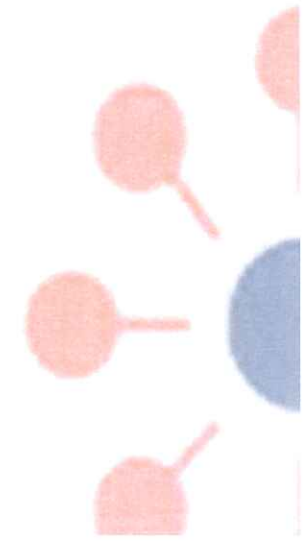
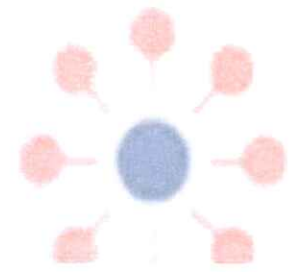
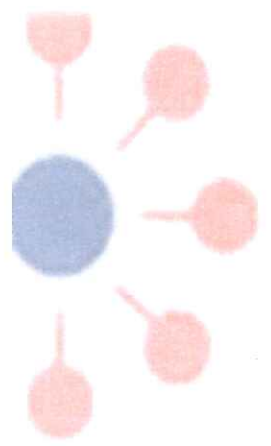
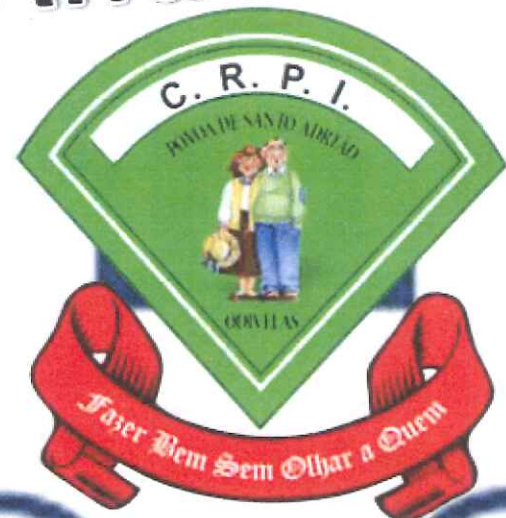


Lucas
Alfonso

Relatório Anual de Atividades

2020



Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

NOTAS INTRODUTÓRIAS

O Relatório Anual de Atividades visa dar cumprimento ao disposto estatutariamente e no Regulamento Interno da **CRPI- Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião** que refere a obrigatoriedade de descrever as atividades desenvolvidas e que constaram do PAA- Plano Anual de Atividades para 2020- Intitulado *Consolidar III*, desta Instituição Particular de Solidariedade Social.

No presente Relatório Anual de Atividades, manteve-se o modelo instituído tendo por base um cronograma de execução com indicadores que discriminam, quem é responsável pela execução da atividade, objetivos a atingir e respetivos constrangimentos, bem como quais as parcerias envolvidas.

Quadro 1 - Cronograma Geral de Execução

QUADRO DE ATIVIDADES EM DESENVOLVIMENTO					Metas 2016	1º Trim	2º Trim	3º Trim	4º Trim
Nº Itens	INICIATIVAS / AÇÕES	RESUMO DOS OBJETIVOS	RESPONSÁVEIS PELA EXECUÇÃO	CUMPRIMENTO DOS PRAZOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	





Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021



Constrangimentos

SERVIÇOS DE BASE NA RESPOSTA SOCIAL DE CENTRO DE DIA			EXECUÇÃO					
1	Atendimento Psicossocial	Presencial e telefónico Manutenção da Relação de Ajuda que permite ao doente e à família exprimirem as suas emoções, expectativas e necessidades.	Diretora Serviços Paula Nogueira Assistente Social	Telefónico diário; presencial agendado estritamente necessário desde 16 de março de 2020	✓	✓	✓	✓
2	Enfermagem: Dispensa de medicação	Encaminhamento Cuidados Saúde Primários	Enf. Nelson Nabais	Rotatividade quinzenal	✓	✓	✓	✓
3	Medição de Tensão Arterial e Glicémia_Voluntariado CD	Avaliação/sinalização situações que necessitem de encaminhamento para família, médico ou Hospitalar	Enfermeira Aposentada Joaquina Sequeira e Analista Aposentada Lurdes Florentino	Sala do Utente 5ª FEIRA	✓	☹	☹	☹

4	PROJETO DESPERTAR SENTIDO (s)	Atendimentos de Psicologia (grupo e individual)	Psicóloga: Paula Nogueira	5ª FEIRA ou marcação	☹	☹	☹	☹
		Palavra Puxa-Palavra espaço lúdico-cultural e de dinamização da biblioteca CRPI	Animadora Sociocultural	2ª FEIRA	☹	☹	☹	☹
		Estimulação Cognitiva - Emocional	Animadora Sociocultural/ Psicóloga	2ª FEIRA	☹	☹	✓	✓






Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

		Atividade	Responsável	Período	2020	2021	2022	2023
5	REFEITÓRIO	Atividade	Animadora Sociocultural	2ª A 6ª	✓	✓
		Assegurar 2 principais refeições e Peq.Almoço/Lanche	Direção + Quadro Pessoal	2ª A 6ª	✓	✓	✓	✓
		Distribuição das Refeições nos Domicílios	Quadro Pessoal	2ª A 6ª	✓	✓	✓	✓
6	HIGIENE PESSOAL E CONFORTO	BANHOS, POSICIONAMENTOS, TRANSFERÊNCIAS, MOBILIZAÇÕES	Quadro de Pessoal	2ª A 6ª	✓	✓	✓	✓
7	HIGIENE HABITACIONAL	DOMICÍLIOS, Ergonomia : ALTERAÇÃO DISPOSIÇÃO MOBILIÁRIO	Quadro de Pessoal	2ª A 6ª	☹	☹	☹	☹
8	TRATAMENTO DE ROUPA (SEM ENGOMADORIA)	Lavagem e secagem, pequenos arranjos de costura	Quadro de Pessoal	2ª A 6ª	✓	✓	✓	✓
9	AQUISIÇÃO DE BENS E SERVIÇOS NO EXTERIOR	Bens alimentares e Não alimentares, Banco, Correios, Barbeiro/Cabeleireiro	Quadro de Pessoal	2ª A 6ª	✓	✓	✓	✓
10	ACOMPANHAMENTO A CONSULTA E EXAMES COMPLEMENTARES DIAGNÓSTICO	Centro saúde, HBA, Consultas Especialidade sem cuidador de referência	Quadro de Pessoal	2ª A 6ª	✓	☹	☹	☹
11	TRANSPORTE ADAPTADO	UTENTES E ASSOCIADOS (AS) COM AGENDAMENTO PRÉVIO	Direção / Quadro de Pessoal	2ª A 6ª	✓	☹	☹	☹

Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

SERVIÇOS DA ÁREA SOCIOCULTURAL NA RESPOSTA SOCIAL DE CENTRO DE DIA			EXECUÇÃO					
12	ANIVERSÁRIOS UTENTES / ASSOCIADOS	Animação e trabalho emocional (afetos, autoestima) valorização da Trajetória de Vida	Direção e Quadro de Pessoal	ÚLTIMO DIA ÚTIL DO MÊS	✓	☹	☹	☹
13	ATIVIDADES SOCIO-OCUPACIONAIS semanais	Atelier costura; trabalhos manuais com matérias recicladas diversas	Utentes e Quadro de Pessoal		✓	☹	☹	☹
14	ANIMAÇÃO PONTUAL TEMÁTICAS DIVERSIFICADAS	Com acompanhamento Técnico e trabalhos dirigidos	Animadora Sociocultural		☹	☹	✓	✓
15	BAILES	Animação Com e Sem Conjunto Musical ao vivo	Diversos Músicos e DJ Gonçalves		✓	☹	☹	☹
16	BINGO SENIOR	Convívio e manutenção de múltiplas capacidades	Elementos Direção	3ª e 5ª	✓	☹	☹	☹
17	CAVAQUINHO E VIOLA - ENSINO	Aulas de Cavaquinho e Viola com professor especializado	Virgílio Gomes Guitarrista profissional	6ª Manhã	✓	☹	☹	☹
18	DIAS CELEBRATIVOS E FESTIVIDADES	Animação Com e Sem Conjunto Musical ao vivo e outras iniciativas	Direção e Quadro de Pessoal		✓	☹	☹	☹
19	GRUPO CANTARES CRPI	Preservar tradição musical popular portuguesa	Ensaíadora Claudina	Semanal 5ª Tarde	✓	☹	☹	☹
20	GRUPO CORAL CRPI	Animação Musical CMO -Canta e Encanta-Música comercial pop/rock	Ensaíador Pedro	Semanal 3ª Manhã	✓	☹	☹	☹
21	JOGOS DE MESA E TABULEIRO	Lúdico e manutenção de capacidades cognitivas (memória, destreza manual...)	Todos(as) os(as) associados(as)	Diário	✓	☹	☹	☹



Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021



22	CINEMA	Cinema "Caseiro" - projeção de filmes portugueses	Elemento Direção Joaquim Ferreira	6ª Tarde	✓	☹	☹	☹
23	Teleassistência	Contacto individualizado utentes	Assistente Social Animadora (Psicóloga)	1x semana	✓	✓	✓	✓
24	Pintura em Azulejo * Cerâmica	Cursos	Instrutor Paim das Neves	1x Semana	☹	☹	☹	☹
25	PASSEIOS	Lazer e convívio no exterior	Direção/Animadora Sociocultural		☹	☹	☹	☹
26	EXCURSÕES	Lazer e convívio:	Direção		☹	☹	☹	☹
SERVIÇOS COM PARCERIAS NA RESPOSTA SOCIAL DE CENTRO DE DIA				EXECUÇÃO				
27	ACES - UNIDADE SAÚDE FAMILIAR PSA	Reuniões ADI - CASOS	Diretora de Serviços		☹	☹	☹	☹
28	CUIDADOS SAÚDE	ECCI; Formação AAD	Diretora de Serviços Quadro de Pessoal		☹	☹	☹	☹
29	CMO	Comemorações do mês do Idoso	Diretora de Serviços / Animadora Sociocultural	Outubro	☹	☹	☹	☹
	DESPORTO SÉNIOR CMO	Clube do Movimento, caminhadas e hidroginástica	CLUBE MOVIMENTO CMO	2x-Semana	✓	☹	☹	☹
		Boccia	CLUBE MOVIMENTO CMO	1x Semana	✓	☹	☹	☹



*Pires**Pires*

Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

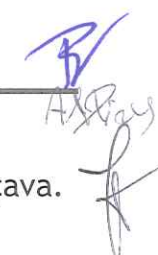
	Dança	Carla	1x Semana	✓	☹	☹	☹	
	Karaté Sénior	Sheila	1x Semana	✓	☹	☹	☹	
30	ESCOLA EB1 JI BARBOSA DU BOCAGE	Intercâmbio Intergeracional	Troca postais Natal	1 por trimestre	☹	☹	☹	✓
31	INFORMÁTICA - Apoio técnico	Modernização equipamento informático; implementação de infraestrutura de rede	Direção; Técnico de Informática voluntário	intervenção à medida	✓	✓	✓	✓
32	INFORMÁTICA KIDS.COM	Mini cursos, Internet Sénior	Coordenador Pedro Castanho	calendarização de cursos	☹	☹	☹	☹
33	REDE SOCIAL - REUNIÕES CLASO	Reuniões programadas	Presidente Direção e Diretora Serviços		✓	✓	✓	✓
34	SAASI- APOIO INTEGRADO SEGURANÇA SOCIAL		Diretora Serviços	Não participámos nos atendimentos	☹	☹	☹	☹

Legenda:

Serviços comuns SAD ✓ Executado

☹ Programa não executado ... Não programado





Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

As atividades foram realizadas até finais de fevereiro de 2020, tendo sido canceladas progressivamente à medida que a Pandemia avançava. Ver Comunicação Aos Associados e Plano de Contingência.

