

# Plano Anual de Atividades



*Handwritten signature and initials in the top right corner.*

2018

# Consolidar

## ÍNDICE

NOTAS INTRODUTÓRIAS.....	1
DESENVOLVIMENTO.....	3
OBJETIVOS GERAIS PARA 2018.....	3
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA 2018.....	3
ATIVIDADES A DESENVOLVER EM 2018.....	4
CALENDARIZAÇÃO PREVISTA DAS ATIVIDADES.....	7
QUADRO 1 - PLANIFICAÇÃO SEMANAL DE ATIVIDADES.....	8
QUADRO 2 - PLANIFICAÇÃO ANUAL DE ATIVIDADES.....	11
SÍNTESE.....	20
ANEXOS.....	22
ANEXO 1 - ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL.....	23
ANEXO 2 - PLANO DE ESTÁGIO DE PSICOLOGIA - PROJETO DESPERTAR SENTIDO(S).....	31
ANEXO 3 - PROJETO CRPI_SAD+... Psicomusicalidade.....	47



## 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 n.º1, do Artigo 1.º do Estatuto aprovado pelo Decreto-lei n.º119/83, de 25 de Fevereiro. Está sediada na Rua Alzira Beatriz Pacheco, na Póvoa de Santo Adrião, concelho de Odivelas, 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 13.º 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 v voluntários, colaboradores...) da CRPI-PSA são os seguintes: Solidariedade, Humanismo, Ética, Responsabilidade, Voluntariado, Profissionalismo, Pragmatismo, Privacidade, Dignidade, Respeito, Integridade, Afetividade e Qualidade.

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

*Paula Nogueira*  
*Alfons*



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.

Desde o ano de 2016, a aposta dos corpos sociais da CRPI-PSA é de renovação de esperanças, expetativas e procurar encarar o contexto social atual como um desafio à criatividade e capacidade de nos superarmos.

Em 2018, **consolidar** é a palavra que se impõe! Consolidar o objetivo comum que é o de dotar a instituição de um serviço de Qualidade cada vez melhor, procurando em tempo útil e eficaz dar respostas às necessidades e problemas quotidianos dos cidadãos em geral e em particular da pessoa idosa.

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018



## DESENVOLVIMENTO

Na continuidade do trabalho conjunto que tem vindo a ser desenvolvido pela comunidade CRPI, nos últimos Planos Anuais de Atividades, o presente Plano Anual de Atividades para 2018 procurará consolidar os objetivos gerais e específicos traçados anteriormente e que necessitam, como qualquer trabalho, de tempo para serem profícuos. Assim, o presente Plano Anual de Atividades basear-se-á nos seguintes objetivos gerais e específicos, e nas seguintes atividades que de seguida se apresentam.

### OBJECTIVOS GERAIS PARA 2018

Atender ao bem-estar integral dos utentes/associados (as) privilegiando a sua autonomia, participação, autodeterminação na promoção da sua autoestima, em suma, é a consolidação do trabalho desenvolvido.

### OBJECTIVOS ESPECÍFICOS PARA 2018

- 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);
- 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** através da realização de um **Estágio Profissional de Psicologia**;
- Favorecer a **execução de atividades e ações** de acordo com os gostos, expectativas, sugestões e aptidões dos (as) utentes/associados (as);



- **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;
- **Garantir a Humanização dos Cuidados ao utente,** sensibilizando e formando os (as) funcionários (as) /colaboradores para este cuidado;
- **Promover a interação com a família/tutores e com a comunidade,** no sentido da integração **sociofamiliar dos (as) utentes/associados (as);**
- **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...).**

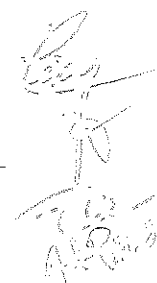
- **Mantém-se a intenção de realizar candidatura a novas respostas sociais com resposta às necessidades identificadas, nomeadamente, um Centro de Noite.**

### ATIVIDADES A DESENVOLVER EM 2018

Durante o ano de 2017, após as visitas de acompanhamento do ISS foi necessário reformular os Regulamentos Internos das Respostas Sociais quer de Centro de Dia, quer de Apoio Domiciliário. Será durante 2018 que iremos auscultar e efetuar os reajustes para validação dos Regulamentos Internos. Neste Plano Anual de Atividades será, igualmente, auscultado a aplicação do Manual de Procedimentos da CRPI, mantendo-se a necessidade de elaborar um Regulamento Interno da Instituição.

Pretende-se dar continuidade, igualmente, à atualização do Inventário de Bens e Equipamentos da Instituição face à criação de novas áreas no equipamento, sendo necessária uma reafecção dos espaços (salas, gabinetes...).

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018



No que concerne aos Recursos Humanos dar-se-á continuidade aos estágios de diversas áreas que forem solicitados à Instituição, como sucedeu em anos anteriores.

E para cumprir com os rácios de pessoal obrigatórios nas respostas sociais, face ao número de utentes em Acordo com o ISS está prevista a contratação de mais 1 funcionário(a) na categoria de AAD e 1 Animação Sociocultural.

No que respeita à **qualificação dos funcionários (as)** procurar-se-á, ainda, incluí-los em formações pontuais e outras na sua área de ação. A **formação** será maioritariamente interna através de parcerias e/ou protocolo com entidades certificadas na área da formação. As temáticas a trabalhar serão no âmbito da Gerontologia Social, abrangendo temas como ergonomia, higiene e conforto pessoal, hábitos saudáveis, entre outros.

Dado o aumento da procura de apoio especializado na área da psicologia, pretende-se dar continuidade à otimização do Know-how da Diretora Técnica/Serviços com a realização do **Estágio Profissional de Psicologia OPP/ IEFP** através da operacionalização

do Projeto Despertar Sentido(s) nas suas principais atividades (ver Anexo 2 Plano de Estágio de Psicologia).

Durante o ano de 2018, perspectiva-se a implementação do Projeto **CRPI\_SAD+**: Psicomusicalidade com o objetivo principal de aliar a psicologia e a música como instrumentos de Estimulação Cognitiva e Emocional com vista à promoção do Bem-Estar, nos seniores com maior grau de dependência, que se encontram nos domicílios, sem possibilidade de saída.

O trabalho a ser desenvolvido terá a duração de doze meses, com início em Janeiro de 2018 e final a 31 de Dezembro de 2018, com periodicidade semanal (ver Anexo 3).

Será, também, dada continuidade ao **espaço musical** através do **grupo de cantares da CRPI** com ensaiador em regime de avença (1 sessão semanal).

A **parceria com a CIMO – Canta e Encanta** que cede, gratuitamente um professor de música, com a periodicidade de uma vez por semana será mantida.

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

Quanto à modalidade de **Dança** será dada continuidade à parceria com a Arte & Dança e outras parcerias com workshops de estilos diversos, procurando criar momentos de partilha intergeracional.

Relativamente ao ensino de **Cavaquinho**, embora seja dada continuidade ao voluntariado do nosso associado, pretende-se revitalizar e realizar aulas com diferentes níveis de ensino (nível 1 e 2) através de um Diretor Musical (avença semanal) responsável por uma sessão semanal, com a possibilidade de intercâmbio com outros grupos seniores e de participar na dinamização do Projeto CRPI \_SAD+: Psicomusicalidade.

Desde 2017, está em estudo a revitalização do grupo de teatro **amador** que necessita que sejam encontrados voluntários(as) com o perfil adequado para participar num trabalho com estas características.

Quanto à modalidade de **Dança** será dada continuidade à parceria com a Arte & Dança e outras parcerias, através de workshops de

estilos diversos, procurando criar momentos de partilha intergeracional.

Continuar a 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.

Atendendo que o espaço cedido pela freguesia para ensino das Artes (Pintura, Azulejaria, Desenho, Cenografia...) há muito não aufere condições mínimas, entendeu a Direção da CRPI facultar, temporariamente, uma sala, em exclusivo, para a continuidade ao Curso de Pintura em Azulejo e outras temáticas em Belas Artes, com o Instrutor Paim das Neves. Contudo, é necessário um espaço mais amplo que possibilite a reunião das diversas ferramentas e instrumentos num mesmo espaço.

Será, igualmente, mantida a 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 as sessões de **Alfabetização** através de professora do 1º Ciclo aposentada, voluntária, uma vez por semana.

Procurar-se-á, ainda, no âmbito das **Novas Tecnologias e Internet Sénior** e por força da necessidade de substituição das cabelagens e equipamentos informáticos já obsoletos incompatíveis com os novos softwares em vigor, criar e dinamizar mini grupos de formação à medida, na ótica do utilizador nas seguintes temáticas: utilização de sistemas operativos; internet e email; pacote Office (processador de texto, cálculo...) e outras temáticas, se a procura o justificar.

