

Plano de Atividades 2017



INDÍCE

<i>Apresentação</i> _____	2
<i>I – Enquadramento Institucional</i> _____	3
<i>II – Plano de Atividades</i> _____	4
<i>1 - Objetivos de suporte às atividades</i> _____	4
<i>2 – Respostas Sociais</i> _____	5
<i>Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas</i> _____	5
- Centro Residencial _____	5
- Centro Social _____	5
<i>Serviço de Apoio Domiciliário I e II</i> _____	6
<i>Centro de Dia</i> _____	7
<i>Refeitório Social</i> _____	8
<i>Centro de Distribuição e armazenamento de Recursos</i> _____	9
<i>Creche</i> _____	10
<i>3 – Serviços</i> _____	11
<i>Animação Sociocultural</i> _____	11
<i>Fisioterapia</i> _____	17
<i>Enfermagem</i> _____	19
<i>III - Plano de Atividades transversal às diversas Respostas Sociais</i> _____	22
<i>IV - Notas Finais</i> _____	33

Apresentação

Em 19 de fevereiro de 1992, um grupo de amigos constituiu-se como Comissão Instaladora com a nobre missão de aliviar o sofrimento de alguns carenciados, tendo adotado o nome do altruísta Padre Miguel que ao longo de décadas do seu Ministério Pastoral viveu e conviveu com os pobres de Bragança.

Em 15 de março de 1993 a Obra Social Padre Miguel (OSPM) viria a constituir-se como associação por escritura pública. As Instalações provisórias, na rua Trindade Coelho, nº 2, em Bragança, foram a base de apoio durante os primeiros anos. Em 16 de Fevereiro de 1994 procedeu-se ao registo definitivo dos estatutos da Instituição Particular de Solidariedade Social, reconhecida como pessoa coletiva de utilidade pública. Inaugurado a 16 de Dezembro de 2000, o Centro de Acolhimento, no Largo das Amendoeiras, em Bragança, veio permitir o desenvolvimento de uma atividade regular de apoio à família, reabilitação e inserção social de carenciados.

A 31 de Agosto de 2009 são inauguradas as instalações onde estão concentrados a maioria dos serviços.

Atualmente a Obra Social Padre Miguel oferece várias Respostas Sociais, de inclusão dos grupos sociais mais vulneráveis, maioritariamente dos mais idosos.

Total estimado de apoio direto a utentes: 197 pessoas idosas, 53 crianças em creche e 10 pessoas com carência económica e financeira a beneficiar de refeitório social. São ainda apoiadas famílias com dificuldades financeiras através de vestuário e esporadicamente bens alimentares.

Conta com cerca de 1400 sócios e os órgãos sociais são exercidos em regime de voluntariado não remunerado.

O objetivo deste Plano de Atividades é descrever as ações e atividades a desenvolver durante o ano de 2017, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspectiva para o próximo ano nas diferentes respostas sociais.

I – Enquadramento Institucional

A Obra Social Padre Miguel tem em funcionamento as seguintes respostas sociais distribuídas por 3 Equipamentos:

1. Centro Apoio Permanente de Apoio à Família – Largo das Amendoeiras
2. Centro Social – Estrada de São Lázaro, Quinta dos Coelhoos
3. Centro Residencial – Estrada de São Lázaro, Quinta dos Coelhoos

Com Acordo de Cooperação:

- Centro de Dia (18 utentes)
- Refeitório Social (10 utentes)
- Serviço de Apoio Domiciliário (80 utentes)
- Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas – Centro Social (60 utentes)
- Creche (53 utentes)

Sem Acordo de Cooperação

- Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas – Centro Residencial (39 utentes)
- Centro de Distribuição e Armazenamento de Recursos

II – Plano de Atividades

1 - Objetivos de suporte às atividades

- Promover a sustentabilidade financeira, nomeadamente através de renegociação de contratos de fornecimento e serviços, gestão de recursos humanos e procura de fontes de financiamento;
- Revisão dos Regulamentos Internos e Estatutos assente na legislação em vigor;
- Fomentar ações de formação interna e externa;
- Melhorar a prestação de serviços alimentares, através da manutenção do HCCP – segurança alimentar;
- Promover uma melhoria de serviços, focalizada na satisfação dos utentes e colaboradores;
- Motivar os colaboradores profissionalmente através da implementação de um sistema de avaliação de desempenho;
- Promover comunicação interna através de reuniões de Direção Técnica e colaboradores de forma a apresentação propostas de melhoria e ações preventivas/corretivas;
- Continuar a promover a comunicação externa através da rede social (Facebook), página oficial da internet e comunicados à imprensa;
- Implementar recursos informáticos e tecnológicos que permitam melhoria de gestão de processos individuais de utentes e gestão de recursos humanos;
- Rentabilizar recursos agrícolas/plantações e colheitas;
- Desenvolver parcerias locais ao nível de atividades sociais e lúdicas;
- Manter a participação do Grupo de Cantares da Obra Social Padre Miguel nas diversas atividades da instituição e da localidade.

2 – Respostas Sociais

Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas

A Obra Social Padre Miguel dispõe de duas Estruturas Residenciais para pessoas idosas:

- Centro Residencial

Este equipamento não é participado pela Segurança Social e as mensalidades aplicadas são fixas. Tem capacidade para 45 utentes.

- Centro Social

Este equipamento é participado pela Segurança Social no valor de 367,20€ por utente, com acordo e capacidade de 60 utentes.

Objetivo Geral:

Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas, contribuindo para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo, criando condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar, e potenciando a integração social.