Quadro 2 - Cronograma de Execução Atividades Socioculturais Transversais às Respostas Sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Mês	Dia Comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logístico	Destinatários
Janeiro	3 Dia Mundial do Sono	Ação de Sensibilização sobre as Regras Importantes para um Bom Sono	Relembrar conhecimentos de como melhorar o sono	Computador; Cadeiras; Projector.	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	6 Dia de Reis	Cantar dos Reis por alguns elementos da CRPI nos domicílios dos utentes de SAD	Reviver e manter as tradições; Promover a socialização.	Instrumentos musicais; 2 Carrinhas	Concerto ao improviso em Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	11	Painel "Já agradeceu"	Trabalhar a valorização	Papel de Cenário;	Utentes de Centro de

Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

		hoje?;	de situações e coisas positivas;	Marcadores.	Dia
	Dia Mundial do Obrigado				Utentes de Apoio Domiciliário
	14 Dia do Amor	Animação alusiva ao tema do Dia dos Namorados	Trabalhar emoções e sentimentos	A definir	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
Fevereiro	25 Carnaval	Assistir ao desfile de Carnaval das crianças da Póvoa de Santo Adrião	Fomentar o Convívio e a Socialização intergeracional	Transporte	Utentes de Centro de Dia
Março	8 Dia da Mulher	Atelier do Cuidar - Onde se pode pintar as unhas; receber uma massagem nas mãos.	Valorização do Papel da Mulher; Promover o cuidar pessoal;	Vernizes; Ponto de Água; Toalhas; Limas; Acetona; Algodão	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	14 Dia da	Ação de Sensibilização sobre a incontinência	Como proceder em caso de incontinência	Computador; Cadeiras;	Utentes de Centro de Dia

lines
Alfaro
SA

Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

Março	Incontinência Urinária	urinária	urinária; Adaptações necessárias fase a doença.	Projector.	Utentes de Apoio Domiciliário
	20 Dia da Felicidade	A definir	A definir	A definir	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	27 Dia Mundial do Teatro	Ida ao Teatro	Fomentar o Convívio e a Socialização	Transporte;	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	6 Dia Mundial da Atividade Física	Aula de Movimento	Trabalhar os setes fatores psicomotores: 1. Equilíbrio/Tonicidade; 2. Noção Corporal; 3. Lateralidade;	Convidar Prof. de Educação Física	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário

Lines

Alfons
f

Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

Abril			4. Orientação Espacial; 5. Orientação Temporal; 6. Coordenação Motora Global; 7. Coordenação Motora Fina		
	12 Páscoa	Decoração da Instituição alusiva ao tema; Realização de lembranças para oferecer as crianças e utentes de Apoio Domiciliário.	Promover a criatividade;	A definir	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
Abril	25 Dia da Liberdade	Decoração alusiva ao tema; Realização de lembranças para oferecer aos utentes de Apoio Domiciliário; Visualização de um	Trabalhar a importância de manter viva a memória de marcos da história contemporânea; Promover a	A definir	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário



Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

[Handwritten signatures]
Alves
Alves

		filme/documentário	criatividade;	
	29 Dia Mundial da Dança	Aula de Dança	Estimulação física e motora; Promover a socialização e o convívio; Promover a criatividade	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	15 Dia Internacional da Família	A definir	A definir	A definir
Maio	18 Dia Internacional dos Museus	Visita a um Museu (A definir o museu)	A definir	Transporte
	1 Dia Mundial da Criança	Desenvolvimento de uma atividade em conjunto com as Crianças da Escola Barbosa Du Bocage	Encontro intergeracional	C

Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

Lices

AS
AS
A

Junho	15 Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra Pessoa Idosa	Ação de Sensibilização realizada pela PSP Odivelas	Alertar os Idosos e seus familiares para os perigos existentes e os procedimentos a ter. Aumentar o sentimento de Segurança na população Idosa.	PSP Sala Cadeiras	Cancelada
	13,24 e 29 Santos Populares	Comemoração dos Santos Populares Decoração alusiva aos santos populares	Promover as tradições; Promover a socialização e o convívio.	A definir	
	15 Aniversário da CRPI	A decidir	A decidir	A decidir	
Julho	26 Dia Mundial dos Avós	Vinda das Crianças da Escola Barbosa Du Bocage	Promover a integração e o convívio intergeracional;	A decidir	
	19	Sessão Fotográfica		A decidir	



Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

Agosto	Dia Mundial da Fotografia			
	24	A definir	A definir	A definir
Setembro	Dia do Artista			
	21	Conversa com especialistas;	Ação de Sensibilização alertar sobre pontos chaves no cuidado;	A definir
	Dia Mundial da Doença de Alzheimer			
Setembro	25	Conversa com especialistas sobre o hábitos de Sono saudáveis	Ação de Sensibilização sobre a importância dos hábitos de Sono a ter	A definir
	Dia Mundial do Sonho			
Outubro	1	A decidir	A decidir	A decidir
	Dia Internacional do Idoso			
	15	Ação de Sensibilização sobre a Importância da Lavagem das mãos	Relembrar importância da lavagem das mãos.	a Computador; Cadeiras; Projector.
	Dia Mundial da Lavagem das Mãos			





Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

	5 Dia Mundial do Cinema	A decidir	Fomentar o convívio e fortalecer os laços sociais	A decidir
Novembro	11 Dia de S. Martinho	Tarde Comemorativa do dia de S. Martinho Realização de Lembranças alusivas ao tema	Reviver as tradições antigas	A decidir
Dezembro	Festa de Natal (A decidir)	A definir	A definir	A definir

Mas houve lugar a outras experiências e outros desafios como foi o caso do trabalho de apoio Psicoemocional realizado pela Animação Sociocultural, tendo por base a aplicação experimental da Versão Reduzida da Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP-R). Ver em anexo.