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.

Vai ser dada continuidade à gestão terapêutica, com dispensa de medicação para doença crónica a utentes com serviço contratualizado, através de Enfermeiro inscrito na respetiva Ordem Profissional. A sua colaboração será alargada, entre outras, através da participação em sessões de sensibilização na sua área de especialização, no âmbito da atividade **Conversas com Especialistas** (temáticas: Controlo de Infeção na Comunidade; Ergonomia no local de trabalho).

### **CALENDARIZAÇÃO PREVISTA DAS ATIVIDADES**

No quadro 1, será apresentada a planificação semanal que ocorre nas Respostas Sociais de Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Ao longo do ano serão, ainda, encetadas iniciativas pontuais que se enquadram em festividades diversas para celebração de dias que se assinalam, no quadro 2.

Ressalva-se, também, que irá ser realizada uma excursão de longo curso, por semestre.

Quadro 1 - Planificação Semanal de Atividade Transversais a Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Responsável pela Coordenação Técnica: Paula Nogueira - DS - Diretora de Serviços

Freguesia/ Local Execução PSA-Olival Bastos CRPI_PSA	CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	
			DINAMIZADORES	PARTICIPANTES
Centro de Dia	SEMANAL 4ªf	ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL Presencial e telefónico	Diretora Serviços T.S.S.S Psicóloga Est. Profissional	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Diário - 2ª a 6ª	Refeitório	Quadro Pessoal 2 Voluntários(as)	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Semanal 2ª a 5ª	Desporto Sénior/Boccia/ Karaté Senior Hidroginástica, Caminhadas	2 Prof. Ed. Física 1 Prof Karaté Parcerias CMO	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Semanal 5ª a partir das 14h30	Gabinete Médico Medicação da TA/Glicémia	Voluntariado	Todos(as) Sócios(as)
Centro de Dia	Semanal A definir	Danças	Arte & Dança	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Diário - 2ª a 6ª 3ª e 5ª	Atividades Lúdico-Recreativas: damas, xadrez, jogos de cartas, Bingo	Direção	Todos(as) Sócios(as)

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

Freguesia/ Local Execução PSA-Olival Bastos CRPI_PSA	CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	
			DINAMIZADORES	PARTICIPANTES
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Todo o ano	Cuidados de Saúde	Parceria ECCI/UFA PSA	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Todo o ano	Gestão terapêutica	Enf. Nelson Nabais	Todos(as) utentes com serviço contratualizado
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Higiene Pessoal e Conforto	4 Aj. A.D.	Todos Sócios
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Higiene Habitacional	4 Aj. A.D.	Todos Sócios
Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Distribuição Refeições	4 Aj. A.D. 1 voluntário	Todos Sócios
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Por Sócio 1 x semana	Tratamento de Roupas	4 Aj. A.D.	Todos Sócios
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Transportes/Transferências e Mobilizações	4 Aj. A.D.	Todos Sócios

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

Freguesia/ Local Execução PSA-Olival Bastos CRPI_PSA	CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	
			DINAMIZADORES	PARTICIPANTES
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Aquisições de bens no exterior	4 Aj. A.D. 1 voluntário	Todos Sócios
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Acompanhamento a consulta Centro Saúde Póvoa Santo Adrião (sem cuidador de suporte)	4 Aj. A.D. 1 voluntário	Todos Sócios
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Dias celebrativos	Aniversários Sócios último dia útil de cada mês	Todos(as) Direção/ Funcionários/ Colaboradores/ Voluntariado	Todos Sócios
Centro de Dia	Primeiras 3ª feiras do Mês	Grupo Coral Canta e Encanta	C.M.O.	Todos os sócios
Centro de Dia	Quinzenalmente 5ª Feira	Grupo de Cantares da CRPI	Ensaidora/ acordeonista	Todos os sócios
Centro de Dia	A definir	Ensaio Teatro	Grupo de Teatro da CRPI	Todos os sócios
Centro de Dia	6ª Feira	Cavaquinho Nível I e II	Diretor Musical	Todos os sócios
Centro de Dia	Dias Festivos	Animação/Bailes	DJ Gonçalves	Todos os sócios

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

*Paula*  
*Alfina*

**Quadro 2 - Planificação Anual de Atividades Transversal às Respostas Sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário**

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Humanos	Resposta Social
Janeiro 15 CONCERTO ANO NOVO 2018	6	Dia dos Reis	Atuação do grupo de Cantares/Coral - Cantar as Janeiras aos utentes em CD e alguns elementos na resposta SAD	Promover atitudes de participação e cooperação em atividades musicais; Reviver tradições populares; Promover o convívio entre os utentes e a comunidade.	Instrumentos musicais; 2 Carrinhas.	<b>Responsável:</b> Representante do grupo de cantares;  <b>Colaboração:</b> Psicóloga; Grupo de Cantares	CD e SAD
	11	Dia Internacional do Obrigado	Atividade desenvolvida para e pelos utentes em CD - 1 Sessão	Intercâmbio com outras Instituições; Combater o sedentarismo, a solidão, a monotonia e incrementar as relações sociais.	2 Carrinhas	<b>Responsável:</b> DS - Diretora de Serviços  <b>Colaboração:</b> Psicóloga Elementos de Direção	CD
	18	Dia Internacional do Riso	A decidir	A decidir	A decidir	<b>Responsável:</b> DS  <b>Colaboração:</b> Psicóloga	CD e SAD

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Humanos
Janeiro	27	Dia Internacional em Memória das vítimas do Holocausto	Atividade desenvolvida para e pelos utentes em CD	Participação ativa dos utentes/associados no conhecimentos de outras temáticas.	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Psicóloga	CD
Fevereiro	13	Animação de Carnaval/ Intergeracional	Animação de Carnaval/ Intergeracional	Fomentar o convívio e a socialização;	A decidir	Responsável: Direção	CD
	14	Dia do Amor/ Dia do Namorados/ Dia de S. Valentim	Tarde de animação alusiva ao tema "O Amor não escolhe idades..."	Trabalhar emoções e sentimentos.	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Psicóloga	CD e SAD
	21	O dia Internacional da Língua Materna	A decidir	Foi proclamado pela UNESCO em 1999, sendo comemorado em todos os seus países membros, com o objetivo de proteger e salvaguardar as línguas faladas em todo o planeta.	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Psicóloga	CD e SAD

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

*Paula Nogueira*  
*Paula Nogueira*

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Humanos
Março Março	8	Dia Internacional da Mulher	D. A.R. - T.	D.A.R.-T. - Programa em Mindfulness: A entrega, a Reserva, a Transformação Pessoal e Profissional no Cuidado. Dar-te outra visão da vida; Despertar da consciência; Auto- Estima; Reconhecimento; Transformação	Cartolinas; Tesouras; Lápis; Marcadores; Tubos de cola.	<b>Responsável:</b> DS  <b>Colaboração:</b> Psicóloga	CD
	19	Dia do Pai	A decidir	A decidir	A decidir	<b>Responsável:</b> DS  <b>Colaboração:</b> Psicóloga	CD e SAD
	20	Dia Internacional da Felicidade	Decoração alusiva ao tema e sessões para a elaboração de quadras pelos colaboradores, técnicos, utentes/associados/ corpos sociais.	Estimular o trabalho em equipa; Promover o diálogo e a troca de opiniões; Promover o bem-estar e a autoestima; Promover a comunicação verbal; Estimulação cognitiva;	A decidir	<b>Responsável:</b> DS Psicóloga  <b>Colaboração:</b> Psicóloga	CD e SAD

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Humanos
Abril	25	Dia da Liberdade	Decoração alusiva ao 25 de Abril. Visualização de um filme/documentário.	Trabalhar a importância de manter viva a memória de marcos da história contemporânea.	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Psicóloga	CD e SAD
	29	Dia Mundial da Dança	Aula de Zumba	Estimular as capacidades físicas e motricidade para a comunidade da CRPI.	Convidar Prof. De Zumba	Responsável: DS  Colaboração: Psicóloga	CD
Maio	6	Dia da Mãe	A decidir	A decidir	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Psicóloga	CD
	15	Dia Internacional da Família	A decidir	A decidir	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Psicóloga	CD e SAD