Objetivos específicos

- Gestão e monitorização do processo individual;
- Promover o Acolhimento Social dos clientes;
- Garantir a prestação de cuidados personalizados e humanizados aos utentes;
- Fomentar o desenvolvimento da Resposta Social baseado nos requisitos da qualidade;
- Fomentar o processo de animação, saúde e reabilitação;

Serviço de Apoio Domiciliário I e II

Esta resposta social é comparticipada pela segurança social no valor de 249,66€ por utente, com acordo de 80 e capacidade de 90 utentes.

O Serviço de Apoio Domiciliário assegura a prestação dos seguintes cuidados e serviços:

- a) Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- b) Cuidados de higiene e de conforto pessoal;
- c) Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- d) Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- e) Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade;

O Serviço de Apoio Domiciliário assegura ainda outros serviços, conforme previsto nas normas 21^a e 22^a do Regulamento Interno.

Os cuidados e serviços podem ser prestados aos dias úteis e aos fins-de-semana das 9 às 17h30.

Os serviços e atividades desta resposta dependem da contratualização do serviço por parte do utente.

Objetivo Geral:

Retardar a institucionalização em lar, assegurando, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, de pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquicas nem disponham de apoio familiar para o efeito.

Objetivos:

- Garantir a prestação de cuidados personalizados e humanizados aos utentes no seu domicílio;
- Promover o Acolhimento Social dos utentes;
- Gestão e monitorização do processo individual;
- Fomentar o desenvolvimento da Resposta Social baseado nos requisitos da qualidade;
- Fomentar a contratualização dos serviços existentes no SAD conforme as necessidades específicas e individuais.

Centro de Dia

O centro de dia funciona no Equipamento de Centro de Apoio à Família.

Este equipamento é comparticipado pela segurança social no valor de 108,43€por utente, com acordo de 18 e capacidade de 30 utentes.

O Centro de Dia assegura a prestação dos seguintes cuidados e serviços:

Situação tipo:

- a) Refeições de pequeno-almoço, almoço e lanche;
- b) Higiene pessoal;
- c) Atividades de Animação Sociocultural;

Objetivo Geral:

Retardar a institucionalização em lar através da prestação de um conjunto de serviços que fomentem a manutenção e autonomia do idoso em regime diurno.

Objetivos:

- Garantir a prestação de cuidados personalizados e humanizados aos utentes;
- Promover o Acolhimento Social dos utentes;
- Gestão e monitorização do processo individual;
- Fomentar o desenvolvimento da Resposta Social baseado nos requisitos da qualidade;
- Fomentar o processo de animação, saúde e reabilitação;

Refeitório Social

Esta resposta social é comparticipada pela segurança social no valor de 163,45€ por utente, com acordo de 10 e capacidade de 25 utentes.

Objetivos:

- Garantir alimentação a pessoas carenciadas através do fornecimento de uma refeição;
- Promover a autoestima através da prática de hábitos de higiene;
- Promover a inserção social do utente;
- Fomentar o desenvolvimento da Resposta Social baseado nos requisitos da qualidade.

Centro de Distribuição e armazenamento de Recursos

O Centro de Distribuição e Armazenamento de Recursos apoia famílias, que apresentem dificuldades financeiras, através de vestuário, bens alimentares, distribuição de folar da páscoa e Cabaz de Natal.

Creche

A creche tem capacidade para 66 crianças até aos 3 anos de idade e acordo para 53. Esta resposta social é comparticipada pela segurança social no valor de 253,58€ por utente e pretende-se em 2017 o aumento do acordo de cooperação até ao limite máximo.

Relativamente às atividades da Creche são planeadas mensalmente e constam do Projeto Pedagógico próprio com calendarização por ano letivo.

3 – Serviços

Animação Sociocultural

Pretende-se continuar a assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos idosos residentes em Lar e Centro de Dia, de forma a promover estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo, através da estimulação cognitiva, física e social. Desta forma, e tendo como a principal ferramenta a Animação, continuaremos a prosseguir o objetivo primordial de prevenir e retardar as dificuldades características desta faixa etária bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social dos idosos.

Objetivos específicos das atividades

- Aumentar a auto-estima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas;
- Reforçar as identidades culturais e convívio inter-geracional;
- Aumentar o tempo ocupacional;
- Promover a socialização;
- Promover a troca de experiências;
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;
- Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;

Durante o ano são desenvolvidas nas diferentes respostas sociais diversas atividades, consoante o mês e a época que decorre. Desenvolvemos atividades de maior importância, tais como algumas comemorações e visitas e durante a semana desenvolvemos atividades conforme a seguinte orientação:

Atividades cognitivas ou Mentais

Jogos de estimulação cognitiva

O objetivo dos jogos / atividades de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva, e,

prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Esta atividade será desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem o desenvolvimento de Operações Aritméticas Simples, Jogo das Diferenças, Jogo do Labirinto, Jogo de Memória, Sudoku, Sopa de Letras, Puzzles e Damas.

- **Material:** Papel, Caneta, Livros de Atividades, Puzzle, Damas, entre outros.
- **Recursos Humanos:** Animador Sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar (Centro Social e Centro Residencial) e Centro de Dia

Treino de Escrita

Esta atividade consiste em aulas de alfabetização e em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos utentes letrados.

- **Material:** Papel, material de escrita, quadro, livros de leitura.
- **Recursos Humanos:** Animador Sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).
- **Destinatários:** Todos os utentes do Centro Social, Residencial e Centro de Dia.

Ginástica de Manutenção / Treino de marcha: utentes autónomos e dependentes

As aulas de ginástica têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida e contribuir para a estabilização e retardamento do processo de envelhecimento.

Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do auto-domínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a auto-estima.

- **Material:** Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, arcos, balões, jogo do arco, jogo do burro, cadeiras, elásticos, paus, tecidos, entre outros.
- **Recursos Humanos:** Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).
- **Destinatários:** Todos os utentes do Centro Social, Residencial e Centro de Dia.