E o Estágio no âmbito da Intervenção da Enfermagem Comunitária subordinado ao tema *Suporte Social das Pessoas Idosas em tempo de Pandemia da autoria da Enfermeira Sónia Coelho*. Cujas finalidades eram o de contribuir para o processo de capacitação da pessoa idosa a frequentar os Centros de Dia, domiciliados, (IPSS) para o uso otimizado das redes de suporte social formal e ainda, o de colaborar, em parceria comunitária, no processo de construção de respostas de suporte social adaptadas ao contexto de pandemia. Trabalho que culminou

Paula Nogueira
Allyson
[Signature]

Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

com sessões de educação para a saúde através da aplicação de várias estratégias, como o envolvimento de parcerias na comunidade (yoga, infância) cumprindo com as regras da DGS.

EM SÍNTESE

Referia-se no Plano Anual de Atividades de 2020, planeado no final de 2019, antes de saber o que o futuro nos reservava, que era importante mencionar a necessidade de se pensar a dinamização de outras formas de contacto com as famílias e outros interlocutores intergeracionais (infância a e juventude) ***através das novas tecnologias de informação e comunicação.***

Referia-se, igualmente, a necessidade de fomentar a participação ativa e frequente dos familiares e cuidadores nestes equipamentos sociais. Neste âmbito seria importante tentar dar maior visibilidade às atividades realizadas, de forma regular, através da sua publicitação na Web, no site institucional, respeitando o Regulamento Geral de Proteção de Dados- RGPD.

[Handwritten signatures]

Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

Referia-se, ainda, que é necessário alterar mentalidades aumentando o trabalho **colaborativo** dos diferentes interlocutores na dinamização das atividades e não alimentar a ideia de que existem sectores de atividade, uns mais importantes do que outros, mas sim, um trabalho comum em prol da pessoa idosa e suas famílias.

Referimos, também, que um dos maiores constrangimentos que é transversal ao Terceiro Sector, e ao qual a CRPI não é alheia, é a falta de capital humano.

Se um documento com estas características é reducionista das dinâmicas e de todos os processos que, diariamente, são garantidos para além dos serviços básicos de alimentação, higiene e bens essenciais prestados ao utentes/associados em contexto de normalidade, no contexto de incerteza como o que se viveu, para além de reducionista é insignificante. Pois não reflete o clima emocional experienciado, a afetividade envolvida, entre todos os elementos da comunidade CRPI em contexto de Pandemia, em que o espectro de morte anunciada nos Media a cada instante, perturbava as mentes e personalidades mais férreas .

Veio para ficar esta realidade nunca vivida e que veio fazer sobressair a fragilidade dos seres humanos e da verdadeira importância destas estruturas de apoio à pessoa idosa e suas famílias, sejam elas residenciais ou não.

Paula Nogueira
ALP
PSA

Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

Um confinamento que, por um lado nos protegia, aparentemente nos isolava desse vírus, por outro lado afastava-nos daquilo que é indissociável da natureza humana que é a socialização. A importância da socialização e convívio na manutenção da Saúde Global em qualquer idade.

O bombardeamento de informação de todos os meios, entidades, as solicitações constantes no preenchimento de ficheiros às Direções Técnicas e Direções e no aferir permanente dos procedimentos, colocando à prova o próprio Regulamento Geral de Proteção de Dados e outras Leis instituídas.

A exigência na aplicação do Plano de Contingência , e apesar dos constrangimentos do dia a dia, sentidos com maior intensidade, com as emoções à flor da pele, cada qual com os seus mecanismos de defesa, uns com estratégias mais explosivas outros mais depressivas, tudo em ebulição como se de uma caldeira de vulcão se tratasse, o que é certo é que a CRPI até à data deste documento conseguiu manter-se em cumprimento da sua Missão com Dignidade, Integridade olhando de frente a Responsabilidade.



Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

Ribes
Alfing
R

Através da Teleassistência tentou-se colmatar onde o social não chegava presencialmente, o constatar permanente do pedido de ajuda emocional, a valorização com maior ou menor consciência que os utentes/associados, em confinamento, iam atribuindo ao trabalho efetivo que acontecia. Só foi possível graças ao relacional conquistado pela CRPI, ao longo de anos junto dos seus associados e utentes que à sua maneira manifestavam as Saudades imensas das suas rotinas e a Esperança que se mantinha de poderem, ainda, regressar para a sua quase primeira casa - o seu Centro de Dia.

Estamos a preparar a Reabertura do Centro de Dia olhando para trás com a convicção de termos cumprindo, com os poucos recursos humanos que dispomos, não parámos, em nenhum momento, de prestar serviços ou encaminhar para assegurar que os serviços essenciais fossem cumpridos.

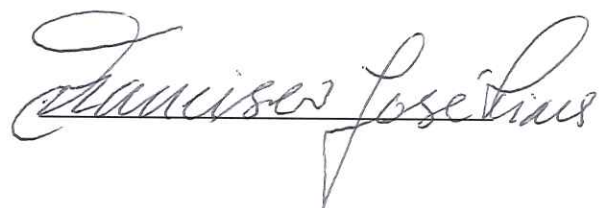
São “tempos” de muita reflexão, tolerância e sobretudo, tempos de colocar em marcha a capacidade que o povo português tem de reinventar-se. De repensar formas de abordagens diferentes das do passado. Na capacidade em adaptarmo-nos às mudanças, em superarmos os obstáculos ou simplesmente de resistir à pressão que estas situações adversas nos colocaram e continuam a colocar quer interna, quer externamente.