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018



Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Humanos
Maio	17	Dia Mundial da Internet	Ação de Sensibilização básica da Internet	Participação ativa dos associados no conhecimento das tecnologias de informação e computadores	Computadores Projektor	Responsável: Sérgio  Colaboração: Psicóloga Direção	CD
	31	Dia dos Irmãos/Irmãs	A decidir	A decidir	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Psicóloga	CD e SAD
Junho	1	Dia Mundial da Criança	Desenvolvimento de uma atividade em conjunto com as crianças da Escola Barbosa Du Bocage.	Encontro Intergeracional	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Psicóloga	CD
	15	Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa	Mesa Redonda	Partilha de experiências e vivências.	Contatar APAV e PSP	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Humanos
Junho	13	Santos Populares	Arraial; Sardinhadas; Comes e Bebes.	Fomentar o convívio e a socialização;	A decidir	Responsável: Direção	CD e SAD
	24						
	29						
Julho	7	Dia Santo Adrião	Contadores de Histórias	Testemunhos vivos da história vila da PSA.	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD e SAD
	15	Aniversário CRPI	A decidir	A decidir	A decidir	Responsável: Todos os utentes, colaboradores, sócios e Órgãos Sociais da CRPI_PSA.	CD e SAD
	18	Dia Internacional Nelson Mandela pela Liberdade, Justiça e Democracia	Conversas com especialistas;	Ação de Sensibilização homenageando a dedicação de Mandela ao serviço da Humanidade pela Resolução de Conflitos, Promoção e Proteção dos Direitos Humanos, a Reconciliação da Igualdades de Géneros, Direitos de outros grupos Vulneráveis e o Desenvolvimento das Comunidades desfavorecidas.	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

*Paula Nogueira*  
*[Assinatura]*

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Humanos
Julho	20	Dia do Amigo	A decidir	A decidir	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD e SAD
	26	Dia dos avós	Tarde dançante intergeracional	A decidir	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD e SAD
Agosto	Data a definir	Piquenique praia/campo	A decidir	A decidir	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD
	24	Dia do Artista	Grupo de Cantares e Coral da CRPI; Cavaquinhos	A decidir	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD
Setembro	10	Dia Mundial da Prevenção do Suicídio	A decidir	A decidir	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Humanos
Setembro	21	Dia Internacional da Paz/ Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Conversas com especialistas;	Ação de Sensibilização alertar sobre pontos-chaves no cuidado	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD
Outubro	1	Dia Internacional da Pessoa Idosa/Dia Mundial da Música	Encontro de Cavaquinhos Seniores	Estimular o trabalho em equipa; Fomentar o convívio interinstitucional;	Parcerias a convidar;	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD
	10	Dia Mundial da Saúde Mental	Conversas com especialistas;	Ação de Sensibilização para alertar sobre a temática.	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD
Novembro	5	Dia Mundial do Cinema	Ida ao cinema;	Fomentar o convívio e fortalecer os laços sociais.	Contatar o antigo cinema da PSA.	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

REALIZADO POR:

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

*Paula Nogueira*  
*ATA*

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Materiais e/ou Logísticos	Recursos Humanos
Novembro	11	Dia de São Martinho	Comemoração do Magusto da Instituição; Decoração da Instituição alusivo ao tema; Baile com o grupo de Cantares;	Manter a tradição; Fomentar o convívio;	Castanhas; Carvão; Voluntários	Responsável: Direção	CD e SAD
Dezembro	20	Dia Internacional da Solidariedade Humana	Angariação de Fundos	A decidir	A decidir	Responsável: DS  Colaboração: Animadora Sociocultural	CD e SAD
	Data a definir	Festa de Natal CRPI	A decidir	A decidir	A decidir	Todos os utentes, colaboradores, sócios e Órgãos Sociais da CRPI_PSA.	CD e SAD

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

## SÍNTESE

À semelhança dos anos transatos, estamos certos que todos os elementos intervenientes na comunidade da CRPI continuarão a empenhar-se, com dedicação e profissionalismo, no cuidado humanizado e holístico a que habituámos os (as) nossos (as) utentes/associados (as) e seus familiares/cuidadores.

## MANTÉM-SE AS PROPOSTAS PARA A SUSTENTABILIDADE

- Continuar a criar, desenvolver e implementar serviços destinados, preferencialmente, às pessoas com incapacidades temporárias ou definitivas. Suportados nas atuais competências e recursos da instituição, gerando, desta forma, fontes de receitas que permitam manter a sua sustentabilidade financeira.
- Continuar a trabalhar para alargar o horário das atuais respostas/serviços para as 19H00 e não apenas pontualmente, bem como a frequência de cinco dias na semana + 1, isto é, de segunda a sábado. O desejável é que

sucedam de forma faseada, primeiro para a resposta de Apoio Domiciliário que presta serviço às situações de maior dependência e numa segunda fase para Centro de Dia.

- Numa fase posterior 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, através de angariação de fundos, de donativos e angariação de novos (as) sócios (as) beneméritos.
- Produção de materiais diversos para publicidade e divulgação da imagem CRPI, com o objetivo de autossustentabilidade dos projetos, como por exemplo, o Polo-cultural; O projeto Despertar Sentido(s) ou outros;
- 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).

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

A concretização deste Plano Anual de Atividades para 2018 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 mais forte, isto é, se consolidará.

Sabemos que:

- \* Só pela cultura da responsabilidade;
- \* Pelo trabalho de equipa;
- \* Pelo empenho pessoal perseverante;

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

APROVAÇÃO

O Plano Anual de Atividades para 2018 foi aprovado em reunião de Direção, em 10 de Novembro de 2017 e assinado por:

*[Handwritten Signature]*  
**PRESIDENTE DA DIREÇÃO**  
 CÂMARA MUNICIPAL DE  
 LISBOA  
 Rua de Santa Catarina, 100  
 1200-018 LISBOA  
 Tel: 213 603 110  
 Fax: 213 603 111

RESTANTES ELEMENTOS DE DIREÇÃO

*[Handwritten Signature]*  
Alta Maria Aguiar

*[Handwritten Signature]*  
Paulo Jorge Dias Pereira

*[Handwritten Signature]*  
**TESOUREIRO**  
 CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA  
 Rua de Santa Catarina, 100  
 1200-018 LISBOA  
 Tel: 213 603 110  
 Fax: 213 603 111

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

REALIZADO POR:

PAULA MOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS



## ANEXOS

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018



REALIZADO POR:

PAULA MOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS



## ANEXO 1 - ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018

## ANEXO 1 – ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

*Luís  
da  
Alfama*

### 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.

## FUNCIONAMENTO

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

### INSTALAÇÕES

*Handwritten signature and initials in the top right corner.*

- ✚ Refeitório com capacidade para aproximadamente 60 pessoas sentadas
- ✚ 1 Cozinha/área de sujos/ área de frios
- ✚ Recepção/ Administrativo
- ✚ Gabinete Tesouraria
- ✚ Gabinete Diretora Técnica (Atendimento Psicossocial e apoio logístico)
- ✚ Gabinete Técnico (Técnica Superior Serviço Social; Psicóloga; assessoria jurídica)
- ✚ Gabinete de Direção
- ✚ Gabinete Médico
- ✚ Sala de Atividades Ocupacionais
- ✚ Salão Polivalente
- ✚ Sala de Espera
- ✚ Biblioteca
- ✚ Quarto de Descanso
- ✚ Arrecadações diversas
- ✚ Instalações Sanitárias
- ✚ Lavandaria/Rouparia
- ✚ Pátio Exterior Coberto
- ✚ Ampliação Salão polivalente e Cozinha (em execução)
- ✚ Gabinete de Imagem

### **EQUIPAMENTOS:**

- ✚ 3 Viaturas (1 ligeira; 2 de 9 lugares, sendo 1 viatura adaptada a cadeira de rodas)
- ✚ Material e 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 9:00H às 18:00H.
  
2. **CENTRO DE DIA:**
  - a) Abertura 08:30H
  - 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 17:30H
  
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	TÉCNICA SUP.SERVIÇO SOCIAL	C.D. E SAD
1	↓ TÉCNICA SUPERIOR DE PSICOLOGIA	
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

↓ IEFP-MEDIDA EMPREGO-ESTÁGIO PROFISSIONAL

## 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 ( assinado 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 acrescentem 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;

#### 8. OUTROS SERVIÇOS ADICIONAIS

- ✚ Atendimento de Fisioterapia;
- ✚ Atendimento de Psicologia;
- ✚ Apoio Psicossocial (Técnica de Serviço Social+ Psicologia);
- ✚ Deslocações a Entidades na Comunidade (pagamento de serviços...)

