	ACTIVIDADES	INTERVENIENTES	
		DINAMIZADORES	PARTICIPANTES
Semanal 4ª Feira	Atendimento Psicossocial- Presencial	Diretora Serviços T.S.S.S	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Diário	Atendimento Psicossocial- Telefónico	Diretora Serviços T.S.S.S	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Diário 2ª a 6ª	Refeitório	Quadro pessoal 2 voluntários(as)	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Semanal 2ª, 3ª, 4ª, 5ª 2ª e 4ª	Desporto Sénior/Boccia/ karaté Senior Hidroginástica, Caminhadas	1 prof. Ed.Física 1 prof Karaté Parceria	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Semanal 5ª	Gabinete Médico Medição da TA	Parcerias CMO Voluntariado	Todos(as) Sócios(as)
Semanal 3ª e 5ª	Danças Sociais e de Salão	Professor especializado	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Semanal 3ª Manhã 3ª Tarde	Manhã musical Grupo Coral CRPI	Ensaaiador/Parceria Ensaladora	Todos(as) Sócios(as)
Diária	Jogos Tradicionais Portugueses	Sócios	Todos(as) Sócios(as)
Diária	Jogos de Mesa	Sócios	Todos(as) Sócios(as)
Todo o ano Pontual	Atividades de Animação	Diretora Serviços/ T.S.S.S Voluntariado	A definir
Mensal	Aniversário Sócios	Direção	Todos(as) Sócios(as)

REALIZADO POR:

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS



CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	
		DINAMIZADORES	PARTICIPANTES
Diário 2ª a 6ª (manha)	Fisioterapia	Fisioterapeuta	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Mensal Última 5ª do mês	Bibliófilo Vai a Casa	Biblioteca D.Dinis CMO	Todos(as) Sócios(as)
Semanal	Palavra puxa palavra	Voluntária Professora Emília	Todos(as) Sócios(as)
Mensal	Reuniões ADI	Todos Parceiros	Diretora Serviços/ T.S.S.S
A definir	Reuniões Comunidade	A definir	Elemento Direção/ Diretora Serviços/ T.S.S.S
A definir	Reunião CLASO	Rede Social	Elemento Direção/ Diretora Serviços
A definir 1x semana	Consulta de Psicologia	Diretora de Serviços	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Por trimestre	Visita/passeio	Direção	A definir
Semanal 6ª Feira	"Cinema caseiro" Projeção de filmes	Direção	Todos(as) Sócios(as))/



PLANO DE ATIVIDADES SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO 2016

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	
		DINAMIZADORES	PARTICIPANTES
Diário 2ª a 6ª	Atendimento Psicossocial- Presencial ou Telefónico	Diretora de Serviços T.S.S.S	Todos Sócios/ Comunidade Local
Todo o ano	Cuidados de Saúde	Parceria ECCI	Todos Sócios/ Comunidade Local
Diário 2ª a 6ª	Higiene Pessoal e Conforto	4 Aj.A.D.	Todos Sócios
Diário 2ª a 6ª	Higiene Habitacional	4 Aj.A.D.	Todos Sócios
Diário 2ª a 6ª	Distribuição Refeições	4 Aj.A.D. 1 voluntário	Todos Sócios
Por sócio 1 X semana	Tratamento de Roupas	4 Aj.A.D.	Todos Sócios
Diário 2ª a 6ª	Transferências e Mobilizações	4 Aj.A.D.	Todos Sócios
Diário 2ª a 6ª	Aquisições de bens no exterior	4 Aj.A.D. voluntariado	Todos Sócios
Diário 2ª a 6ª	Acompanhamento a consulta Centro Saúde Póvoa Santo Adrião (sem cuidador de suporte)	4 Aj.A.D. Voluntariado	Todos Sócios
Dias celebrativos	Aniversários sócios	Diretora de Serviços; T.S.S.S 4 Aj.A.D.	Todos Sócios



Síntese

Estamos certos que todos os elementos intervenientes continuarão a empenhar-se, com dedicação e profissionalismo, na qualidade do serviço a que habituamos os (as) nossos (as) utentes/associados (as) e seus familiares, através do cuidado humanizado e holístico, independentemente de todas as vicissitudes.