Aprender a viver o dia a dia em Solidariedade com a certeza de que nada é permanente...

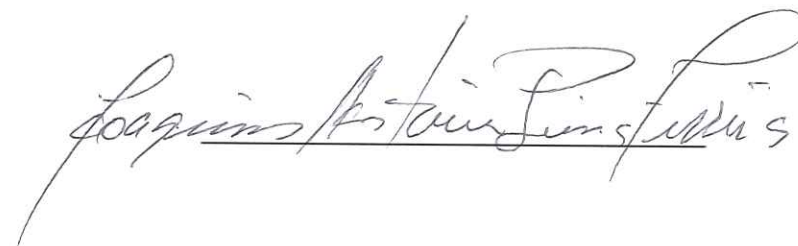
Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021



Assinaturas



O Presidente Direção



Outros Elementos



Tesoureiro



Relatório Anual de Atividades 2020 aprovado em reunião de direção de, 2 de junho de 2021

Paula Nogueira
ALP

ANEXOS

- COMUNICAÇÃO AOS ASSOCIADOS
- PLANO DE CONTINGÊNCIA - 1º VERSÃO ABRIL 2020
- APOIO PSICOEMOCIONAL UTENTES



Alfines
[Signature]

COMUNICAÇÃO AOS ASSOCIADOS

Medidas Extraordinárias de Contenção e Mitigação do CORONOVÍRUS com base no Conselho de Ministros de 12 de março de 2020.

Atendendo à Emergência de Saúde Pública de âmbito Internacional, declarada pela Organização Mundial de Saúde, no dia 30 de janeiro de 2020, bem como à classificação do vírus como uma Pandemia, no dia 11 de março de 2020.

REUNIRAM OS CORPOS SOCIAIS DA CRPI- PSA, no dia 13 de março, pelas 14h30 tendo deliberado as seguintes medidas:

1. Suspensão, por tempo indeterminado, das atividades não essenciais de Animação/ Lazer (Bailes) e Socialização (cafetaria/Bar) bem como de Transporte para Consultas e Exames;
2. Mantêm-se apenas as atividades essenciais:
 - o apoio domiciliário;
 - passando o apoio em Centro de Dia também para apoio domiciliário.

Os Serviços Administrativos (quotas, pagamentos e afins) serão assegurados via email, telefónico ou outro meio a combinar)

O acesso ao Centro de Dia estará vedado aos sócios até novas recomendações.

Presidentes dos Corpos Sociais

Francisco José Cruz
Amalio Pereira
Carlos Almeida

*Comissão de Reformados,
Pensionistas e Idosos
(Instituição Particular de Solidariedade Social)
Cont. n.º 251 995 960
Rua Alzira Beatriz Pacheco
Telef. 219 385 719
2606-108 FÓVIA DE SANTA JERÓNIMA*



MEDIDAS PARA REDUZIR O RISCO DE TRANSMISSÃO DO SARS-COV-2

Ações de Informação/sensibilização:

A CRPI através da Diretora de Serviços e com a colaboração do Enfermeiro que presta serviço de Enfermagem tem realizado ações de informação e sensibilização com base na informação disponibilizada pelas entidades competentes sobre:

- O que é o Covid-19 e suas formas de transmissão;
- As medidas de proteção e prevenção e sua implementação;
- Para consulta do plano de contingência e procedimentos próprios perante uma situação de COVID-19.

Ressalva-se que mais informações, esclarecimentos e acesso a documentação, bem como atualizações, devem ser consultados:

- O microsite COVID - 19 na página da internet da Direção-Geral de Saúde:
<https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>,
- O microsite COVID - 19 na página da internet da Segurança Social:
<http://www.seg-social.pt/covid-19>
- Estamos ON:
<https://covid19estamoson.gov.pt/>
- As questões e/ou orientações específicas com o COVID - 19 devem ser dirigidas às autoridades de saúde pública.

MEDIDAS DE HIGIENE A ADOTAR POR TODOS QUANTO TRABALHAM, COLABORAM OU VISITAM A CRPI

O USO OBRIGATÓRIO DE EPIS'S:

- É obrigatório o uso de farda, luvas, touca, avental descartável para todos(as) os(as) que ajudam na alimentação, prestam cuidados de higiene, conforto e saúde aos utentes e sempre que haja necessidade de contacto físico com os mesmos.
- É obrigatório o uso de máscara para todos/todas.

OBRIGAÇÃO DE LAVAGEM DAS MÃOS:

Todas as pessoas que trabalham, colaboram e visitam a CRPI devem lavar frequentemente as mãos com água e sabão, em especial nas seguintes



PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-Cov-2 - COVID-19 - ATUALIZAÇÃO

O presente Plano de Contingência destina-se a definir as medidas de prevenção do contágio pelo Coronavírus e por outro lado, as medidas a adotar em caso de deteção de um caso de COVID-19, dando assim cumprimento às recomendações para as IPSS, assim como às orientações nº 06/2020 de 26-02/2020 e nº 09/2020 de 11-03-2020 oriundas do Serviço Nacional de Saúde, com as alterações de 23-03-2020 e 07-04-2020 e às demais alterações que venham a ser introduzidas no decorrer da evolução da Pandemia.

Este plano é um complemento dos documentos e medidas que foram aplicadas pela Direção da CRPI desde 13 de março de 2020 e que foram afixados na instituição em diferentes locais. Aplica-se a todas as pessoas que trabalham, colaboram e frequentam a Comissão de Reformados da Póvoa de Santo Adrião, doravante designado de CRPI, sito na Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N- 2620-128 Póvoa de Santo Adrião.

Ressalva-se que os utentes da CRPI são pessoas de alto risco, uma vez que são pessoas com mais de 65 anos, a maior parte das quais apresentam doenças multifatoriais, tais como cardiovasculares (como a hipertensão e insuficiência cardíaca), patologias respiratórias crónicas ou diabetes.