*Handwritten signature and initials in the top right corner.*

- 
- ✚ Transporte Adaptado a cadeira de rodas;
  - ✚ Acompanhamento a consultas na área da saúde e afins;
  - ✚ Animação E Socialização : Festas; Aniversários, Passeios, Excursões, Museus;
  - ✚ Formação/sensibilização cuidadores informais/familiares

## 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/Desistências.



REALIZADO POR:

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS



## ANEXO 2 - PLANO DE ESTÁGIO DE PSICOLOGIA

### PROJETO DESPERTAR SENTIDO(S)

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018



*Paula Nogueira*  
*Alfama*

# Plano de Estágio de Psicologia

## Projeto Despertar Sentido(s)

**Coordenadora:**

Paula Nogueira

Diretora de Serviços

Mestre de Psicologia Clínica e da Saúde

**Elaborado por:**

Liliana Jerónimo

Psicóloga

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião  
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N \* 2620-128 Póvoa de Santo Adrião  
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública \* Instituição Particular de Solidariedade Social



*Handwritten signature and initials in the right margin.*

## Índice

Introdução.....	3
Enquadramento Teórico .....	4
<i>Objetivos Gerais</i> .....	4
<i>Objetivos Específicos</i> .....	4
Metodologia.....	6
<i>Características da População</i> .....	6
<i>Metodologia</i> .....	6
Recursos .....	7
<i>Recursos Humanos</i> .....	7
<i>Recursos Materiais</i> .....	7
<i>Recursos Financeiros</i> .....	7
Caraterização das atividades do Projeto Despertar Sentido(s) .....	8
Atividade Palavra Puxa Palavra .....	8
<i>Objetivos</i> .....	8
<i>Metodologia</i> .....	8
Atividade Reinventar com Criatividade .....	10
<i>Objetivos</i> .....	10
<i>Metodologia</i> .....	10
Atividade Saber Cuidar .....	11
<i>Objetivos</i> .....	11
<i>Metodologia</i> .....	11
Síntese.....	13



*[Handwritten signature]*  
A.P.P.

## Introdução

A Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, foi fundada a 15 de Julho de 1987, tem como fins apoiar permanentemente os reformados, idosos da Póvoa de Santo Adrião e promover a sua ligação à comunidade envolvente.

Os objetivos da CRPI são: prevenir a solidão e o isolamento, promover a autonomia, o bem-estar, a qualidade de vida tanto dos utentes/sócios como das suas famílias, a inclusão social e estimulação das relações interpessoais, inter-geracionais e atividades socioculturais. Também faz parte do seu âmbito o auxílio nas atividades da vida diária e nas necessidades básicas e cooperar para o acesso das prestações de cuidados de saúde, com o intuito de evitar a institucionalização dos sócios/utentes.

A CRPI tem como respostas sociais, o Serviço de Apoio Domiciliário e o Centro de Dia.

Esta planificação do Projeto Despertar Sentido(s) e a caracterização das atividades foi solicitado pela Diretora de Serviços com objetivo de integrar no plano anual de atividades da CRPI.



*[Handwritten signature]*  
A. A. T.

## Enquadramento Teórico

A Psicologia visa promover o autoconhecimento da pessoa, partindo do pressuposto que quanto mais desenvolvemos e conhecemos o seu self, melhor aprendemos a gerir as dificuldades e vicissitudes da vida, aumentando os nossos mecanismos de coping e a resiliência. Desta forma, os profissionais de Psicologia trabalham a dignidade da pessoa, ou seja, respeitam a sua racionalidade, através da relação consigo mesmo e com o ambiente que o rodeia, promovendo o autoconhecimento para que a pessoa faça as suas escolhas de forma autónoma e consciente.

Desta forma, a psicologia tem um papel muito importante na intervenção com a população sénior, de forma que, esta etapa ou fase da vida não seja limitada unicamente pelo fator idade, mas sim, pela oportunidade da existência de tempo para o desenvolvimento pessoal e para a manutenção das suas competências.

As atividades que irão ser descritas, tem como base os mesmos propósitos: promover um melhor bem-estar, uma melhor qualidade de vida, trabalhar as suas relações, a integração social e a estimulação cognitiva. Para trabalhar estes objetivos a Psicologia vai utilizar como ferramenta a animação, sendo uma forma apelativa para intervir com as pessoas seniores. Conseguindo desta forma, avaliar e compreender e identificar as necessidades individuais de cada um.

Em suma, o Projeto Despertar Sentido(s) agrega diversas atividades com os mais diversos objetivos:

### *Objetivos Gerais*

- Integrar o Projeto Despertar Sentido(s) na vida da CRPI;
- Promover uma melhor Qualidade de Vida;
- Promover um Bem-Estar físico, psicológico, emocional e social;
- Promover a interação social.

### *Objetivos Específicos*

- Conseguir a participação do utente/sócio no projeto;

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião  
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N \* 2620-128 Póvoa de Santo Adrião  
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública \* Instituição Particular de Solidariedade Social



- Aumentar a autoestima a partir de um processo de participação e criatividade;
- Estimular a memória auditiva e visual;
- Atividades psicomotoras (coordenação oculo-manual, coordenação motora grossa e fina);
- Promover a interação entre utentes.



*Handwritten signature and initials in blue ink.*

## Metodologia

### *Características da População*

No contacto com os utentes/sócios no âmbito do Centro de Dia (dada a pouca diferenciação nas práticas entre eles) verificou-se a carência de atividades que englobassem a componente física, psicológica, emocional e social dos utentes/sócios. Assim como, as seguintes características populacionais:

- Baixa nível socioeducativo e económico;
- Deficiências físicas circulatórias, auditivas, visuais, locomotoras;
- Casos de isolamento, solidão e depressão.

Desta forma, recolhemos as opiniões junto dos utentes/sócios para compreender os seus gostos pessoais, as suas vontades e necessidades para futuras atividades que poderiam ser criadas na CRPI. Assim sendo, surge o Projeto Despertar Sentido(s) com diversas atividades coordenados entre si de forma articulada e dinâmica e que visam objetivos comuns. Fazem parte as atividades seguintes: *Palavra Puxa Palavra, Reinventar com Criatividade* e o *Saber Cuidar*.

### *Metodologia*

Para a intervenção psicológica e a realização destas atividades teremos como base as seguintes teorias: Teoria Centrada no Cliente, Teoria Sistémica, Teoria Comportamental e a Psicologia Positiva. Em relação aos métodos e técnicas recorridos na intervenção psicológica são os seguintes: a observação naturalista, compreensão empática, reformulação, recolha de testemunhos, dinâmicas de grupo, partilha das vivências e experiências de vida e pontualmente a utilização de escalas e questionários adaptados aos objetivos propostos.



## Recursos

### *Recursos Humanos*

Tendo como prioridade a manutenção e estimulação das funções psicológicas, cognitivas, emocionais/afetivas, sociais e físicas, colaboram neste projeto:

- A Psicóloga sub a coordenação da Diretora de Serviços.

### *Recursos Materiais*

As atividades a serem realizadas neste projeto utilizam preferencialmente material reciclado, desta forma, pretendemos promover uma cultura ambiental nos utentes/sócios.

### *Recursos Financeiros*

Este projeto pretende ser um projeto auto-sustentado. Apesar de inicialmente ser necessário por parte da Direção a disponibilidade de nos fornecer algum material de desgaste rápido necessário para a execução do projeto.





*[Handwritten signature]*  
*[Handwritten signature]*  
*[Handwritten signature]*

## Caraterização das atividades do Projeto Despertar Sentido(s)

### Atividade Palavra Puxa Palavra

#### Objetivos

1. Desenvolver a compreensão e a expressão oral;
2. Manutenção da memória e a criatividade;
3. Trabalhar ideias, emoções, sentimentos e vivências através das histórias de vida;
4. Promover as relações interpessoais.

#### Metodologia

- Este grupo realiza-se às segundas-feiras, com a duração de 45 minutos.
- No início da atividade será recolhida quais os temas de interesse do grupo, com base na vivência e na experiência pessoal de cada participante.
- Desta forma, pretende-se que cada participante possa intervir e falar sobre experiências pessoais, de vivências entre outras, durante a atividade.
- As sessões não seguem uma planificação restrita, mas indo ao encontro das necessidades do grupo.
- Esta atividade irá decorrer do dia 2 de Outubro de 2017 a 30 de Abril de 2018.

Nesta atividade pretende-se trabalhar as seguintes temáticas:

- Valores, Sentimentos e Emoções - *Livro Príncipezinho*; (3 Sessões)
- Natal (7 Sessões)
- Dia do Sorriso (2 Sessões)
- Dia do Amor (1 Sessão)
- Dia Mundial do Puzzle (2 Sessões)
- Dia do Pensamento (2 Sessões)
- Dia da Mulher (2 Sessões)
- Dia da Felicidade (1 Sessão)



- Dia Mundial da Criatividade Artística (1 Sessão)
- Dia da Árvore (1 Sessão)
- Dia Mundial da Voz (1 Sessão)

Saídas ao Exterior:

1. Biblioteca de Odivelas - Exposição dos trabalhos realizados pelas Utentes de Centro Dia da CRPI;
2. Visita a um teatro ou museu ou ir ver uma peça de teatro.