PROPOSTAS PARA A SUSTENTABILIDADE

- ✚ Continuar a criar, desenvolver e implementar serviços suportados nas atuais competências e recursos da instituição, gerando fontes de receitas que permitam manter a sua sustentabilidade financeira, e destinados preferencialmente às pessoas com incapacidades temporárias ou definitivas.
- ✚ Continuar a alargar o horário das atuais respostas para as 19H00. Assim como o alargamento das respostas sociais (Centro de Noite), procurando dar resposta às solicitações dos associados/ comunidade.
- ✚ Desenvolver ações concertadas para gerar novas fontes de financiamento, tais como angariação de fundos, de donativos e de novos (as) sócios (as).
- ✚ Produção de materiais diversos para venda e divulgação, com o objetivo de autossustentabilidade dos projetos, como por exemplo, o Polo-cultural
- ✚ Criar condições que rentabilizem os conhecimentos da equipa técnica e que fomentem a sua participação e visibilidade, gerando maior partilha do conhecimento e contribuindo para a sustentabilidade da Instituição (ex: Formação/workshops).

A concretização deste Plano Anual de Atividades para 2016 será facilitado com o aumento da consciencialização por parte de todos (as) os (as) intervenientes para a importância e delicadeza do trabalho que temos entre mãos e que só através da coesão de energias se tornará forte.

Sabemos que só pela cultura da responsabilidade, pelo trabalho de equipa, pelo empenho pessoal perseverante, poderemos assegurar aos (às) nossos (as)

REALIZADO POR:

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS



utentes/associados (as) a qualidade de vida que esperam receber dos nossos serviços e possam, assim, sentirem-se valorizados (as).

Apresenta-se em anexo os Plano Individual de Atividades da Técnica Superior de Serviço Social que está a realizar o Estágio Profissional.

REALIZADO POR:

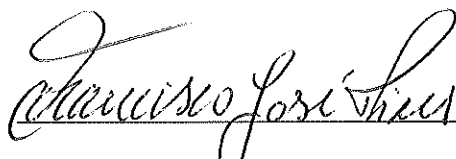
PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS



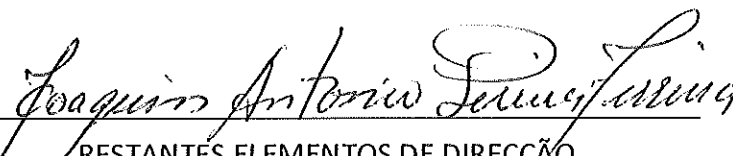
APROVAÇÃO

O Plano Anual de Atividades para 2016 foi aprovado em reunião de Direção,
em 28 de Outubro de 2015 e assinado por:

PRESIDENTE DA DIRECÇÃO



TESOUREIRO

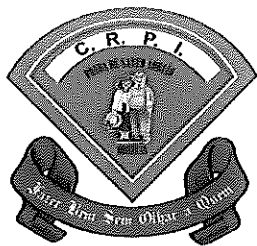


RESTANTES ELEMENTOS DE DIRECÇÃO



ANEXOS

1. Atividades em Desenvolvimento
2. Plano Individual de Atividades Estágio Profissional TSSS



ATIVIDADES EM DESENVOLVIMENTO

Ano 2016

segunda feira

09:00h-12:45h	Fisioterapia/ Informática Sénior
10:00h-17:15h	Clube Movimento-Ginástica
12:30h -13:30h	Refeitório/ Centro de Dia

Contactos CRPI

Rua Alzira Beatriz Pacheco, s/n 2620-128 P S Adrião

telf: 219 386 719 fax: 219 385 120

email: crpi.psa@gmail.com

terça feira

09:00h - 12:45h	Fisioterapia
12:30h -13:30h	Refeitório/ Centro de Dia
14:30h - 15:30h	Bingo
16:15h - 17:45h	1ª e 3ª CMO-Grupo Coral
18:00h - 20:00h	Danças de Salão

Horário Funcionamento:

08:30h/ 19:00h

Diretora de Serviços

Mestre Paula Nogueira

Tec. Sup. Serviço Social

Drª Adriana Gomes

quarta feira

09:00h - 12:45h	Fisioterapia/Informática Sénior
09:00h - 17:30h	Clube Movimento-Ginástica
10:00h - 13:00h	Atendimento Psicossocial
14:30h - 16:00h	
12:30h-13:30h	Refeitório/ Centro de Dia

Atendimento Psicossocial

(quarta-feiras, através de marcação)