Jogos Lúdicos

Os Jogos lúdicos têm a função de divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades tem estes objetivos mas a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

Sessão de cinema

A sessão de cinema tem como objetivo, promover interação e momentos de lazer entre utentes, relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.

- **Material:** Sala multimédia, videoprojetor, portátil, colunas, cadeiras.
- **Recursos Humanos:** Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).
- **Destinatários:** Todos os utentes do Centro Social, Residencial e Centro de Dia.

Hidrosénior

As aulas de Hidrosénior consistem em utilizar os princípios físicos da água, como forma de exercício. Uma aula agradável, através da qual os utentes poderão usufruir dos benefícios do aumento da condição física geral (coordenação, flexibilidade, resistência e força). Desenvolvemos ainda, um trabalho direccionado para a prevenção das patologias do foro reumatológico.

- **Material:** bolas, esparguetes, halteres,
- **Recursos Humanos:** Animador sociocultural, fisioterapeuta, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais).
- **Destinatários:** Todos os utentes do Centro Social, Residencial e Centro de Dia.

Atelier de Expressão Plástica

As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas

preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

Estas atividades passam por Pintura, costura, trabalhos em feltro, colagens, modelagem (utilizando materiais como barro e pasta de modelar)

- **Material:** Lã, Algodão, tecido, Agulha, Papel, Canetas, lápis, pincéis, tela, tinta, barro, pasta de modelar, missangas, objetos em madeira, materiais recicláveis.
- **Recursos Humanos:** Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais).
- **Destinatários:** Todos os utentes do Centro Social, Residencial e Centro de Dia.

Passeio Jardim / exterior

Pretende-se promover momentos de lazer e de conhecimento aos utentes e incentivar a prática da atividade física.

Visitas culturais

Visa a promoção de momentos de lazer e de conhecimento aos utentes e incentivar os idosos a conhecer novos locais.

Dança/Baile

A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os utentes, uma vez que para estes a dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida.

Esta atividade será desenvolvida através de organização de festas, de bailes e de tardes de dança onde os utentes poderão praticar danças de salão, dança tradicional, dança de roda, jogos com dança, onde os utentes se possam exprimir livremente, tem como objetivo a manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e da autonomia.

- **Material:** CD's de música popular, Leitor de CD, aparelhagem de som e microfones.
- **Recursos Humanos:** Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares), idosos, artistas/grupos externos à Instituição.
- **Destinatários:** Todos os utentes do Centro Social, Residencial e Centro de Dia.

Centro Ciência Viva de Bragança

- Atividade 60+ Ciência

Está prevista dar continuidade à saída mensal com os utentes ao Centro Ciência e Viva a fim de se participar nas atividades propostas pelo mesmo, no âmbito das ciências naturais e do meio ambiente.

Projeto Mais Aldeia Pedagógica

– **Projeto Mais Aldeia Pedagógica** (Protocolo com a Azimute)

Continuidade na participação do projeto “**Mais Aldeia Pedagógica**”, em desenvolvimento pela Azimute (candidatura Prémio BPI Seniores 2015), que tem como missão a dinamização de diferentes atividades envolvendo os idosos institucionalizados de várias instituições de Bragança e os idosos da Aldeia Pedagógica de Portela (idosos não institucionalizados).

Os idosos das IPSS`s de Bragança vão recordar antigas artes e saberes, através do contato com os mestres/idosos da Aldeia Pedagógica de Portela. Além disso e com base na experiência e conhecimentos adquiridos no projeto Aldeia Pedagógica de Portela, os mestres e formadores do projeto Aldeia Pedagógica de Portela vão transmitir os seus conhecimentos e dinamizar vários Workshops com os idosos institucionalizados.

O plano de atividades poderá ao longo do ano sofrer alterações de acordo com atividades não programadas.

Plano Semanal de Atividades

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09h00 – 10h00 Treino de marcha / Ginástica para dependentes Local: Centro Social	09h00 – 10h00 Treino de marcha / Ginástica para dependentes Local: Centro Residencial	09h00 – 10h30 Ginástica para dependentes Local: Centro Social	09h00 – 10h00 Treino de marcha / Ginástica para dependentes Local: Centro Social	09h00 – 10h30 Treino de marcha / Ginástica para dependentes Local: Centro Residencial
10h15 – 11h00 Ginástica de manutenção Local: Ginásio	10h15 – 11h00 Ginástica de Manutenção Local: Ginásio	10h30 – 12h30 Ginástica para dependentes Local: Centro Residencial	10h15 – 11h00 Ginástica de Manutenção Local: Ginásio	Saída 09h45 Chegada 12h00 Hidrosénior 10h00 – 11h00 Local: Piscina Municipal
11h00 – 12h30 Atividades cognitivas ou Mentais Local: Centro Residencial	11h00 – 12h30 Jogos Lúdicos Local: Centro Residencial		11h00 – 12h30 Treino de marcha / Ginástica para dependentes Local: Centro Residencial	
12H30 – 14H00 ALMOÇO				
14h00 – 16h00 Atelier de Expressão Plástica Local: Centro Social	14h00 – 17h30 Atelier de Expressão Plástica Local: Centro Residencial (Pausa para lanche)	14h00 – 16h00 Atividades de animação / Desportiva Local: Centro de Dia	14h00 – 16h00 Atividades cognitivas ou Mentais Local: Centro Social	14h30 – 16h00 Sessão de cinema* Local: Sala Multimédia
16h00 – 16h30 Atividades cognitivas ou Mentais para dependentes Local: Centro Social			16h00 – 16h30 Atividades cognitivas ou Mentais para dependentes Local: Centro Social	16h00 – 16h30 Atividades cognitivas ou Mentais para dependentes Local: Centro Social
16h30 – 17h30 Jogos Lúdicos Local: Centro Social		16h00 – 17h30 Organização das atividades diárias	16h30 – 17h30 Jogos Lúdicos Local: Centro Social	16h30 – 17h30 Organização das atividades diárias

As atividades de Ginástica de Manutenção, Hidrosénior, Sessão de Cinema, Baile ou Saídas para o exterior são realizadas com os utentes do Centro Residencial, Centro Social e Centro de Dia.