Parcerias:

- Tuna Universitária



## Atividade Reinventar com Criatividade

### Objetivos

1. Estimulação a memória e a criatividade;
2. Trabalhar ideias, emoções, sentimentos e vivências através das histórias de vida;
3. Promover as relações interpessoais.

### Metodologia

- Este grupo realiza-se às segundas, terças-feiras no período da manhã (10h30 - 11h30/12h) com a duração de 60/90 minutos.
- Nesta atividade cada participante pode partilhar o que gostaria de fazer, bem como, participa na organização e na execução de cada trabalho, de forma a promover a sua autonomia, podendo continuar o trabalho de forma autónoma.
- Esta atividade irá decorrer do dia 30 de Outubro de 2017 a 30 de Abril de 2018.
- Nesta atividade pretende-se trabalhar as seguintes temáticas:
  - Natal (14 Sessões)
  - Natal - Convívio de Natal (1 Sessão)
  - Dia do Sorriso (4 Sessões)
  - Dia do Amor ( 8 Sessões)
  - Dia do Pensamento ( Sessões)
  - Dia da Mulher (4 Sessões)
  - Dia da Felicidade (4 Sessões)
  - Dia Mundial da Árvore (1 Sessão)
  - Dia da Liberdade (8 Sessões)

### Parcerias:

- Dia Internacional da Dança - Escola Barbosa Du Bocage

### Saídas ao Exterior:

- Visita a um Museu (Mês de Abril)

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião  
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N \* 2620-128 Póvoa de Santo Adrião  
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública \* Instituição Particular de Solidariedade Social



## Atividade Saber Cuidar

### Objetivos

1. Promover uma maior auto-estima;
2. Estimular a atenção, memória e raciocínio;
3. Promover capacidade de tomar decisão;
4. Melhorar o desempenho da resolução de Problemas.

### Metodologia

- Este grupo realiza-se às quintas-feiras, com a duração de 45 minutos.
- As intervenções de estimulação cognitiva podem ser em grupo ou individuais vão de acordo com a avaliação inicial indo ao encontro das necessidades apresentadas pelo utente ou o grupo.
- Esta atividade irá decorrer do dia 17 de Novembro de 2017 a 26 de Abril de 2018.
- Nesta atividade iram ser realizadas atividades como:

Psicojogos	Objetivo
Jogo da Memória	Estimular a concentração, raciocínio e a observação.
Objeto trocado	Desenvolver a imaginação e a criatividade; Trabalhar a memória.
Objeto com funções diferentes	Desenvolver a imaginação e a criatividade; Estimular o raciocínio.
Completar provérbios	Estimular memória, atenção, concentração; Trabalhar valores e cultura; Promover a valorização pessoal.
Dominó Adaptado	Estimular memória, atenção, concentração; Desenvolver e/ou manter a capacidade intelectual e participativa e organizativa; Estimula a socialização.
Jogo de Cartas dos Sentimentos	Estimular memória, atenção, concentração; Estimular a contagem, nomeação, identificação; Estimular a socialização



Palavras Cruzadas	Estimular a memória e a concentração
Contar anedotas, adivinhas, lengalengas, ditos antigos	Estimular a memória e as vivências;
Palavras rimadas	Estimular a imaginação e a criatividade; Promover a interação e a socialização.
Diferenças	Desenvolver e/ou manter a concentração e a observação
Puzzle de encaixe	Identificar as peças Trabalhar a correspondência, forma, tamanho
Tabuleiro de números	Trabalhar a numeração, nomeação, contagem; Trabalhar a correspondência, forma, tamanho Desenvolver o raciocínio
Identificação de sons	Estimulação da memória auditiva; Desenvolver a capacidade intelectual e cognitiva.
Jogo do "Stop"	Estimular a Memória e a Atenção; Trabalhar a nomeação e identificação.
Jogo do Pares	Estimular a Memória e a Atenção.

*Handwritten signature and initials.*



## Síntese

O papel da Psicologia na CRPI sempre foi pontual. Este estágio tem vindo a confirmar a necessidade da psicologia ter um papel efetivo e contínuo com a população sénior.

Grande parte da população sénior encontra-se com quadros do foro mental não diagnosticados, isolados, em que o tónus dominante é o depressivo e com descrença no futuro. Sendo importante intervir com esta população para que se redescubram e que tenham a oportunidade de realizar o que até então não foi possível, de forma, a contribuir para o equilíbrio emocional, psicológico, físico e social, com vista a uma melhor Qualidade de Vida e Bem-Estar.

Nestes primeiros três meses (Outubro, Novembro e Dezembro) tem sido visível a adesão das atividades por parte dos utentes, sendo um indicador de que as atividades estão a ir de encontro com as necessidades dos participantes. Espera-se que esta adesão continue.

Liliana Jerónimo

Psicóloga

2 de Novembro de 2017



*[Handwritten signature]*  
Alzira

## ANEXOS



*[Handwritten signatures and initials]*

## ATIVIDADES NO EXTERIOR

Data da Saída	Atividade	Local	Horário	Valor	Número de Participantes Possível	Situação Atual	Pessoa Responsável
4/10	Estreia da Peça de Teatro "O Festim de Baltasarina"	Malaposta	15h-16h30	-	17	Tivemos confirmação do Transporte	Dr <sup>a</sup> Liliana Jerónimo
11/10	Concerto da Banda Maior	Pavilhão Polivalente de Odivelas	15h-16h30	-	16		Dr <sup>a</sup> Liliana Jerónimo
20/10	VII Encontro de Coros Seniores	Pavilhão Polivalente de Odivelas	15h-17h	-	16		Dr <sup>a</sup> Liliana Jerónimo
27/10	VII Encontro de Tunas Seniores	Pavilhão Polivalente de Odivelas	15h-17h	-	16		Dr <sup>a</sup> Liliana Jerónimo
31/10	Noite de Fados	Pavilhão Polivalente de Odivelas	21h-24h	-	16		Dr <sup>a</sup> Liliana Jerónimo
9/11	Dia do Cuidador	Espaço do Concelho	Cancelado	-	16 (sem adesão por parte dos utentes de Centro de Dia)	Vem buscar o material no dia anterior para exposição 8/11	Dr <sup>a</sup> Liliana Jerónimo
22/11	Exposição "TempoLivr(o)"	Biblioteca de Odivelas	14h30-17h	-	16	Recolha das Inscrições	Dr <sup>a</sup> Liliana Jerónimo

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião  
 Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N \* 2620-128 Póvoa de Santo Adrião  
 Pessoa Coletiva de Utilidade Pública \* Instituição Particular de Solidariedade Social



*[Handwritten signatures and initials]*

## ANEXO 3 - PROJETO CRPI\_SAD+... Psicomusicalidade

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018



## PROJETO CRPI\_SAD+ : *Psicomusicalidade...*

O Objetivo principal é unir a psicologia e a música como instrumentos de Estimulação Cognitiva e Emocional com vista à promoção do Bem-Estar, nos seniores com maior grau de dependência, que se encontram nos domicílios sem possibilidade de saída.

O trabalho a ser desenvolvido terá a duração de doze meses, com início em Janeiro de 2018 e final a 31 de Dezembro de 2018.

O cronograma de execução será o seguinte:

ETAPA E TAREFAS PRINCIPAIS	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>ETAPA 1. PLANEAMENTO DETALHADO DO PROJETO</b>												
Marketing e Divulgação do Projeto												
Constituição do Grupo Cavaquinhos												
Programação das visitas domiciliárias aos Séniores /Seleção para Estimulação Cognitiva e Emocional												
Programação das participações em IPSS's												
<b>ETAPA 2. DESENVOLVIMENTO DO PROJECTO</b>												
Preparação e programação de Seminário/Evento para apresentação de resultados												
<b>ETAPA 3. AVALIAÇÃO E CONTINUIDADE</b>												



## PROJETO CRPI\_ SAD+ : *Psicomusicalidade...* CRONOGRAMA DETALHADO

De acordo com o projeto apresentado, propõe-se a execução das tarefas respeitando o seguinte cronograma:

ETAPA E TAREFA	PRAZO EXECUÇÃO	EQUIPA	RESPONSABILIDADE Coordenação
<b>ETAPA 1. PLANEAMENTO DETALHADO DO PROJETO</b>			
Reuniões de arranque do projeto	Até 30 de Jan	Órgãos Sociais e voluntários	DS- PSICÓLOGA Clínica e Saúde
Reunião - Planeamento do projeto –	Até 30 de Jan	Direção E DS	
Formalização dos seguros (viatura e voluntários)	Até dia 30 de Jan	Direção	
Reunião - Apresentação do projeto aos parceiros Recolha de informação de suporte ao projeto Identificação dos seniores a visitar	Até dia 30 de Fev	Direção e coordenador	
Programação das visitas/Seleção para Estimulação Cognitiva e Emocional	Até dia 30 de Fev	Direção e Coordenador	
Definir turnos dos voluntários que integram o grupo Coral/Cavaquinho	Até 30 de FEV	Grupo coral / Cavaquinho coordenador voluntários	
Reunião de avaliação e monitorização do projecto (1)	1xmês	Direção e Coordenador	
<b>ETAPA 2. DESENVOLVIMENTO DO PROJECTO</b>			
Visita semanal aos seniores isolados ou que vivem sós pelo grupo Coral/Cavaquinho	De 01 de Março de 2018 a 31 de Setembro de 2018, uma vez por semana	Direção e Coordenador	DS- PSICÓLOGA Clínica e Saúde
Acompanhamento dos seniores a serviços de animação/ socialização para os quais precisem de viatura e companhia	Sujeito a agendamento	Direção Técnico	
Participação em eventos dos parceiros e de outras IPSS's do Concelho e de Outros Concelhos	uma vez por mês <i>1º fim de semana de cada mês</i>	Direção e Coordenador	
Reunião de avaliação e monitorização do projeto	1xmês	Direção e Coordenador	



*Handwritten signatures and initials, including 'Aldo' and 'Luis'.*

### ETAPA 3. AVALIAÇÃO E CONTINUIDADE

DS- PSICÓLOGA  
Clínica e Saúde

Reunião de programação do ano seguinte	Entre 1 a 15 de Outubro de 2018	Direção e Coordenador
Reunião de avaliação final	Entre 15 de Outubro de 2018	Direção e Coordenador
Preparação e programação de Seminário/Evento para apresentação de resultados	1ª quinzena de Nov	Direção e Coordenador
Evento de Apresentação de Resultados	Coincidente com a AGA Nov	Direção, Voluntários, e Coordenador e Técnico

(1)

**PARÂMETROS DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO** – Será realizada com a periodicidade mensal, uma reunião, onde serão avaliados os seguintes indicadores:

- ✓ nº de visitas realizadas por semana aos beneficiários do projeto;
- ✓ nº de novos voluntários associados ao Projeto;
- ✓ nº de sessões de Cantares/Cavaquinho realizado nas IPSS do concelho e parceiros;
- ✓ o grau de satisfação dos beneficiários que será apurado através de um breve questionário no final da sessão;
- ✓ breve questionário no final dos 12 meses do projeto.

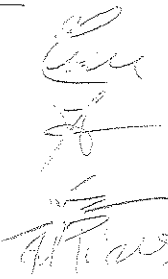


**PROJETO CRPI\_SAD+ : Psicomusicalidade...**  
**ORÇAMENTO DETALHADO**

	Rubricas	Descritivo	Orçamento Total (€)
<b>DESPESAS DE EXPLORAÇÃO</b>	Marketing / Divulgação do Projeto/materiais	Ações de sensibilização/ Divulgação	1000,00
	Custos relativos a Recursos Humanos que pertençam ao quadro de pessoal das entidades promotoras, independentemente do vínculo laboral	2 Técnicos	0,00
	Fornecimentos e Serviços Externos (Aquisição de serviços, incluindo de especialistas, consultores e outros técnicos indispensáveis para a concretização do projeto)	Supervisão/formação/ Consultoria/Músico	2500,00
	Seguro da viatura e voluntários, Consumíveis combustíveis comunicações	Seguro da viatura e dos voluntários Papel, tinteiros e combustível será o afeto ao projeto para idas ao domicílio	1000,00
	Monitorização e Avaliação	-	0,00
	Outros Viagens, deslocações e reuniões, Rendas	-	0,00
		<b>SUB-TOTAL</b>	<b>4500,00</b>
<b>DESPESAS DE INVESTIMENTO</b>	Obras (Construção, adequação e melhoria das instalações)	-	0,00
	Aquisição de Equipamento e Materiais:	-	0,00
	Informáticos	1 computador portátil + data show+ Flip Chart	0,00
	Viaturas	1 Veículo Misto Renault Kangoo	0,00
	Material Didático	Estimulação e Reabilitação Cognitiva	500,00
		<b>SUB-TOTAL</b>	
	<b>TOTAL</b>	<b>5000,00</b>	

REALIZADO POR:

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS



Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018



*Paula Nogueira*  
Diretora de Serviços

# Plano de Estágio de Psicologia

## Projeto Despertar Sentido(s)

**Coordenadora:**

Paula Nogueira

Diretora de Serviços

Mestre de Psicologia Clínica e da Saúde

**Elaborado por:**

Liliana Jerónimo

Psicóloga

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião  
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N \* 2620-128 Póvoa de Santo Adrião  
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública \* Instituição Particular de Solidariedade Social



*Alf. Pires*

## Índice

Introdução.....	3
Enquadramento Teórico .....	4
<i>Objetivos Gerais</i> .....	4
<i>Objetivos Específicos</i> .....	4
Metodologia.....	6
<i>Características da População</i> .....	6
<i>Metodologia</i> .....	6
Recursos .....	7
<i>Recursos Humanos</i> .....	7
<i>Recursos Materiais</i> .....	7
<i>Recursos Financeiros</i> .....	7
Caraterização das atividades do Projeto Despertar Sentido(s) .....	8
Atividade Palavra Puxa Palavra .....	8
<i>Objetivos</i> .....	8
<i>Metodologia</i> .....	8
Atividade Reinventar com Criatividade .....	10
<i>Objetivos</i> .....	10
<i>Metodologia</i> .....	10
Atividade Saber Cuidar .....	11
<i>Objetivos</i> .....	11
<i>Metodologia</i> .....	11
Síntese.....	13





## Introdução

A Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, foi fundada a 15 de Julho de 1987, tem como fins apoiar permanentemente os reformados, idosos da Póvoa de Santo Adrião e promover a sua ligação à comunidade envolvente.

Os objetivos da CRPI são: prevenir a solidão e o isolamento, promover a autonomia, o bem-estar, a qualidade de vida tanto dos utentes/sócios como das suas famílias, a inclusão social e estimulação das relações interpessoais, inter-geracionais e atividades socioculturais. Também faz parte do seu âmbito o auxílio nas atividades da vida diária e nas necessidades básicas e cooperar para o acesso das prestações de cuidados de saúde, com o intuito de evitar a institucionalização dos sócios/utentes.

A CRPI tem como respostas sociais, o Serviço de Apoio Domiciliário e o Centro de Dia.

Esta planificação do Projeto Despertar Sentido(s) e a caracterização das atividades foi solicitado pela Diretora de Serviços com objetivo de integrar no plano anual de atividades da CRPI.



*Handwritten signature and initials*

## Enquadramento Teórico

A Psicologia visa promover o autoconhecimento da pessoa, partindo do pressuposto que quanto mais desenvolvemos e conhecemos o seu self, melhor aprendemos a gerir as dificuldades e vicissitudes da vida, aumentando os nossos mecanismos de coping e a resiliência. Desta forma, os profissionais de Psicologia trabalham a dignidade da pessoa, ou seja, respeitam a sua racionalidade, através da relação consigo mesmo e com o ambiente que o rodeia, promovendo o autoconhecimento para que a pessoa faça as suas escolhas de forma autónoma e consciente.

Desta forma, a psicologia tem um papel muito importante na intervenção com a população sénior, de forma que, esta etapa ou fase da vida não seja limitada unicamente pelo fator idade, mas sim, pela oportunidade da existência de tempo para o desenvolvimento pessoal e para a manutenção das suas competências.

As atividades que irão ser descritas, tem como base os mesmos propósitos: promover um melhor bem-estar, uma melhor qualidade de vida, trabalhar as suas relações, a integração social e a estimulação cognitiva. Para trabalhar estes objetivos a Psicologia vai utilizar como ferramenta a animação, sendo uma forma apelativa para intervir com as pessoas seniores. Conseguindo desta forma, avaliar e compreender e identificar as necessidades individuais de cada um.

Em suma, o Projeto Despertar Sentido(s) agrega diversas atividades com os mais diversos objetivos:

### *Objetivos Gerais*

- Integrar o Projeto Despertar Sentido(s) na vida da CRPI;
- Promover uma melhor Qualidade de Vida;
- Promover um Bem-Estar físico, psicológico, emocional e social;
- Promover a interação social.

### *Objetivos Específicos*

- Conseguir a participação do utente/sócio no projeto;

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião  
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N \* 2620-128 Póvoa de Santo Adrião  
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública \* Instituição Particular de Solidariedade Social



- Aumentar a autoestima a partir de um processo de participação e criatividade;
- Estimular a memória auditiva e visual;
- Atividades psicomotoras (coordenação oculo-manual, coordenação motora grossa e fina);
- Promover a interação entre utentes.