Mestre Paula Nogueira

Drª Adriana Gomes

Medição de Tensão Arterial

Enfª Joaquina Sequeira

Mª Lurdes Florentino

Fisioterapeuta - Dr Raul Silva

Palavra-Puxa-palavra

Prof. Emília Carvalho

Grupo Coral - CMO Canta e Encanta

Prof. Pedro

Grupo Cantares CRPI

Ensaíadora Acordeão - Claudina

Danças de Salão - Prof. Henrique

Curso de Pintura de Azulejo - Paim da Neves

Cavaquinho - José Reis

quinta feira

09:00h - 12:45h	Fisioterapia
12:30h -13:30h	Refeitório/ Centro de Dia
14:00h-17:00h	Medição Tensão
14:30h - 15:30h	Bingo
15:15h - 16:00h	Clube Movimento-BOCCIA Adaptado
18:00h - 20:00h	Danças de Salão

sexta feira

09:00h - 12:45h	Fisioterapia
12:30h -13:30h	Refeitório/ Centro de Dia

domingo

14:00h	Abertura Café/ Bar
15:00h - 19:30h	Baile com musica ao vivo

CMO - CLUBE MOVIMENTO

Ginastica - Leonor /Boccia - Sara

Karaté - Mestre João Cardiga

Projecto Despertar Sentido(s): Ativ. Ocupacionais

Todos os dias a partir das 14:00h	Tardes animação livre/ jogos tradicionais chinquillo, jogos de mesa, bicicleta estática
Último dia mês	Comemoração do aniversário

Handwritten signature



Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos
Póvoa de Santo Adrião

Plano de Atividades

Por: Adriana Gomes

Técnica Superior de Serviço Social / Estagiária

Outubro 2015



Índice	Páginas
Introdução.....	2
 <u>Parte I - Enquadramento Institucional</u>	
1. <u>Caracterização da Instituição</u>	3
1.1. Constituição da equipa CRPI-PSA.....	3
1.2. Instalações.....	3
1.3. Respostas Sociais da Instituição.....	4
1.4. Horário de Funcionamento.....	4
2. <u>Caracterização do público-alvo</u>	4
3. <u>O Papel do Técnico de Serviço Social na Orgânica Institucional</u>	5
 <u>Parte II- Objetivos da Instituição</u>	
1. <u>Objetivos</u>	6
 <u>Parte III- Plano de Atividades de Estágio</u>	
1. <u>Plano de Atividades de Estágio</u>	6
2. <u>Cronograma de Atividades</u>	7
3. <u>Plano Semanal de Atividades</u>	11
4. <u>Apresentação do Projeto</u>	12
 Síntese.....	 15



Introdução

A atual situação demográfica que é vivenciada, obriga a revisão do papel do idoso no contexto social português. Deste modo, promover a qualidade de vida nesta etapa de vida implica considerar vários critérios, como a manutenção da rede social e de atividades significativas, que possam contribuir para um processo de envelhecimento mais saudável e produtivo.

Este panorama demográfico incita à criação, desenvolvimento e implementação de serviços, capazes de responder não só às necessidades como também aos recursos emergentes, transformando a ideia estereotipada do envelhecimento pouco produtivo e aumentar progressivamente o número de idosos com capacidades intelectuais e físicas, com maior formação e interesse.

É desta forma, que a Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS): Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos (C.R.P.I), situada na freguesia da Póvoa de Santo Adrião, atua para que seja desenvolvida a perspetiva de envelhecimento ativo, tendo como respostas sociais o Centro de Dia, que consiste na prestação de serviços que contribuem para o desenvolvimento das pessoas no seu meio natural de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento. A esta resposta social é associada o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), que consiste na prestação de um conjunto de serviços de apoio a pessoas e famílias, que por motivo de doença ou outro impedimento, não possam assegurar as suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária.

Nestas respostas sociais, as pessoas procuram, essencialmente, colmatar algumas dificuldades, seja de carácter individual ou familiar, possibilitando a assistência em algumas tarefas diárias, o contatos com novas pessoas e o convívio social com dinamização de atividades culturais.



I - Enquadramento Institucional

1. Caracterização da Instituição

1.1. Constituição da equipa CRPI-PSA

Presentemente, a CRPI é constituída pela Direção composta pelo Presidente, dirigentes e representantes da instituição. Relativamente à direção técnica, é composto pela Diretora de Serviços com formação na área da Psicologia Clínica, incluindo como apoio técnico, uma estagiária profissional com formação na área de Serviço Social. A equipa é constituída ainda, pelo Serviço de Apoio composto por: uma Encarregada de Serviços, quatro Ajudantes de Ação Direta e uma Ajudante de Serviços Gerais, uma Cozinheira e uma Ajudantes de Cozinha.

