

PLANO DE ATIVIDADES 2025



CENTRO SOCIAL S. MIGUEL DE ARCOZELO

INTRODUÇÃO

O Centro Social de S. Miguel de Arcozelo como cuidador formal, é um prestador de serviços, certificado pela Segurança Social, com protocolos assinados para as respostas sociais de Centro de Dia, Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e Serviço de Apoio Domiciliário. Na sua atuação cumpre de acordo com os requisitos que a Lei obriga.

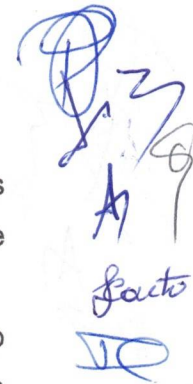
Diariamente ao longo dos seus 28 anos de existência, cuida dos que necessitam dos serviços que tem ao dispor para a comunidade. Nestes serviços ajuda as pessoas idosas e não só, a realizar as Atividades da Vida Diária (ou AVDs). Os motivos para tal são diversos: Idade avançada, deficiência física e mental ou casos de doença mais prolongada.

Para complementar o apoio prestado proporcionámos às pessoas idosas um conjunto de atividades que pretendem melhorar a sua qualidade de vida.

É uma instituição que faz a ponte entre os seus utentes e os seus cuidadores informais. Este cuidador é a pessoa responsável por alguém que não tem autonomia para realizar todas ou algumas das suas AVDs. Ser cuidador é muito mais que cuidar, tem de ter um perfil comunicativo, afetivo e empático adequado de modo a executar a sua função com a dignidade que o utente exige.

O cuidador informal pode ser um familiar, um amigo, um vizinho com quem o utente já tem uma relação pré-estabelecida. O cuidador formal, como é o caso do Centro Social, é uma estrutura que deve estar preparada de modo a prestar os seus serviços para dar resposta às necessidades dos seus utentes. Estas necessidades têm vindo a aumentar ao longo dos anos, visto a longevidade do ser humano ser muito maior, mas em contrapartida, com alguns problemas a ela associados.

Para atuarmos como cuidador formal apresentamos o seguinte plano de atividades que temos programado para o ano de 2025.



1. O Plano de Atividades foi desenvolvido com o intuito de proporcionar aos nossos utentes diferentes estímulos e experiências enriquecedoras que contribuam de forma significativa para a melhoria da sua qualidade de vida.

Na avaliação efetuada aos nossos utentes, com recurso ao mini exame do estado mental (MEEM) foi possível constatar que uma percentagem significativa dos mesmos, padece de deterioração do desempenho cognitivo o que condiciona a sua autonomia e comportamento, pelo que vamos desenvolver algumas atividades orientadas para este problema específico. As atividades propostas procuram promover no utente a sua autoestima, autoconceito e bem-estar, retardar ou estabilizar o seu processo de envelhecimento, oferecer momentos de participação ativa e de socialização, contrariar o sentimento de abandono, fomentar tempos de distração e boa disposição, promover a troca de experiências, bem como, estimular as competências cognitivas e de autonomia. Deste modo passamos a discriminar as atividades a desenvolver no ano 2025.

1.1 Atelier das Manualidades:

- Pintura
- Colagem
- Moldagem
- Contorno
- Recorte

1.1.1. **Objetivos:** Estimular a criatividade, a autoexpressão e autonomia, melhorar a motricidade fina e fomentar o convívio.

1.1.2. **Periodicidade:** duas vezes por semana.

1.2. Atividades Físico/Desportivas.

- Caminhadas
- Ginástica sénior (aulas a cargo do professor de ginástica)
- Exercícios de equilíbrio e respiração

1.2.1. **Objetivos:** Promover a prática desportiva, uma boa saúde cardiovascular e um estilo de vida saudável, melhorar a consciência corporal, fortalecer os músculos e melhorar o equilíbrio e a flexibilidade.

1.2.2. **Periodicidade:** duas vezes por semana.

1.3. Atividades Cognitivas, de Expressão e Comunicação:

- Jogos de concentração/memória
- Leitura
- Resolução de contas de adição e subtração

PLANO DE ATIVIDADES 2025

- Escrita de pequenos textos
- Exercícios de sequência
- Jogos de tabuleiro
- Exercícios musicais
- Introdução às novas tecnologias (uso dos tablets para jogos e leitura de jornais e revistas)
- Exercícios para distinguir texturas, sabores e odores
- Jogo de diferenças
- Exercícios de orientação temporal e espacial

1.3.1 Objetivos: Nestas atividades pretende-se trabalhar a orientação temporal e espacial, a atenção e concentração, a memória a curto e longo prazo, a flexibilidade cognitiva, a linguagem, o raciocínio lógico, o cálculo, as funções visuoespaciais e diminuir o risco de declínio cognitivo.