*Alternâncias semanais: 1.ª e 2ª Semana: Cinema; 3.ª Semana: Baile; 4.ª Semana: Ciência Viva

Fisioterapia

O serviço de Fisioterapia tem como objetivo tratar, habilitar e reabilitar as várias disfunções do corpo humano. O principal foco é a funcionalidade do doente para a prática das suas atividades da vida diária.

Os tratamentos são adaptados a cada utente e agrupados conforme a dependência, de acordo com plano individual.

Quando justificado e/ou requerido, são efectuadas sessões individualizadas.

As metodologias e técnicas utilizadas são, hidroterapia, massoterapia, cinesioterapia, eletroterapia, termoterapia e a crioterapia pretendem proporcionar ao cliente uma melhor qualidade de vida.

Hidroterapia

Tem o objetivo de tratar, habilitar ou reabilitar indivíduos com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento ou outras, incluindo a dor.

MASSOTERAPIA

Tratamento utilizado para aliviar a dor, relaxar, estimular e tonificar.

CINESIOTERAPIA

A sua principal finalidade é a manutenção ou desenvolvimento do movimento livre para a sua função; melhora, restauração e manutenção da força, da resistência à fadiga, da mobilidade e flexibilidade, do relaxamento e da coordenação motora.

ELETROTERAPIA

Os principais efeitos são os térmicos; a produção de contração muscular e estimulação, por frequência, capaz de induzir analgesia e reparação de tecidos.

TERMOTERAPIA

Método de tratamento utilizado para aumento ou diminuição da temperatura dos tecidos corporais estimulando a termorregulação corporal, promovendo vasodilatação, relaxamento muscular e alívio de dor.

PLANO SEMANAL – FISIOTERAPIA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09H00-11H30 GRUPO I e II Local: C. Social	09H00-09H30 Organização e planeamento do serviço Local: C. Social	09H15-12H00 GRUPO III e IV Local: C. Social	09H00-10H00 Organização e planeamento do serviço Local: C. Social	09H00-10H40 FISIO-GINÁSIO (Individual) Local: C. Social
11H30-12H00 FISIO-GINÁSIO (Individual) Local: C. Social	10H00-12H00 GRUPO V e VI Local: C. Social		10H10-12H00 FISIO-GINÁSIO (Individual) Local: C. Social	Saída 10H30- Chegada 12H30 HIDROSÊNIOR 11H00 – 12H00 (Piscina Municipal)
<u>12h00 – 12h30</u> - Organização de atividades diárias				
14H00-16H00 FISIO-GINÁSIO (Individual) Local: C. Residencial	14H00-16H00 FISIO-GINÁSIO (Individual) Local: C. Residencial	14H00-17H00 FISIO-GINÁSIO (Individual) Local: C. Residencial	14H00-16H00 FISIO-GINÁSIO (Individual) Local: C. Residencial	14H00-17H00 FISIO-GINÁSIO (Individual) Local: C. Residencial
16H05-17H30 GRUPO III Local: C. Residencial	16H05-17H30 GRUPO I e II Local: C. Residencial	17H05-17H30 Organização e planeamento do serviço Local: C. Residencial	16H05-17H30 Grupo IV Local: C. Residencial	17H05-17H30 Organização e planeamento do serviço Local: C. Residencial

Enfermagem
INTRODUÇÃO

O presente plano de atividades para o ano de 2017, surge como uma necessidade de conhecimento das diversas atividades, desenvolvidas pelos enfermeiros ao longo do ano.

Este plano incide inicialmente numa breve introdução relativa, a dois factores predominantes no decurso da nossa atividade, o envelhecimento e a enfermagem. É incontestável que todos nós envelhecemos, como curso natural da nossa existência, no entanto, este envelhecimento pode ser acelerado ou agravado pela prevalência, sobretudo de doenças crónicas, mais características do avançar da idade. Posteriormente, ao longo deste plano será elaborada uma listagem das atividades a serem desenvolvidas, pelos enfermeiros, durante o seu respectivo horário laboral.

ATIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE O ANO DE 2017

- Avaliação de sinais vitais (tensão arterial, temperatura axilar, dor, frequência cardíaca, frequência respiratória);
- Avaliação de glicémias aos utentes diabéticos e com registo em folha própria;
- Avaliação das glicémias aos utentes não diabéticos, em ocasiões pontuais ou de hipo/hiperglicémias;
- Aplicar cuidados específicos a cada situação/riscos que cada utente apresente (posicionamentos, prevenção de quedas, alimentação, cuidados de higiene entre outros);
- Realização de cuidados específicos de enfermagem a todos os utentes que necessitem (algalias, entubações, administração de injetáveis, tratamento de feridas, avaliação de sinais vitais, entre outros);
- Avaliar evolução/involução do estado de cada utente;
- Promover autonomia de cada utente, incentivando-os na realização das suas Atividades de Vida Diárias;
- Efectuar os cuidados necessários para prevenção/tratamento das úlceras de pressão;
- Arquivar toda a informação dos utentes no processo individual;
- Desenvolver/manter a destreza física e mental do idoso;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;

- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;
- Trabalho em equipa multidisciplinar, efectuando um controlo adequado da alimentação de cada utente;
- Avaliar diariamente a integridade cutânea de cada utente das mucosas;
- Aumentar a auto-estima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas;
- Encaminhar os utentes para outros profissionais de saúde existentes na nossa comunidade;
- Trabalho em parceria com os profissionais de saúde como médicos de família de cada utente;
- Gestão de stocks de medicação e material de enfermagem;
- Promover e avaliar a adesão de cada utente ao regime terapêutico;
- Preparar as caixas de medicação semanalmente, para cada utente das duas valências;
- Administrar a medicação aos utentes;
- Entrega de receituário a solicitar à farmácia;
- Efectuar sessões de educação para a saúde com diferentes temas pertinentes;
- Apoio aos familiares dos utentes e esclarecimento de dúvidas;
- Mostrar disponibilidade para ouvir e apoiar os utentes.