1.2. Instalações

A CRPI-PSA dispõe dos seguintes espaços físicos:

- Refeitório;
- Cozinha / Área de Sujos / Área de Frios;
- Gabinete Administrativo;
- Gabinete de Tesouraria;
- Gabinete Diretora Técnica;
- Gabinete de Psicologia;
- Gabinete de Direção;
- Gabinete do Conselho Fiscal;
- Gabinete Médico;
- Gabinete de Imagem;
- Sala de Informática;
- Quarto de Descanso;
- Salão Polivalente;
- Sala de Espera;
- Biblioteca;
- Arrecadações;
- Instalações Sanitárias;
- Lavandaria/ Rouparia;
- Pátio Exterior;



1.3. Respostas Sociais da Instituição

As respostas sociais em execução são: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. Dos serviços prestados por esta instituição, destacam-se:

- Apoio psicossocial;
- Preparação e Distribuição de alimentação em Centro de Dia ou SAD;
- Prestação de cuidados de Higiene Pessoal em SAD e Centro de Dia;
- Prestação de Serviços de Higiene Habitacional em SAD;
- Tratamento de Roupas em SAD;
- Atividades de animação sociocultural, recreativas e desportivas;
- Transporte Adaptado, para ida e volta em Centro de Dia, ou outros serviços extra, nomeadamente ida a consultas médicas ou atividades exteriores;

1.4. Horário de Funcionamento da CRPI

1.4.1 Abertura da Instituição aos Sócios: De Segunda-Feira a Domingo das 14h00 às 19h00

1.4.3 Centro de Dia: De Segunda a Sexta-Feira das 08h30 às 19h00

1.4.4 Serviço de Apoio Domiciliário: De Segunda a Sexta-Feira das 08h30 às 19h00

2. Caracterização do público-alvo

Considera-se utente da instituição quem esteja, maioritariamente, na faixa etária dos 65 ou mais anos, reformado ou pensionista, sendo que o principal critério para admissão numa das respostas sociais, é associar-se à CRPI, podendo fazê-lo a partir dos 18 anos, com o pagamento de quotas mensais.

3. O Papel do Técnico de Serviço Social na Orgânica Institucional

O Serviço Social tem como base da sua intervenção a promoção dos direitos humanos, na procura de conhecer as causas dos problemas sociais e a sua influência sobre as pessoas, grupos e comunidades, tendo como objetivos a capacitação para a tomada de consciência dos seus problemas, de modo a assumirem uma atitude crítica da realidade onde estão inseridas.

As funções básicas da intervenção social situa-se na ajuda do sistema-cliente a sair da situação problema em que se encontra e ajudá-lo a criar condições sociais para o exercício dos seus direitos cívicos. Desta ideia, surge outra que assenta no facto de o interventor social ter um papel preponderante na ajuda e na criação de condições sem que se substitua ao sistema cliente, tendo sempre presente a necessidade de criação de verdadeiras condições de autonomia, funcionando como um recurso (Carmo, 2000).

Os Técnicos de Serviço Social com ação na área da terceira idade têm a competência de implementar estratégias continuadas de envelhecimento ativo, como meio para garantir o bem-estar e qualidade de vida. O envelhecimento bem-sucedido só será alcançado através de um esforço intencional por parte dos profissionais. Promover o envelhecimento ativo implica acabar com os estereótipos vigentes, que apresentam os idosos como frágeis, incapazes, doentes e pouco produtivos, substituindo a imagem tradicional por outra mais actual, de recursos, capacidade e disponibilidade.

Desta forma, os Técnicos de Serviço Social são agentes potenciadores de mudança na sociedade e ainda nas condições de vida dos cidadãos, família e comunidades com quem cooperam, estando-lhes subjacente um conjunto articulado de valores, de teorias e de práticas.

Em suma, o Técnico Superior de Serviço Social na CRPI tem como foco da sua intervenção a gestão e acompanhamento dos processos individuais, caracterizando e avaliando as necessidades de cada utente e adaptando estratégias de atuação junto do mesmo, sendo desta forma considerado um mediador nas relações entre os utentes e a instituição. Na CRPI, o papel do TSSS, abrange ainda, a dinamização de atividades ocupacionais desenvolvendo a integração social do utente na instituição e promovendo relações de convívio, e ao mesmo tempo, incentivando a sua capacidade física e cognitiva.