Mas como uma das medidas tomadas foi a transição dos utentes para os domicílios, as medidas descritas neste plano serão centradas maioritariamente na prática profissional para as funcionárias.

O Plano de Contingência é ativado por determinação do Presidente da Direção da CRPI, em consonância com os Presidentes dos Corpos Sociais, devendo a cada momento ser ponderada a abrangência das medidas em função dos dados disponíveis.

O Plano de Contingência é desativado pelo Presidente da Direção da CRPI em coordenação com as demais entidades competentes na matéria, nomeadamente de Saúde Pública.



descartável - diretamente da boca para o lenço - que deverá ser colocado imediatamente no lixo após ser usado;

- É obrigatório o uso de máscaras cirúrgicas para todos os que ajudam na alimentação, prestam cuidados de higiene conforto e saúde aos utentes e sempre que haja necessidade de contacto físico com os mesmos.

DISTANCIAMENTO SOCIAL ENTRE PESSOAS

Todas as pessoas que trabalham, colaboram na CRPI devem evitar cumprimentar-se com beijos, abraços ou qualquer contacto direto e de proximidade, mantendo o afastamento de outras pessoas pelo menos com dois metros de distância.

EVITAR A CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS E VENTILAR OS ESPAÇOS

O ar dos espaços comuns, confinados ou com postos de trabalho múltiplos, nomeadamente refeitório, salas de reuniões, sala de estar, secretaria e gabinetes deve ser renovado frequentemente, assegurando pelo menos 6 renovações de ar por hora.

No elevador deverá entrar 1 pessoa de cada vez.

As reuniões presenciais com fornecedores ou potenciais interessados em ingressar nas respostas sociais ficam suspensas, privilegiando a comunicação por telefone e via email. Quando for estritamente necessário o atendimento presencial este deverá ser realizado no pátio exterior, salvaguardando a privacidade e cumprindo com as regras de desinfeção antes e depois do contacto

A entrega das mercadorias e o atendimento dos fornecedores imprescindíveis para o regular funcionamento da CRPI será realizado pelo espaço exterior circundante ao edifício.

PROIBIÇÃO DE ENTRADA DE TRABALHADORES SINTOMÁTICOS

Os trabalhadores da CRPI que apresentem sintomas sugestivos de infeção respiratória (espirros, tosse com expetoração, pingos no nariz) devem ficar em casa até que os sintomas cessem completamente.



circunstâncias e conforme demonstrado no folheto **“Lavagem das Mãos”**:

- Antes de entrar e sair da CRPI;
- Antes e depois de contactar com os/as utentes;
- Depois de espirrar, tossir ou se assoar;
- Depois de utilizar as instalações sanitárias;
- Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vómito ou com objetos potencialmente contaminados;
- Antes e após de consumir refeições;
- Antes e após preparar, manipular ou servir alimentos e alimentar os/as utentes;
- Depois de fazer a Higiene de Habitação (as camas , tratar da roupa);
- Depois de retirar as luvas;
- Sempre que as mãos parecerem sujas ou contaminadas

O folheto **“Lavagem das Mãos”** encontra-se afixado em diversos pontos da CRPI, colocado nas diversas instalações sanitárias e à entrada do edifício.

Quando não for possível lavar as mãos, as funcionárias, colaboradores utentes, deverão, em alternativa, usar a solução de base alcoólica, que se encontra em diversos pontos da instituição, nomeadamente na porta de entrada junto ao elevador.

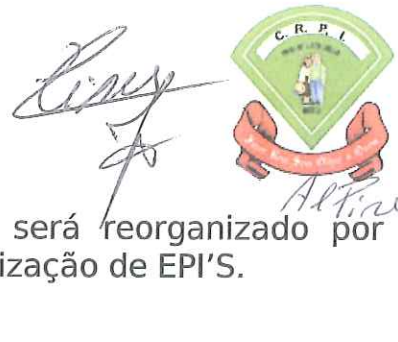
A CRPI fornece ainda aos seus trabalhadores soluções desinfetantes nas viaturas de serviço para a desinfeção das mãos no percurso de trabalho/domicílios dos utentes.

Todas as pessoas que trabalham, colaboram na CRPI devem evitar tocar com as mãos na cara (olhos, nariz ou boca).

RESPEITO PELA ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Todas as pessoas que trabalham, colaboram e transitam pela CRPI devem respeitar a seguinte etiqueta respiratória:

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga com cotovelo fletido ou cobrindo o nariz com um lenço de papel descartável;
- Usar lenços de papel descartáveis para se assoar - devem depositá- los de imediato no contentor de resíduos e lavar as mãos;
- Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfetá-las de imediato;
- Não cuspir nem expetorar para o chão. Se houver necessidade de remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço



medicação dos utentes, o horário de trabalho será reorganizado por forma a permitir o menor tempo de exposição/utilização de EPI'S.

O prestador de cuidados de serviços de saúde - Enfermagem- será mantido, bem como o técnico de TIC.

O QUE FAZER NUMA SITUAÇÃO EM QUE EXISTE UM TRABALHADOR OU COLABORADOR, UTEENTE SUSPEITO DE INFEÇÃO POR SARS-CoV2 NA CRPI

Como reconhecer um doente de covid-19 e o que fazer?

Qualquer pessoa que trabalhe, colabore com a CRPI e apresente critérios compatíveis com caso suspeito, segundo os critérios clínicos ou epidemiológicos definidos, deve ser considerado como possível caso da COVID-19.

São critérios clínicos: A infeção respiratória aguda (febre, tosse, ou dificuldade respiratória);

São critérios epidemiológicos:

A história de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19 nos 14 dias antes do início dos sintomas OU contacto com profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19;

A pessoa identificada como caso suspeito não deve sair da instituição, ou regressar do seu domicílio (férias, licença de casamento, maternidade...) até à atuação das entidades competentes.