PREVENÇÃO DA DOENÇA:

- Avaliação de sinais vitais (tensão arterial, temperatura axilar, dor, frequência cardíaca, frequência respiratória) com intuito de verificar alterações significativas do seu estado;
- Efectuar sessões de educação para a saúde para os utentes de maneira a terem uma participação activa no seu estado de saúde;
- Incentivar a autonomia e desenvolver as suas potencialidades, incentivando cada utente na realização das AVD`S;
- Adequar os cuidados para a prevenção das úlceras por pressão, fundamentalmente através da alternância dos decúbitos;
- Avaliar integridade cutânea de cada utente, prevenindo o aparecimento de feridas;
- Encaminhar os utentes para outros profissionais de saúde existentes na nossa sociedade com intuito de promover a saúde do utente e prevenir a doença;

– Elaboração de um protocolo enumerando alguns cuidados mínimos a ter em algumas situações como hipo e hiperglicémias, prevenindo desta forma a génese de situações mais graves.

CONCLUSÃO

No final deste plano podemos constatar que, existem inúmeras atividades diárias, promovidas pelos enfermeiros. Estas atividades não são no entanto, específicas para um mês em concreto, mas sim para os doze meses do ano, pois são desenvolvidas diariamente. Existem no entanto, algumas atividades próprias de determinados meses do ano, como é o exemplo da época de vacinação.

Relembramos também que apesar de nem sempre aparecer descrito nas atividades, os enfermeiros participam também nas atividades dos outros técnicos, nomeadamente nos passeios para fora da cidade, situação que nem sempre se faz notar.

Concluimos portanto, e uma vez que Enfermagem é uma profissão dinâmica, que todas estas actividades são e serão desenvolvidas diariamente, contribuindo assim para o bem-estar dos idosos bem como para a sua qualidade de vida.

III - Plano de Atividades transversal às diversas Respostas Sociais

MÊS	DIA	ATIVIDADE	DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE	OBJETIVOS	RECURSOS MATERIAIS e ou LOGISTICOS	RECURSOS HUMANOS	RESPOSTA SOCIAL
JANEIRO	6	Dia dos Reis	<ul style="list-style-type: none"> Atuação do grupo de cantares - Cantar as Janeiras aos utentes / funcionários das seguintes Instituições: C.M.B, PSP segurança social e Hospital. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover atitudes de participação e cooperação em atividades musicais; Reviver tradições populares. Promover o convívio entre os utentes e a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> Instrumentos musicais. 2 Carrinhas 	<p>Responsável: Representante do grupo de cantares</p> <p>Colaboração: AAD; Grupo de Cantares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> C. Social; C. Residencial; C. Dia;
	1 Sessão por mês	Centro ciência e Viva	<ul style="list-style-type: none"> Atividade desenvolvida para os utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> Intercâmbio com outras Instituições; Combater o sedentarismo, a solidão, a monotonia e incrementar as relações sociais. Adquirir conhecimentos nas áreas de maior importância na atualidade, como as ciências naturais e o meio ambiente; 	<ul style="list-style-type: none"> 2 carrinhas 	<p>Responsável: Animador sociocultural</p> <p>Colaboração: Ajudante de Ação Direta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD.
	27	Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> Decoração da Instituição alusivo a época carnavalesca; Participação na Mascarate; Elaboração dos fatos carnavalescos. 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar o convívio entre os idosos de diversas instituições; Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Desenvolver a capacidade lúdica. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartolinas; Tesouras; Lápis; Marcadores; Tubos de cola; Sacos Plásticos. 	<p>Responsável: Animador sociocultural</p> <p>Colaboração: Ajudante de Ação Direta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD.
	30 e 31	Posicionamentos e Transferências	Ação de formação sobre Posicionamentos e Transferências	<ul style="list-style-type: none"> Dominar conceitos relacionados com esta temática; 	<ul style="list-style-type: none"> Portátil; Videoprojector; Cama articulada; 	<p>Responsável: • Fisioterapeuta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Colaboradores da instituição.

