

PLANO
DE
ATIVIDADES
2021

ÍNDICE

1 – INTRODUÇÃO.....	3
2 – ACTIVIDADES A DESENVOLVER.....	4
3 – FORMAÇÃO.....	6
4 – CONCLUSÃO.....	7

1 – Introdução

O ano de 2021 surge num contexto de pandemia devido ao SARS -CoV-2 (Covid - 19) que afeta milhões de pessoas no Mundo.

A reabertura do centro de dia está a ser preparada de modo a cumprir todas as normas impostas pela DGS, que visam reduzir ao máximo o risco de contágio por covid-19. Neste sentido a capacidade de resposta do centro de dia estará entre os 9 e 10 utentes em simultâneo, de forma a garantir o devido distanciamento. No total, o centro de dia poderá assegurar as atividades e cuidados a cerca de 18/20 utentes, que serão divididos em dois grupos, alternando de 15 em 15 dias.

A pandemia trouxe consigo o confinamento e o isolamento social o que contribuiu para o declínio acentuado dos idosos a nível mental e físico, pelo que se torna imperioso trabalhar a estimulação cognitiva, motora e sensorial de forma mais premente.

As atividades de cariz individual são, neste momento, as mais adequadas de modo a garantir a segurança de todos.

Aproveitando o facto de o centro de dia funcionar apenas com um grupo de cerca de 10 utentes, pretendemos direcionar as atividades para estimular os aspetos em que cada um sente mais dificuldade. De forma a limitar o uso de materiais vamos apostar nos audiovisuais aproveitando os recursos existentes.

Este documento tem como principal objetivo a descrição das atividades que pretendemos realizar no ano de 2021.

É do nosso maior interesse dinamizar o tempo que os utentes passam no centro de dia, assim como dotar os nossos profissionais de todas as competências para a prestação de cuidados de qualidade.

2 – Atividades a desenvolver

- **Estimulação cognitiva** com o objetivo de preservar ou melhorar o desempenho cognitivo (a memória, a atenção, o raciocínio) através do preenchimento de fichas e da prática de jogos.
- **Estimulação sensorial** com o objetivo de identificar quais os sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato) que estão mais afetados, visto que os sentidos são fundamentais para compreendermos tudo o que acontece no ambiente. Por conseguinte a perda completa ou parcial de um ou mais sentidos interfere nas tarefas diárias. Utilização de jogos, objetos quotidianos dos utentes (roupa, calçado) odores (perfumes, comida confeccionada etc.) para realizar a avaliação.
- **Estimulação motora** com o objetivo de melhorar o desempenho motor nomeadamente o relacionado com a motricidade fina através da pintura de desenhos, pequenas caminhadas, exercícios de equilíbrio, jogos de coordenação motora.
- **Sessões sobre diferentes temáticas da saúde** (Covid-19: transmissão, definição, prevenção e cuidados, Primeiros Socorros, Diabetes: definição, como identificar, cuidados a ter e alterações, Hipertensão: definição, como identificar, cuidados a ter e alterações, Problemas Cardiovasculares, Quedas: risco de queda, avaliação de risco de queda, fatores que contribuem, fatores que minimizam e cuidados preventivos a ter, etc.) com recurso a audiovisuais para fomentar o interesse, alertando as pessoas para cuidados a ter e formas de minimizar os riscos.

- **Dinâmicas de grupo** direcionadas para a temática das normas individuais e sociais a adotar no contexto atual, de modo a fomentar os comportamentos e atitudes mais corretos a ter, em ambiente fechado e restritivo de movimentos.
- **Visualização de filmes portugueses, documentários**
- **Ginástica sénior** privilegiando os exercícios individuais e sem recurso a materiais.
- **Celebração das festas anuais** (S. João, S. Martinho, Natal, Ano Novo) cumprindo as normas em vigor.

As restantes atividades ficam de momento suspensas, mas serão retomadas logo que sejam autorizadas pela Direção Geral da Saúde.

3. Formação

▪ A Formação será realizada em colaboração com o **Centro de Formação Orientaris**. Cada UFCD terá a duração de 25h, na sua maioria, com uma sessão de formação por semana, com a duração de 3 horas cada.

▪ O principal objetivo da formação é empoderar os profissionais com competência para a prestação de cuidados de excelência. Neste sentido é importante atualizar e melhorar o nível Técnico/Profissional do Quadro de Pessoal deste Centro Social nos Cuidados Geriátricos.

▪ A UFCD já prevista para o ano de 2021 é "**Primeiros Socorros**". Pretendemos acrescentar outra UFCD, nomeadamente "**Idosos em Fase Terminal – Cuidados Paliativos**", se se verificarem condições para a sua realização. Prevemos o reinício da formação a partir do mês de fevereiro, desde que se verifiquem todas as condições previstas.

▪ Os Planos de Formação para ambas as UFCDs, serão realizados assim que se tiver datas agendadas.

4 – Conclusão

Como já mencionado na introdução deste documento, temos como objetivo enriquecer a nossa instituição com atividades que possam contribuir de uma forma positiva e significativa para a melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes. Mas para que tal aconteça é fundamental adaptar as mesmas aos gostos pessoais de cada um, sem esquecer as suas limitações e acreditando sempre na vontade de cada utente de participar e contribuir ativamente neste processo.

A Directora Técnica,

A Direcção,