Na falta de resposta atempada por parte das autoridades competentes, pode a CRPI encaminhar o caso para a Medicina do Trabalho.



PROIBIÇÃO DE PARTILHA DE COMIDA, OBJETOS PESSOAIS E UTENSÍLIOS DE TRABALHO

Os trabalhadores e colaboradores não devem partilhar comida, utensílios ou objetos pessoais tais como canetas, telemóveis.

MEDIDAS DE HIGIENE E CONTROLO AMBIENTAL

A CRPI adota as seguintes medidas de higiene e controlo ambiental:

- **Limpeza das superfícies:**

Limpar superfícies tais como mesas, corrimãos, maçanetas de portas e botões de elevador várias vezes ao dia com um produto de limpeza desinfetante. Ter particular atenção com as superfícies mais utilizadas tais como mesas, cadeiras, telefones, campainhas, comandos de TV, puxadores de portas, lavatórios e doseadores de medicação, entre outras;

- **Limpeza dos equipamentos reutilizáveis:**

Os equipamentos reutilizáveis (Sacos térmicos...) deverão ser adequadamente limpos e desinfetados a cada uso;

- **Roupa utilizada pelos utentes e funcionários:**

- ✓ O programa de lavagem da roupa deve integrar pré-lavagem e lavagem a quente (roupa termorresistente) com temperaturas de 70º a 90ºC;
- ✓ As roupas termossensíveis devem ser lavadas com água morna a uma temperatura de 40ºC seguido de um ciclo de desinfeção química também em máquina;

- **Utensílios (termos, louça...) utilizada pelos funcionários e utentes:**

As louças utilizadas podem ser lavadas na máquina de lavar com um detergente doméstico. As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça na máquina.

Os recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) necessários à manutenção em funcionamento dos serviços e satisfação das necessidades básicas dos/das utentes estão garantidos através da prestação de serviço da Narest e Expronar.

Por forma a garantir a presença de trabalhadores que prestam **cuidados de higiene e conforto, apoio na alimentação e na toma de**



OBRIGAÇÃO DE COMUNICAÇÃO DE SUSPEITO.

Todos os trabalhadores, colaboradores da CRPI devem reportar à Direção ou Diretora de Serviços os casos suspeitos de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Encaminhamento do suspeito para a área de isolamento

Para impedir a propagação do vírus o suspeito será imediatamente encaminhado, pelo circuito mais adequado, para o quarto de isolamento (quarto de descanso do piso 1), onde lhe será garantida a continuidade dos cuidados médicos, alimentação e hidratação enquanto aguarda o encaminhamento adequado.

O suspeito deve ser isolado nesse local.

Perante o caso suspeito, o profissional designado e o suspeito devem colocar, momento antes de iniciar a assistência, reforço dos EPIS uma máscara cirúrgica, luvas, touca, óculos e fato completo, EPIS que se encontram **no refeitório e no quarto de isolamento**.

O cumprimento das medidas gerais de redução do risco de transmissão deve ser reforçado após contacto com o caso suspeito.

Em seguida, o profissional designado ou o próprio trabalhador (sendo este o suspeito) deve contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as indicações deste serviço.

Se o caso suspeito não for validado pelo SNS, este fica encerrado para COVID-19 e a CRPI seguirá os procedimentos definidos pelo SNS e adequados à situação clínica do trabalhador.

O trabalhador ou o profissional designado informa a Direção/ou a Diretora de Serviços da CRPI da **não validação** e este último deverá informar as entidades competentes (Delegado de Saúde e ISS).

Se o caso suspeito for validado a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional iniciando-se a **investigação epidemiológica e a gestão de contactos**.

O trabalhador designado, ou caso o suspeito seja o próprio trabalhador, informa a Direção ou a Diretora de Serviços da existência de um caso suspeito validado na CRPI.



O doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica) até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais.

A área de “isolamento” fica interdita (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência).

No caso de suspeito validado a CRPI deve:

- 1- Colaborar com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- 2- Informar os restantes trabalhadores, colaboradores e Cuidadores/familiares dos utentes da existência de caso suspeito validado a aguardar resultados dos testes laboratoriais.

MEDIDAS A TOMAR PERANTE UM CASO DE SUSPEITO VALIDADO

Após a informação da Autoridade de Saúde Local sobre o resultado dos testes laboratoriais do caso suspeito validado a CRPI deverá tomar as seguintes medidas:

Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da CRPI, incluindo de limpeza e desinfeção e desativadas as medidas do Plano de Contingência;

Se o caso for confirmado, a área de “isolamento” ficará interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local.

A CRPI deve:

- x Proceder à limpeza e descontaminação da área de “isolamento”;
- x Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.
- x Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- x Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.



PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas **que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19.**

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

“**Alto risco de exposição**” é definido como:

1. Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;
2. Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
3. Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

“**Baixo risco de exposição**” (casual), é definido como:

1. Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).
2. Trabalhador (ou trabalhadores) que prestou assistência ao Caso Confirmado desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19 a CRPI desenvolverá - além do referido anteriormente - os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar se necessário);

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.



A vigilância de contactos próximos deve ser feita conforme a tabela a seguir apresentada:

VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

ALTO RISCO	BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO
Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;	Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
Restrição do contacto social ao indispensável;	Acompanhamento da situação pelo médico de família/Saúde Pública
Não viajar;	
Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	

Documento elaborada pela Diretora de Serviços da CRPI em colaboração com a Diretora Técnica do Lar da NOSSA SENHORA APARECIDA.

Aprovado pela Direção

**Comissão de Reformados
Pensionistas e Idosos**
(Instituição Particular de Solidariedade Social)

NIPC: 501 995 960

Rua Alzira Beatriz Pacheco

Tel: 219386719

2620-128 Povoas de Santo Adrião



APOIO PSICOEMOCIONAL

Desde o regresso da Animadora/Psicóloga em Julho de 2020, foram realizadas diversos contactos e Visitas Domiciliárias, em conjunto com a Diretora de Serviços.