1.3.2 Periodicidade: duas vezes por semana

1.4. Atividades lúdico- culturais

- Visita a museus, parques, exposições
- Passeios a locais de interesse dos utentes
- Celebração das épocas festivas (Carnaval, Páscoa, S. João; S. Martinho, Natal).
- Tardes Musicais (Participação de grupos convidados).
- Comemoração de datas especiais (Dia de S. Valentim, Dia do Pai, Dia da Mãe; Dia Mundial dos Avós, Dia do Idoso; Dia do Livro; Dia da Fotografia, Dia Mundial da Paz, Dia Mundial da Poesia, Dia Mundial da Saúde, Dia de S. Miguel, Dia da Liberdade, Dia Mundial da Doença de Alzheimer, Dia Mundial da Terceira Idade).
- Comemoração do 29º aniversário do Centro Social.
- Continuidade no Projeto "Cante pela Sua Saúde" (projeto que aposta na vertente musical como um contributo para a melhoria da qualidade de vida dos séniores cujos ensaios se realizam duas vezes por semana).

1.4.1 - Objetivos: Promover a intergeracionalidade, facilitar a integração e interação social, reduzir sintomatologia ansiosa e depressiva e proporcionar sensação de bem-estar.

1.4.2 - Periodicidade: As comemorações nas respetivas datas (com exceção dos fins de semana), os passeios nos meses de primavera/ verão a marcar posteriormente.

1.5. Dinâmicas de grupo

- Dinâmica Mãos Dadas

- Dinâmica da Apresentação
- Dinâmica das Semelhanças
- Dinâmica da Apresentação
- Dinâmica da Criatividade
- Memorização

1.5.1 – Objetivos: Estudar e desenvolver o comportamento do grupo, identificar as competências e promover a integração dos participantes.

1.5.2 - Periodicidade: duas vezes por semana

1.6. Formação

Proporcionar aos colaboradores ações de formação de modo a desenvolver as suas competências técnicas e especializadas. A formação profissional contínua é uma forma dos trabalhadores melhorarem a sua produtividade, mas também de aumentarem as suas aptidões profissionais, podendo evoluir na sua carreira profissional.

2. Metodologia de avaliação das atividades

A metodologia a adotar para a avaliação do plano de intervenção/atividades a desenvolver será baseada no seguinte:

- Avaliação presencial e informal
 - Avaliação através do registo mensal de presença nas atividades
 - Aplicação mensal da régua do nível de satisfação

3. Recursos necessários para o desenvolvimento das atividades:

3.1 – Recursos Humanos

- 1 Técnica Superior de ASC
- 1 Professor de ginástica
- 1 Motorista
- 1 Ajudante de Ação Direta
- 1 Trabalhadora auxiliar
- Formadores
- Voluntários

3.2. Recursos Materiais





- Computador portátil e tablets (com acesso à Internet)
- Coluna de som
- Retroprojektor
- Fotocopiadora
- Livros/ revistas
- Tintas
- Material de desgaste
- Jogos para a Terceira Idade
- Material diverso

4. Conclusão

Quer sejamos cuidadores formais ou informais teremos de ter capacidades físicas e psicológicas para dar um apoio correto e digno aos utentes que dele precisam. Não podemos descorar o cuidador informal, pois este por vezes chega a um ponto de desgaste, vendo-se, por vezes sozinho, a cuidar de alguém que tomou ao seu encargo.

As instituições e os cuidadores formais deveriam possuir mais e melhores condições para poderem apoiar estes cuidadores informais, de modo a poder lhes dar o descanso e apoio que necessitam. Como instituição, por vezes não conseguimos, apoiar todos os que precisam, ou porque as vagas são limitadas e está tudo preenchido, ou porque não tem condições físicas e /ou monetárias para o fazer.

É uma preocupação e dever desta instituição, lutar por condições dignas para todos que dela fazem parte, colaboradores, utentes, voluntários e direção.

Rei Samuel da Silva 
Fautto 

Arival Sils 

Leonor Paquiere de Rodre e Silva

Georgelma Gracinda Alves do Couto