Plano de Atividades | 2017

				<ul style="list-style-type: none"> Melhorar e otimizar o serviço prestado ao utente; Sensibilizar para prática e uso destas técnicas; 	<ul style="list-style-type: none"> Cadeira de rodas; Grua de posicionamentos; 		
FEVEREIRO	3	Feira do Fumeiro em Vinhais	<ul style="list-style-type: none"> Visitar à feira do Fumeiro. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de diversão. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 carrinhas 	Responsável: Animador sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;
	10	Dia Mundial Do Doente	<ul style="list-style-type: none"> Realizar Musicoterapia com os dependentes da Instituição. Atividade com os alunos do IPB do curso de Animação. 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a capacidade lúdica; Promover o bem-estar e a auto estima. 	<ul style="list-style-type: none"> Aparelhagem sonora 	Responsável: Animador sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;
	13	Dia Mundial da Rádio	<ul style="list-style-type: none"> Convidar a Rádio Brigantia – Realizar uma emissão na Obra Social Padre Miguel; Visitar as instalações da rádio Brigantia. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar ao utente um dia diferente, num local diferente; Conhecer a evolução até hoje da importância de uma estação de rádio. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 carrinha 	Responsável: Animador sociocultural Colaboração: Ajudante de Ação Direta.	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD.
	19	Comemoração dos 25 anos da OSPM	<ul style="list-style-type: none"> Comemoração dos 25 anos da OSPM 	<ul style="list-style-type: none"> Comemorar os 25 anos da OSPM 	<ul style="list-style-type: none"> A definir 	A definir	<ul style="list-style-type: none"> Todos os utentes, colaboradores, sócios e Órgãos Sociais da OSPM
MARÇO	8	Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de lembranças a todas as mulheres (utentes e colaboradoras) 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular o trabalho em equipa; Promover o diálogo e a troca de opiniões; Aproximar os idosos. Promover o bem-estar e a auto estima. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartolinas; Tesouras; Lápis; Marcadores; Tubos de cola; 	Responsável: Animador sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;

Plano de Atividades | 2017

	20	Dia Mundial da Saúde Oral	<ul style="list-style-type: none"> Distribuição de panfletos / informação sobre a Higiene Oral 	<ul style="list-style-type: none"> Incentivar os utentes a esta prática 	<ul style="list-style-type: none"> Panfletos 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> Enfermeiros 	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;
	21	Dia Mundial da Poesia	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de quadras elaboradas pelos colaboradores, técnicos, utentes e membros da Direção. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular o trabalho em equipa; Promover o diálogo e a troca de opiniões; Promover o bem-estar e a autoestima. Promover a comunicação verbal; Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio; 	<ul style="list-style-type: none"> Cartolinas; Tesouras; Lápis; Marcadores; Tubos de cola; 	Responsável: Animador sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;
	21	Primavera	<ul style="list-style-type: none"> Decoração da Primavera 	<ul style="list-style-type: none"> Decorar a instituição com o objetivo de diferenciar as estações do ano. Plantação de flores em vasos a colocar no terraço da instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartolinas; Tesouras; Lápis; Tubos de cola; Marcadores; Vasos; Terra; Flores; Sementes 	Responsável: Animador sociocultural.	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;
	27	Dia Mundial do Teatro	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar uma ida ao teatro. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio e o envelhecimento ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 carrinha; 	Responsável: Animador sociocultural Colaboração: Ajudante de Ação Direta	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;
ABRIL	6	Dia Mundial da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> Aula de Zumba – convidar Professor. 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos. 		Responsável: Animador sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD Crianças da creche

Plano de Atividades | 2017

	7	Dia Mundial da Saúde	<ul style="list-style-type: none"> Distribuição de panfletos / informação sobre hábitos de vida saudáveis 	<ul style="list-style-type: none"> Consciencializar os utentes para alterarem alguns hábitos 	<ul style="list-style-type: none"> Panfletos 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> Enfermeiros 	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;
	7	Ergonomia no trabalho	<ul style="list-style-type: none"> Ação de formação sobre ergonomia no trabalho 	<ul style="list-style-type: none"> Realçar a importância deste tema; Promover hábitos saudáveis e posturas corretas; 	<ul style="list-style-type: none"> Portátil; Videoprojetor 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> Fisioterapeuta. 	<ul style="list-style-type: none"> Colaboradores da instituição.
	16	Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> Decoração da Instituição; Visualização de um filme sobre a vida de Jesus. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a criatividade do idoso; Incentivar a família a passar este dia com o seu familiar; Vivenciar a época. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartolinas; Tesouras; Lápis; Marcadores; Tubos de cola; Vídeoprojetor; Computador 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> Animador sociocultural 	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;
	18	Dia Internacional dos Monumentos e dos Sítios	<ul style="list-style-type: none"> Visitar a Basílica menor de Outeiro 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar ao idoso conhecimento sobre o património arquitetónico da região transmontana; Permitir novas descobertas. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Carinhas 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> Animador sociocultural Colaboração: <ul style="list-style-type: none"> Ajudante de Ação Direta. 	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD
	21	Dia Mundial do Livro	<ul style="list-style-type: none"> Leitura de um conto para os utentes e crianças. 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver o gosto pela leitura; Estimular a participação dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> Sala Multimédia 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> Animador sociocultural 	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;
	25 (Realização da atividade)	Dia da Liberdade	<ul style="list-style-type: none"> Decoração da instituição alusiva ao 25 de Abril; 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a cultura e desenvolver o raciocínio cognitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartolinas; Tesouras; Lápis; 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> Animador sociocultural 	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;

Plano de Atividades | 2017

	dia 24)		<ul style="list-style-type: none"> • Visualização de um filme/documentário. 		<ul style="list-style-type: none"> • Marcadores; • Tubos de cola; • T.V • C.D • DVD 		
	28	Dia Mundial da Dança	<ul style="list-style-type: none"> • Espetáculo de Dança 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar aos nossos utentes um dia diferente, cheia de música e de dança. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aparelhagem sonora 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Cento de Dia; •
MAIO	3	Feira das Cantarinhas	<ul style="list-style-type: none"> • Visita à Feira das Cantarinhas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar momentos de diversão. 	<ul style="list-style-type: none"> • 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	12	Dia Mundial do Enfermeiro	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação em Powerpoint 	<ul style="list-style-type: none"> • Consciencializar os utentes para os sintomas da doença 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Tela • Vídeoprojetor 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermeiros 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	17	Dia Mundial da Internet	<ul style="list-style-type: none"> • Ação de formação básica de computadores / internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Participação ativa dos utentes no conhecimento das novas tecnologias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadores; • Sala multimédia. 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; Colaboração: <ul style="list-style-type: none"> • Ajudante de Ação Direta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	17	Dia Mundial da Hipertensão Arterial	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação em Powerpoint 	<ul style="list-style-type: none"> • Consciencializar os utentes para os sintomas da doença 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Tela • Vídeoprojetor 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Enfermeiros 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	18	Dia Internacional do Fascínio das plantas.	<ul style="list-style-type: none"> • Visita com os utentes uma exposição de plantas na praça da Sé 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Carrinhas 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; Colaboração: <ul style="list-style-type: none"> • Ajudante de Ação Direta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;