Devido a Pandemia existente foi utilizado a distribuição das refeições para a Psicóloga e Diretora de Serviços visitarem os utentes e compreenderem como estes se encontravam. Desta forma, eram visitados por dia 5 utentes.

Além disso, foi realizado um estudo com a Enf. Sónia Coelho, com o intuito de analisar a forma como os nossos utentes pressionavam o suposto social durante a pandemia. Desta forma, conseguimos compreender se o suporte que estávamos a promover era o mais adequado é se ia acordo com as necessidades dos utentes. Esse Apoio Psicoemocional era realizado através de acompanhamento telefónico de seguimento ou presencial quando havia necessidade de intervenção na crise.


O Apoio Psicoemocional dado por via telefónica teve com base nas normas indicadas pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (em https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_apoio_pratica_atendimento_telefonico.pdf) Este apoio tinha como principal objetivo:

- Diminuição da percepção de isolamento;
- Promoção de comportamentos proativos, para que a pessoa se mostre e se sinta mais ligada tanto a meio exterior, bem como, a família e amigos;
- Prestação de suporte emocional e de estratégias para lidar com o isolamento, adaptação à mudança e com situações de crise;
- Promover uma percepção positiva, e de sentimentos de auto-eficácia e de competência pessoal na capacidade da pessoa para lidar com a situação;
- Promoção de estratégias de coping para favorecer uma regulação emocional ajustada, aumentando a percepção de auto-controlo;
- Promoção de estratégias alternativas e de formas adaptativas para lidar com os efeitos do stresse e da ansiedade decorrentes da situação pandémica e das suas consequências ao nível do bem-estar;



- Desenvolvimento de respostas específicas, nomeadamente de intervenção psicológica, para o período pós-COVID-19.

Este apoio foi de extrema importância para os nossos utentes, para se sentirem apoiados ao nível psicológico, emocional e físico.



ASC



PLANO DE EMERGÊNCIA -MEDIDA EXTRAORDINÁRIA DE APOIO

Neste momento de Crise também os profissionais ligados às IPSS vivem elevados níveis de Stress é necessário apoiar, igualmente, as dificuldades pessoais e as estratégias de *coping* mais eficazes para se adaptarem ao quotidiano de incertezas (nomeadamente a falta de testes para saber se estão ou não infetados com COVID_19) para que a sobrecarga física e emocional deste trabalho seja minimizada.

No dia a dia os seus receios, ansiedades e dúvidas vão aumentando face a um conjunto de eventos sobre a Pandemia, desde as informações noticiadas, passando pelo stress e sofrimento dos utentes e suas famílias, o dia a dia está a tornar-se ainda mais difícil e desgastante.

A CRPI-PSA trabalha em **exclusivo com população de idade avançada, sendo os seus corpos sociais e voluntários também elas pessoas idosas**. Assim e porque o nosso Plano de Emergência tem, também ele limitações de recursos humanos, preocupa-nos que a sobrecarga objectiva e subjectiva se tornem insustentáveis.

Sabemos por experiência direta de várias décadas que a formação adequada de profissionais neste tipo de cuidados individualizados à pessoa idosa é complexa e não é possível de imediato, leva o seu tempo, sobretudo para este nível de exigência. Sabemos por experiência direta que a monitorização é falha em contextos de normalidade e aumenta também nestes contextos.

Neste momento, a equipa que temos no terreno é a necessária para garantir que os utentes (os utentes de centro de Dia também) recebam no seu domicílio (refeições + medicação). Não dispomos de número necessário de ajudantes de ação direta para constituir equipas rotativas que garantam a qualidade e segurança do serviço. Não tenhamos a ilusão de ter de assegurar a todo o custo o serviço, tal como ele existia, anteriormente a este cenário, com medidas que não garantem que a passagem do vírus ocorra por muitos cuidados que se tenham. A ideia de podermos estar a contribuir para alimentar uma espécie de roleta russa, numa porta giratória de leva e trás, para além do peso que acarreta aos profissionais não saberem se são o veículo de transmissão para os utentes e também para as suas próprias famílias acarreta enorme responsabilidade.

Contudo, é igualmente a nossa preocupação, caso não seja possível continuarmos, devido à redução dos elementos de equipa como medida profilática ou infeção COVID-19 assegurar estes serviços e dar continuidade às Higiènes Pessoais.

A solução encontrada que melhor se nos assegura viabilizar nesta fase de Pandemia, a continuidade principalmente das Higiènes Pessoais é o encaminhamento dos utentes e seus cuidadores para outras respostas na comunidade. Embora a avaliação do agregado familiar e dos seus recursos nos dê indicadores de que a situação estará a ser acautelada ainda que com menor frequência.

Contactou-se uma instituição no terreno que alargou o seu SAD- Serviço de Apoio Domiciliário ao concelho de Odivelas, C.C.P. Ramada, mas como também esta instituição está a adaptar/formar o seu quadro de pessoal contamos que na próxima semana estará pronta a assegurar a receção de casos dos parceiros sociais.

Até lá a Assistente Social da CRPI realizará os contactos via telefónica com os utentes e seus responsáveis para auscultar quais os utentes que pretendem, neste período de Pandemia suspender os nossos serviços e usufruir desta opção.

Proposta apresentada pela Diretora de Serviços em reunião de Direção extraordinária a 8 de abril 2020.

A Diretora de Serviços

A Direção

Comissão de Reformados
Pensionistas e Idosos
(Instituição Particular de Solidariedade Social)
NIPC: 501 995 960
Rua Alzira Beatriz Pacheco
Télf: 219386719
2620-128 Póvoa de Santo Adrião