Para além da sua função técnica nas dinâmicas da instituição, a prática do TSSS tem subjacente mecanismos essenciais que facilitam o resultado positivo na sua intervenção, destacando: o interesse pelo bem-estar integral do utente, a importância da comunicação, essencialmente o saber escutar o "outro" estabelecendo, desta forma, relações de confiança, e a procura da sensibilidade e equilíbrio emocional.



II- Objetivos da Instituição:

1. Objetivos

A instituição tem como objetivos gerais na sua atuação: contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias assegurando aos indivíduos e respectiva família a satisfação das necessidades básicas.

Entre outros, os objetivos específicos da instituição são:

- Assegurar a prestação de cuidados e serviços adequados à satisfação das necessidades dos utentes;
- Prevenir situações de dependência e promover a autonomia dos utentes;
- Promover as relações interpessoais;
- Permitir a permanência da pessoa idosa no seu meio natural de vida;
- Oferecer aos idosos, um espaço físico socialmente organizado e adaptado às suas idades e condicionalismos;
- Promover a integração social e os direitos de cidadania, estimular o espírito de solidariedade e entreajuda;
- Apoio na reformulação e continuidade do seu projeto de vida;

Desta forma, o presente Plano de Atividades de Estágio é associado à intervenção institucional, estando relacionado com os objetivos supra mencionados.

III- Plano de Atividades de Estágio:

A integração de uma estagiária de Serviço Social na equipa institucional vem ao abrigo do programa de Estágios do Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), designada Medida Estágio-Emprego desenvolvida por um período de 9 meses, sendo a CRPI a entidade promotora do estágio. O presente Plano de Atividades de Estágio tem como base a missão, os valores e a visão da instituição, é executado principalmente a partir da análise documental e no acompanhamento dos utentes e das atividades institucionais.

I – Análise documental:

- Conhecimento e consulta do Plano de Atividades do ano transato (ano 2014), bem como manuais e documentos inerentes a intervenção da CRPI;

- Pesquisa bibliográfica na área da terceira idade;
- Conhecimento e apoio no desenvolvimento das atividades em execução na instituição;



II- Acompanhamento dos utentes em Centro de Dia e SAD e das atividades da instituição:

- Gestão e organização dos processos dos utentes integrados nos serviços da instituição (Centro de Dia e SAD);
- Acompanhamento de atendimentos de admissão e/ou continuidade dos utentes na instituição, promovendo o desenvolvimento do projeto de vida mais adequado;
- Apoio informativo e encaminhamento dos utentes para outros serviços/respostas mais adequadas às suas necessidades atuais;
- Participação e apoio na dinamização dos eventos realizados na instituição (festas, dias comemorativos, atividades exteriores...);
- Articulação com outros serviços de apoio/respostas sociais disponíveis na comunidade;
- Apoio e articulação com a equipa de Direção, bem como restante equipa afeta à instituição;
- Apoio no desenvolvimento de projetos em execução na instituição, bem como os que preveem a implementação ;
- Criação e dinamização de Projeto de Estágio com base nas necessidades detetadas e com vista ao desenvolvimento da instituição e dos utentes, nomeadamente através das atividades de Animação;

2. Cronograma de Atividades

Atividades/ Mês	Julho 2015	Agosto 2015	Setembro 2015	Outubro* 2015	Novembro 2015	Dezembro 2015	Janeiro 2016	Fevereiro 2016	Março 2016	Abril 2016
Análise documental	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Reuniões com a equipa técnica e equipa institucional	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Reuniões com equipas parceiras na comunidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Enquadramento da equipa psicossocial	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Participação nas dinâmicas institucionais	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



Apoio no acompanhamento de Estágios Curriculares e de Voluntariado	✓									
Elaboração/ atualização dos processos sociais dos utentes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Elaboração do programa de acolhimento inicial	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Elaboração do plano individual do utente	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Realização de entrevistas de apoio, diagnóstico e atendimentos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

sociais/psicosociais										
Articulação inter-institucional e com entidades da comunidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Participação em Ações de Formação com interesse para a prática profissional			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Acompanhamento dos utentes em C.D	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Apoio no serviço de gestão terapêutica	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Apoio na retificação de ementas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Responsável pela gestão de stock dos produtos de higiene das ajudas técnicas "Miminhos aos Avós"	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Realização de V.D aos utentes em SAD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Elaboração de relatórios sociais e psicossociais	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Acompanhamento nas atividades ocupacionais com os utentes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Contacto com a família dos utentes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Elaboração do Projeto de Estágio (Re) viver !				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Atualização do Relatório de Estágio			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