*Alfina*  
*Alfina*



## Metodologia

### *Características da População*

No contacto com os utentes/sócios no âmbito do Centro de Dia (dada a pouca diferenciação nas práticas entre eles) verificou-se a carência de atividades que englobassem a componente física, psicológica, emocional e social dos utentes/sócios. Assim como, as seguintes características populacionais:

- Baixa nível socioeducativo e económico;
- Deficiências físicas circulatórias, auditivas, visuais, locomotoras;
- Casos de isolamento, solidão e depressão.

Desta forma, recolhemos as opiniões junto dos utentes/sócios para compreender os seus gostos pessoais, as suas vontades e necessidades para futuras atividades que poderiam ser criadas na CRPI. Assim sendo, surge o Projeto Despertar Sentido(s) com diversas atividades coordenados entre si de forma articulada e dinâmica e que visam objetivos comuns. Fazem parte as atividades seguintes: *Palavra Puxa Palavra*, *Reinventar com Criatividade* e o *Saber Cuidar*.

### *Metodologia*

Para a intervenção psicológica e a realização destas atividades teremos como base as seguintes teorias: Teoria Centrada no Cliente, Teoria Sistémica, Teoria Comportamental e a Psicologia Positiva. Em relação aos métodos e técnicas recorridos na intervenção psicológica são os seguintes: a observação naturalista, compreensão empática, reformulação, recolha de testemunhos, dinâmicas de grupo, partilha das vivências e experiências de vida e pontualmente a utilização de escalas e questionários adaptados aos objetivos propostos.



## Recursos

### *Recursos Humanos*

Tendo como prioridade a manutenção e estimulação das funções psicológicas, cognitivas, emocionais/afetivas, sociais e físicas, colaboram neste projeto:

- A Psicóloga sub a coordenação da Diretora de Serviços.

### *Recursos Materiais*

As atividades a serem realizadas neste projeto utilizam preferencialmente material reciclado, desta forma, pretendemos promover uma cultura ambiental nos utentes/sócios.

### *Recursos Financeiros*

Este projeto pretende ser um projeto auto-sustentado. Apesar de inicialmente ser necessário por parte da Direção a disponibilidade de nos fornecer algum material de desgaste rápido necessário para a execução do projeto.



*Handwritten signature and initials: ALP*

## Caraterização das atividades do Projeto Despertar Sentido(s)

### Atividade Palavra Puxa Palavra

#### Objetivos

1. Desenvolver a compreensão e a expressão oral;
2. Manutenção da memória e a criatividade;
3. Trabalhar ideias, emoções, sentimentos e vivências através das histórias de vida;
4. Promover as relações interpessoais.

#### Metodologia

- Este grupo realiza-se às segundas-feiras, com a duração de 45 minutos.
- No início da atividade será recolhida quais os temas de interesse do grupo, com base na vivência e na experiência pessoal de cada participante.
- Desta forma, pretende-se que cada participante possa intervir e falar sobre experiências pessoais, de vivências entre outras, durante a atividade.
- As sessões não seguem uma planificação restrita, mas indo ao encontro das necessidades do grupo.
- Esta atividade irá decorrer do dia 2 de Outubro de 2017 a 30 de Abril de 2018.

Nesta atividade pretende-se trabalhar as seguintes temáticas:

- Valores, Sentimentos e Emoções - *Livro Príncipezinho*; (3 Sessões)
- Natal (7 Sessões)
- Dia do Sorriso (2 Sessões)
- Dia do Amor (1 Sessão)
- Dia Mundial do Puzzle (2 Sessões)
- Dia do Pensamento (2 Sessões)
- Dia da Mulher (2 Sessões)
- Dia da Felicidade (1 Sessão)



- Dia Mundial da Criatividade Artística (1 Sessão)
- Dia da Árvore (1 Sessão)
- Dia Mundial da Voz (1 Sessão)

Saídas ao Exterior:

1. Biblioteca de Odivelas - Exposição dos trabalhos realizados pelas Utentes de Centro Dia da CRPI;
2. Visita a um teatro ou museu ou ir ver uma peça de teatro.

Parcerias:

- Tuna Universitária

*Handwritten signatures in blue ink, including names like 'Alina' and 'Adrião'.*



## Atividade Reinventar com Criatividade

### Objetivos

1. Estimulação a memória e a criatividade;
2. Trabalhar ideias, emoções, sentimentos e vivências através das histórias de vida;
3. Promover as relações interpessoais.

### Metodologia

- Este grupo realiza-se às segundas, terças-feiras no período da manhã (10h30 - 11h30/12h) com a duração de 60/90 minutos.
- Nesta atividade cada participante pode partilhar o que gostaria de fazer, bem como, participa na organização e na execução de cada trabalho, de forma a promover a sua autonomia, podendo continuar o trabalho de forma autónoma.
- Esta atividade irá decorrer do dia 30 de Outubro de 2017 a 30 de Abril de 2018.
- Nesta atividade pretende-se trabalhar as seguintes temáticas:
  - Natal (14 Sessões)
  - Natal - Convívio de Natal (1 Sessão)
  - Dia do Sorriso (4 Sessões)
  - Dia do Amor ( 8 Sessões)
  - Dia do Pensamento ( Sessões)
  - Dia da Mulher (4 Sessões)
  - Dia da Felicidade (4 Sessões)
  - Dia Mundial da Árvore (1 Sessão)
  - Dia da Liberdade (8 Sessões)

### Parcerias:

- Dia Internacional da Dança - Escola Barbosa Du Bocage

### Saídas ao Exterior:

- Visita a um Museu (Mês de Abril)





*Handwritten signature and name: ALPini*

## Atividade Saber Cuidar

### Objetivos

1. Promover uma maior auto-estima;
2. Estimular a atenção, memória e raciocínio;
3. Promover capacidade de tomar decisão;
4. Melhorar o desempenho da resolução de Problemas.

### Metodologia

- Este grupo realiza-se às quintas-feiras, com a duração de 45 minutos.
- As intervenções de estimulação cognitiva podem ser em grupo ou individuais vão de acordo com a avaliação inicial indo ao encontro das necessidades apresentadas pelo utente ou o grupo.
- Esta atividade irá decorrer do dia 17 de Novembro de 2017 a 26 de Abril de 2018.
- Nesta atividade iram ser realizadas atividades como:

Psicojogos	Objetivo
Jogo da Memória	Estimular a concentração, raciocínio e a observação.
Objeto trocado	Desenvolver a imaginação e a criatividade; Trabalhar a memória.
Objeto com funções diferentes	Desenvolver a imaginação e a criatividade; Estimular o raciocínio.
Completar provérbios	Estimular memória, atenção, concentração; Trabalhar valores e cultura; Promover a valorização pessoal.
Dominó Adaptado	Estimular memória, atenção, concentração; Desenvolver e/ou manter a capacidade intelectual e participativa e organizativa; Estimula a socialização.
Jogo de Cartas dos Sentimentos	Estimular memória, atenção, concentração; Estimular a contagem, nomeação, identificação; Estimular a socialização



Palavras Cruzadas	Estimular a memória e a concentração
Contar anedotas, advinhas, lengalengas, ditos antigos	Estimular a memória e as vivências;
Palavras rimadas	Estimular a imaginação e a criatividade; Promover a interação e a socialização.
Diferenças	Desenvolver e/ou manter a concentração e a observação
Puzzle de encaixe	Identificar as peças Trabalhar a correspondência, forma, tamanho
Tabuleiro de números	Trabalhar a numeração, nomeação, contagem; Trabalhar a correspondência, forma, tamanho Desenvolver o raciocínio
Identificação de sons	Estimulação da memória auditiva; Desenvolver a capacidade intelectual e cognitiva.
Jogo do "Stop"	Estimular a Memória e a Atenção; Trabalhar a nomeação e identificação.
Jogo do Pares	Estimular a Memória e a Atenção.

*Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'A. P. P.' and 'C.E.'*




*Liliana Jerónimo*  
*Alfina*

## Síntese

O papel da Psicologia na CRPI sempre foi pontual. Este estágio tem vindo a confirmar a necessidade da psicologia ter um papel efetivo e contínuo com a população sénior.

Grande parte da população sénior encontra-se com quadros do foro mental não diagnosticados, isolados, em que o tónus dominante é o depressivo e com descrença no futuro. Sendo importante intervir com esta população para que se redescubram e que tenham a oportunidade de realizar o que até então não foi possível, de forma, a contribuir para o equilíbrio emocional, psicológico, físico e social, com vista a uma melhor Qualidade de Vida e Bem-Estar.