Plano de Atividades | 2017

	18	Dia Internacional dos Museus	<ul style="list-style-type: none"> • Visita a um museu a designar 	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir novas descobertas; • Promover/estimular o conhecimento cultural e histórico; • Promover o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Carrinhas 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; Colaboração: <ul style="list-style-type: none"> • Ajudante de Ação Direta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia; • SAD
JUNHO	01	Dia Mundial da Criança	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar uma atividade em conjunto com as crianças da creche. Conto, jogos, intercâmbio com os utentes, em vários ateliers. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encontro Intergeracional 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas; • Sinalizadores; • Livros; • Aparelhagem sonora. • Computadores 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; • Educadores de Infância da creche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia; • Crianças da creche.
	03	Dia Mundial do Ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Convidar o centro ciência e viva para realizar uma ação de sensibilização na instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar os utentes para assumir uma atitude de respeito para com o ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala Multimédia 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	13	1º Encontro de Grupo de cantares da OSPM	<ul style="list-style-type: none"> • Convidar grupos de cantares para participar no encontro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar o convívio 		Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Luísa Branco 	
	Data a designar	Feira de São Pedro	<ul style="list-style-type: none"> • Visita à Feira de São Pedro 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar aos idosos um momento de lazer e de descoberta de saberes. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Carrinhas 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural Colaboração: <ul style="list-style-type: none"> • Ajudante de Ação Direta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	Data a designar	Passeio	<ul style="list-style-type: none"> • Visita ao Shopping de Bragança 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar o convívio 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Carrinhas 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;

Plano de Atividades | 2017

						Colaboração: • Ajudante de Ação Direta.	
	24	S. João	<ul style="list-style-type: none"> • Celebração do S. João (lanche convívio com a participação dos utentes) • Decoração da Instituição. • Marcha popular e atuação do grupo de cantares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorização da autoestima dos idosos; • Vivenciar tradições populares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Videoprojetor • Computador 	Responsável: • Animador sociocultural;	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia; • SAD
JULHO	5	Passeio	<ul style="list-style-type: none"> • Passeio à Albufeira do Azibo - Macedo de Cavaleiros (com Pic-Nic). 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer lugares turísticos da região transmontana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autocarro 	Responsável: • Animador sociocultural;	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia; • SAD
	Maio a designar	Passeio	<ul style="list-style-type: none"> • Visita à Feira Municipal 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar o convívio 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Carrinhas 	Responsável: • Animador sociocultural;	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	Data a designar	Encontro de Idosos do Concelho de Bragança	<ul style="list-style-type: none"> • Participação com os idosos no encontro organizado pela Câmara Municipal de Bragança 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar o convívio e a espiritualidade. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Carrinha da instituição • Autocarro CMB 	Responsável: • Animador sociocultural; • Diretora do centro social; • Diretora do centro Residencial e do centro de Dia.	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;

Plano de Atividades | 2017

						Colaboração: • Ajudante de Ação Direta.	
	Data a definir	Sunset	<ul style="list-style-type: none"> Realizar um Convívio/Sunset 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar o convívio junto dos colaboradores e Direção 	<ul style="list-style-type: none"> Aparelhagem; Lanche convívio 	Responsável: • Animador sociocultural;	<ul style="list-style-type: none"> Colaboradores Direção
	26	Dia Mundial dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> Realizar trabalhos manuais na sala de atividades com os utentes e as crianças da creche. 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver laços afetivos entre idosos e netos ou bisnetos ou os meninos da creche. 	<ul style="list-style-type: none"> Aparelhagem Tintas; Pincéis; Cartolinas; 	Responsável: • Animador sociocultural; Colaboração: • Ajudante de Ação Direta. • Educadoras de infância.	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; Creche.
AGOSTO	Datas a designar	Passeios Parque de Merendas (Sobre Águas / Alfaião)	<ul style="list-style-type: none"> Realizar vários passeios durante o mês de agosto. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar aos idosos um momento de lazer e de descoberta de saberes. Reviver os momentos passados na sua aldeia. 	<ul style="list-style-type: none"> Carrinhas da instituição. 	Responsável: • Animador sociocultural; Colaboração: • Ajudante de Ação Direta.	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia;
	Data a designar	VI Torneio de Sueca e IV Torneio de Dominó.	<ul style="list-style-type: none"> Realizar um torneio de sueca e de dominó no centro social. 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar o convívio entre utentes; Promover momentos de lazer e de entretenimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Mesas; Baralhos de cartas; Jogo de Dominó; 6 Prémios (1º, 2º, 3º classificados) 	Responsável: • Animador sociocultural; Colaboração: • Ajudante de Ação Direta.	<ul style="list-style-type: none"> Centro Social; Centro Residencial; Centro de Dia; SAD Convidar uma instituição