*Executar a partir de um plano de Atividades Semanal

3. Plano de Atividades Semanal

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Manhã	-Acompanhamento de utentes em C.D	-Acompanhamento de utentes em C.D	-Atendimento Psicossocial	-Acompanhamento de utentes em C.D	-Acompanhamento de utentes em C.D -Atualização de registos em processos
Tarde	- Atividades do Projeto (Re) viver!		-Realização VD em SAD		-Reuniões com a equipa técnica e equipa institucional



4. Apresentação do Projeto

4.1. Projeto (re) viver !

I Parte - Consulta do plano de atividades de Animação em vigor na CRPI

- Levantamento das atividades efetuadas no ano transato;

Atividade	Frequência
Desporto Sénior (Boccia, Karaté...)	4x por semana
Danças Sociais e de Salão	2x por semana
Manhã Musical/ Grupo Coral CRPI	2x por semana
Jogos Tradicionais Portugueses	Diária
Jogos de Mesa	Diária
Curso de Pintura em Azulejo	2x por semana
Atividades de Animação	Todo o Ano
Aniversário de Sócios	Mensal
Comemoração de dias festivos	Todo o Ano



Bibliófilo vai a casa	Mensal
Palavra Puxa Palavra	1x por semana
Visitas/Passeios	Trimestral

II Parte- Questionário

- Análise a partir do interesse dos utentes quanto as atividades que gostariam de realizar;

III Parte- Objetivo do projeto e atividades

- Objetivo: Melhorar a relação social entre utentes, aumentar a sua auto-estima, e desenvolver capacidades motoras, cognitivas e emocionais no ponto de vista do envelhecimento ativo.
- Atividades a propor:

Atividade	Frequência (segundas-feiras, atividades rotativas)	Observações
1. Atividade Exterior	1x por mês	Atividades realizadas à data: Participação no Torneio de Boccia e Comemoração do Mês do Idoso
2. Formação inter-pessoal (com vista a estabelecer relação com o outro ao nível moral e ético) - Proposta de integração da infância para relação inter-geracional	1x por mês	

3. Workshop criativo (atividades e jogos de desenvolvimento motor e cognitivo)	1x por mês	Atividade realizada à data: Workshop criativo com reciclagem de latas de leite infantil;
4. Ginástica (relaxamento)	1x por mês	
5. Gabinete de Imagem em Centro de Dia ou em SAD	Todos os dias, sob marcação/ VD	Atividade realizada à data: Início de manicure e pedicure em Centro de Dia; Cuidados de Imagem
6. Música/karaoke com musicas tradicionais portuguesas	1x por mês	

IV Parte- Concretização das atividades

Atividade	Responsável	Executante	Participantes	Material Utilizado	Dias Efetuados	Local	Registo Fotográfico

V – Avaliação

- Questionário de apreciação aos utentes quanto às atividades realizadas;
- Análise conclusiva;

Síntese

A integração nesta instituição e a possibilidade de desenvolver estágio profissional, tem sido uma excelente experiência de aprendizagem, uma vez que é o primeiro contato com outro tipo de realidade, outro tipo de resposta social e outra área de intervenção, a área da terceira idade, na qual é muita vez confrontado o papel do técnico de Serviço Social com as exigências deste sistema.

Nesta área de intervenção, é necessário a sensibilização para a importância que estas respostas sociais, nomeadamente Centros de Dia, têm nas relações sociais na pessoa idosa, promovendo essencialmente o bem-estar físico, psíquico e emocional. Desta forma, considera-se a interação social como um fator de proteção no envelhecimento ativo, mantendo uma boa qualidade de vida para o idoso e definindo-lhe um papel fundamental e ativo na comunidade.

Considero, sintaticamente, que todas as atividades propostas no presente plano, proporcionam um maior conhecimento relativamente a estas respostas sociais, e sem dúvida, uma boa aprendizagem centrada na prática profissional acerca desta realidade, despertando para questões de real importância focadas no acompanhamento do público-alvo, bem como nos objetivos e conseqüente intervenção da instituição.

27/10/2015

Adriana P. H. M.