Nestes primeiros três meses (Outubro, Novembro e Dezembro) tem sido visível a adesão das atividades por parte dos utentes, sendo um indicador de que as atividades estão a ir de encontro com as necessidades dos participantes. Espera-se que esta adesão continue.



Liliana Jerónimo

Psicóloga

2 de Novembro de 2017



*Luís*  
*Alf. Pires*  
*DF*

## ANEXOS



## ATIVIDADES NO EXTERIOR

Data da Saída	Atividade	Local	Horário	Valor	Número de Participantes Possível	Situação Atual	Pessoa Responsável
4/10	Estreia da Peça de Teatro "O Festim de Baltasarina"	Malaposta	15h-16h30	-	17	Tivemos confirmação do Transporte	Dr. <sup>a</sup> Liliana Jerónimo
11/10	Concerto da Banda Maior	Pavilhão Polivalente de Odivelas	15h-16h30	-	16		Dr. <sup>a</sup> Liliana Jerónimo
20/10	VII Encontro de Coros Seniores	Pavilhão Polivalente de Odivelas	15h-17h	-	16		Dr. <sup>a</sup> Liliana Jerónimo
27/10	VII Encontro de Tunas Seniores	Pavilhão Polivalente de Odivelas	15h-17h	-	16		Dr. <sup>a</sup> Liliana Jerónimo
31/10	Noite de Fados	Pavilhão Polivalente de Odivelas	21h-24h	-	16		Dr. <sup>a</sup> Liliana Jerónimo
9/11	Dia do Cuidador	Espaço do Concelho	Cancelado	-	16 (sem adesão por parte dos utentes de Centro de Dia)		Vem buscar o material no dia anterior para exposição 8/11
22/11	Exposição "TempoLivr(o)"	Biblioteca de Odivelas	14h30-17h	-	16	Recolha das Inscrições	Dr. <sup>a</sup> Liliana Jerónimo

*Liliana Jerónimo*  
*Dr.<sup>a</sup> Liliana Jerónimo*

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião  
 Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N \* 2620-128 Póvoa de Santo Adrião  
 Pessoa Coletiva de Utilidade Pública \* Instituição Particular de Solidariedade Social

REALIZADO POR:

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS



Paula Nogueira

## ANEXO 3 - PROJETO CRPI\_SAD+.... Psicomusicalidade

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018



*Handwritten signature and initials:*  
Luis  
ALP  
D

### PROJETO CRPI\_SAD+ : *Psicomusicalidade...*

O Objetivo principal é unir a psicologia e a música como instrumentos de Estimulação Cognitiva e Emocional com vista à promoção do Bem-Estar, nos seniores com maior grau de dependência, que se encontram nos domicílios sem possibilidade de saída.

O trabalho a ser desenvolvido terá a duração de doze meses, com início em Janeiro de 2018 e final a 31 de Dezembro de 2018.

O cronograma de execução será o seguinte:

ETAPA E TAREFAS PRINCIPAIS	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>ETAPA 1. PLANEAMENTO DETALHADO DO PROJETO</b>												
Marketing e Divulgação do Projeto												
Constituição do Grupo Cavaquinhos												
Programação das visitas domiciliárias aos Séniores /Seleção para Estimulação Cognitiva e Emocional												
Programação das participações em IPSS's												
<b>ETAPA 2. DESENVOLVIMENTO DO PROJECTO</b>												
Preparação e programação de Seminário/Evento para apresentação de resultados												
<b>ETAPA 3. AVALIAÇÃO E CONTINUIDADE</b>												



## PROJETO CRPI\_ SAD+ : *Psicomusicalidade...* CRONOGRAMA DETALHADO

De acordo com o projeto apresentado, propõe-se a execução das tarefas respeitando o seguinte cronograma:

ETAPA E TAREFA	PRAZO EXECUÇÃO	EQUIPA	RESPONSABILIDADE Coordenação
<b>ETAPA 1. PLANEAMENTO DETALHADO DO PROJETO</b>			
Reuniões de arranque do projeto	Até 30 de Jan	Órgãos Sociais e voluntários	DS- PSICÓLOGA Clínica e Saúde
Reunião - Planeamento do projeto –	Até 30 de Jan	Direção e DS	
Formalização dos seguros (viatura e voluntários)	Até dia 30 de Jan	Direção	
Reunião - Apresentação do projeto aos parceiros Recolha de informação de suporte ao projeto Identificação dos seniores a visitar	Até dia 30 de Fev	Direção e coordenador	
Programação das visitas/Seleção para Estimulação Cognitiva e Emocional	Até dia 30 de Fev	Direção e Coordenador	
Definir turnos dos voluntários que integram o grupo Coral/Cavaquinho	Até 30 de FEV	Grupo coral / Cavaquinho coordenador voluntários	
Reunião de avaliação e monitorização do projecto (1)	1xmês	Direção e Coordenador	
<b>ETAPA 2. DESENVOLVIMENTO DO PROJECTO</b>			
Visita semanal aos seniores isolados ou que vivem sós pelo grupo Coral/Cavaquinho	De 01 de Março de 2018 a 31 de Setembro de 2018, uma vez por semana	Direção e Coordenador	DS- PSICÓLOGA Clínica e Saúde
Acompanhamento dos seniores a serviços de animação/ socialização para os quais precisem de viatura e companhia	Sujeito a agendamento	Direção Técnico	
Participação em eventos dos parceiros e de outras IPSS's do Concelho e de Outros Concelhos	uma vez por mês 1º fim de semana de cada mês	Direção e Coordenador	
Reunião de avaliação e monitorização do projeto	1xmês	Direção e Coordenador	





### ETAPA 3. AVALIAÇÃO E CONTINUIDADE

DS- PSICÓLOGA  
Clínica e Saúde

Reunião de programação do ano seguinte	Entre 1 a 15 de Outubro de 2018	Direção e Coordenador
Reunião de avaliação final	Entre 15 de Outubro de 2018	Direção e Coordenador
Preparação e programação de Seminário/Evento para apresentação de resultados	1ª quinzena de Nov	Direção e Coordenador
Evento de Apresentação de Resultados	Coincidente com a AGA Nov	Direção, Voluntários, e Coordenador e Técnico

(1)

**PARÂMETROS DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO** – Será realizada com a periodicidade mensal, uma reunião, onde serão avaliados os seguintes indicadores:

- ✓ nº de visitas realizadas por semana aos beneficiários do projeto;
- ✓ nº de novos voluntários associados ao Projeto;
- ✓ nº de sessões de Cantares/Cavaquinho realizado nas IPSS do concelho e parceiros;
- ✓ o grau de satisfação dos beneficiários que será apurado através de um breve questionário no final da sessão;
- ✓ breve questionário no final dos 12 meses do projeto.



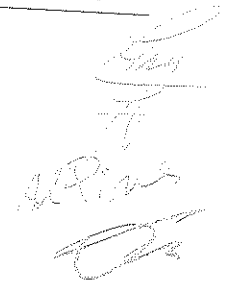
*Handwritten signature and initials:*  
Alfonso

**PROJETO CRPI\_SAD+ : Psicomusicalidade...**  
**ORÇAMENTO DETALHADO**

	Rubricas	Descritivo	Orçamento Total (€)
<b>DESPESAS DE EXPLORAÇÃO</b>	Marketing / Divulgação do Projeto/materiais	Ações de sensibilização/ Divulgação	1000,00
	Custos relativos a Recursos Humanos que pertençam ao quadro de pessoal das entidades promotoras, independentemente do vínculo laboral	2 Técnicos	0,00
	Fornecimentos e Serviços Externos (Aquisição de serviços, incluindo de especialistas, consultores e outros técnicos indispensáveis para a concretização do projeto)	Supervisão/formação/ Consultoria/Músico	2500,00
	Seguro da viatura e voluntários, Consumíveis combustíveis comunicações	Seguro da viatura e dos voluntários Papel, tinteiros e combustível será o afeto ao projeto para idas ao domicílio	1000,00
	Monitorização e Avaliação	-	0,00
	Outros Viagens, deslocações e reuniões, Rendas	-	0,00
		<b>SUB-TOTAL</b>	<b>4500,00</b>
<b>DESPESAS DE INVESTIMENTO</b>	Obras (Construção, adequação e melhoria das instalações)	-	0,00
	Aquisição de Equipamento e Materiais:	-	0,00
	Informáticos	1 computador portátil + data show+ Flip Chart	0,00
	Viaturas	1 Veículo Misto Renault Kangoo	0,00
	Material Didático	Estimulação e Reabilitação Cognitiva	500,00
		<b>SUB-TOTAL</b>	
	<b>TOTAL</b>	<b>5000,00</b>	

REALIZADO POR.

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

Handwritten signatures and initials in blue ink, including a signature that appears to be 'Paula Nogueira' and several other initials.

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2018