Plano de Atividades | 2017

	Data a designar	Feira Medieval	<ul style="list-style-type: none"> • Visita à feira medieval no recinto do castelo 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar o convívio entre utentes; • Promover momentos de lazer e de entretenimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Carrinhas 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; Colaboração: <ul style="list-style-type: none"> • Ajudante de Ação Direta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
SETEMBRO	12	Dia Mundial dos Bombeiros	<ul style="list-style-type: none"> • Visita ao quartel dos Bombeiros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as instalações aos utentes da instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Carrinhas 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; Colaboração: <ul style="list-style-type: none"> • Ajudante de Ação Direta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia; • SAD
	8	Dia Mundial da Alfabetização	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de escrita, leitura entre outros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver as capacidades cognitivas dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de atividades; • Fichas de atividades 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	8	Dia mundial do Fisioterapeuta	<p>Ação de sensibilização sobre fisioterapia; Atividades a definir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alertar sobre temas-chave desta área; • Desenvolver atividades com vista à promoção e bem-estar dos utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> • Portátil; • Videoprojetor; • Material e equipamentos de fisioterapia 	RESPONSÁVEL: <ul style="list-style-type: none"> • Fisioterapeuta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colaboradores e utentes da instituição.
	21	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação em Powerpoint 	<ul style="list-style-type: none"> • Consciencializar os utentes para os sintomas da doença 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Tela • Videoprojetor 	Responsáveis: <ul style="list-style-type: none"> • Enfermeiros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	Data a designar	Visita a Nossa Senhora da Serra	<ul style="list-style-type: none"> • Assistir a missa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar um momento de cariz religioso aos idosos. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Carrinhas 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; Colaboração: <ul style="list-style-type: none"> • Ajudante de Ação Direta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;

Plano de Atividades | 2017

OUTUBRO	2	<p>Dia Internacional do Idoso</p> <p>Intercâmbio com outras Instituições</p> <p>VII Encontro de Jogos Tradicionais</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Convívio com outras Instituições a designar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular o relacionamento interpessoal com outros idosos; • Promover momentos de lazer e entretenimento no exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas; • Cones; • Sinalizadores; • Arcos; • Balões; • Bolas de petanque. 	<p>Responsável:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; <p>Colaboração:</p> <p>Ajudante de Ação Direta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia; • SAD • Outras Instituições.
	05	Implantação da República	<ul style="list-style-type: none"> • Visualização de um documentário. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conhecer o processo da evolução do estado português. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala Multimédia 	<p>Responsável:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	07	Dia Nacional dos Castelos	<ul style="list-style-type: none"> • Visita ao castelo de Bragança e ao museu militar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar aos idosos um momento de lazer e de descoberta 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 carrinhas 	<p>Responsável:</p> <p>Animador sociocultural;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	16	Dia Mundial da Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> • Workshop sobre a alimentação; 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar os idosos para a prática de uma alimentação saudável. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartolinas; • Tesouras; • Lápis; • Tubos de cola; • Marcadores; • Fruta variada. 	<p>Responsável:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; <p>Colaboração:</p> <p>Convidar um nutricionista</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
	28	Norcaça e Norpesca e Norcastanha - Feira Internacional do Norte	<ul style="list-style-type: none"> • Vista a Feira da Caça e da Pesca 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar aos idosos um momento de lazer e de descoberta de saberes. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 carrinhas 	<p>Responsável:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; <p>Colaboração:</p> <p>Ajudante de Ação Direta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia; • SAD

Plano de Atividades | 2017

	29	Dia Mundial do AVC	<ul style="list-style-type: none"> • Ação de sensibilização para a saúde e bem-estar na terceira idade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar os idosos para a prática de vida saudável. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Tela • Vídeoprojetor 	Responsáveis: <ul style="list-style-type: none"> • Enfermeiros 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
NOVEMBRO	11	S. Martinho	<ul style="list-style-type: none"> • Comemoração do Magusto na Instituição. • Decoração da Instituição alusiva ao tema; • Baile, com o grupo de cantares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manter a tradição; • Fomentar o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Castanhas; • 2 Assadores • Aparelhagem sonora 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; Colaboração: <ul style="list-style-type: none"> • Ajudante de Ação Direta 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia; • SAD
	14	Dia Mundial de Diabetes	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação em Powerpoint 	<ul style="list-style-type: none"> • Consciencializar os utentes para os sintomas da doença 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Tela • Vídeoprojetor 	Responsáveis: <ul style="list-style-type: none"> • Enfermeiros 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro Social; • Centro Residencial; • Centro de Dia;
DEZEMBRO	1	Inverno	<ul style="list-style-type: none"> • Decoração de Inverno 	<ul style="list-style-type: none"> • Decorar a instituição com o objetivo de diferenciar as estações do ano; • Estimular a destreza manual e a motricidade fina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartolinas; • Tesouras; • Lápis; • Tubos de cola; • Marcadores; 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural 	<ul style="list-style-type: none"> • C. Social; • C. Residencial; • C. Dia;
	Data a designar	Natal	<ul style="list-style-type: none"> • Decoração da Instituição alusiva da Quadra natalícia; • Festa de Natal dos idosos; • Entrega dos Cabazes e almoço de natal dos carenciados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar para os valores humanos e familiares da época; • Fomentar o convívio e fortalecer os laços sociais. • Partilhar a alegria do Natal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartolinas; • Tesouras; • Lápis; • Tubos de cola; • Marcadores; • Videoprojector; Portátil; • Mesa de Som; Colunas. 	Responsável: <ul style="list-style-type: none"> • Animador sociocultural; Colaboração: <ul style="list-style-type: none"> • Ajudante de Ação Direta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utentes do centro Social e centro Residencial; • Clientes centro de Dia.

IV - Notas Finais

Estamos consciente que iremos cumprir na plenitude tudo o que está expresso neste Plano de Atividades, bem como outras medidas que possam vir a ser tomadas pontualmente e que visem a sustentabilidade, melhoria e desenvolvimento da instituição.

A Direcção da Obra Social Padre Miguel