

2024

**CENTRO SOCIAL DA SÉ CATEDRAL DO
PORTO**

Plano Anual de Atividades

Resposta Social:
Centro de Dia de Santa Clara



Porto, 2024

Introdução

Ao refletirmos num plano anual para o Centro de Dia, conhecendo as dificuldades que se apresentam, não podemos deixar de ser ambiciosos nas ações que queremos concretizar, no bem que queremos proporcionar, otimizando todos os recursos disponíveis e colocando empenho e determinação na superação de possíveis obstáculos para responder aos novos desafios. Este Plano tem subjacente a intenção de, a partir dele, se viabilizarem intervenções que se constituem como contributos determinantes para proporcionar aos utilizadores mais confiança, satisfação e qualidade de vida.

A planificação anual das atividades socioculturais para o Centro de Dia visa a concretização de objetivos inerentes à existência desta resposta social, que passam pela estimulação e ocupação dos utentes e respetivo envolvimento nas atividades, para que possam sentir prazer na sua realização, o que, por sua vez, vai motivar à participação e consciencialização de que são úteis e de que o seu contributo é importante para o desenvolvimento das mesmas.

Depois de uma análise da realidade do Centro de Dia, estando nós com idosos onde verificamos deterioração do desempenho cognitivo e comportamental, condicionando a autonomia, vamos proceder à definição/planificação de um conjunto de atividades orientadas para a população, (maioritariamente com demências) as quais vão fazer parte da nossa intervenção, à medida que passamos à sua concretização.

Ao longo desta planificação procuramos criar condições para ajudar os idosos a viver uma velhice bem-sucedida.

As atividades identificadas procuram promover no idoso 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.

Atividades Lúdico-recreativas – Comemoração de dias festivos

Objetivos	Atividade	Data e Local	Resultados esperados
Proporcionar momentos de festa e convívio entre os utentes e as várias instituições.	Festa dos Reis Ensaio grupo Coral. Cantar os Reis- Polícia, Junta de freguesia, Lusófona, Centro de Saúde	Janeiro	Convívio e solidariedade entre gerações; Envelhecimento ativo
Proporcionar momentos de diversão/convívio e bem-estar entre os vários utentes. Valorizar a autoestima e autoconceito.	Preparação de fantasias de carnaval Desfile de Carnaval e tarde de animação.	Fevereiro	Convívio geracional.
Fomentar o convívio e a consciência de preservação do meio ambiente.	Celebração da Primavera Celebração do Dia da Arvore/ Água – Plantação de flores em vaso.	Março- Junho	Convívio geracional.
Proporcionar momentos de bem-estar. Reflexão espiritual e religiosa.	Festa da Páscoa; Almoço/ Lanche; Convívio.	Março	Convívio geracional
Proporcionar momentos de bem-estar. Reflexão espiritual e religiosa.	Celebrar mês de Maria; Rezar o Terço	Maio	Convívio geracional. Satisfação dos utentes.
Proporcionar momentos de diversão/convívio e bem-estar entre os vários utentes. Fomentar participação ativa dos idosos no evento.	Festa do Sr. Matosinhos-visita ao arraial e Igreja Matriz Festa de S. João com sardinhada tradicional, convívio e animação; Concurso de quadras.	Maio Junho	Convívio geracional. Satisfação dos utentes.
Promover o encontro e interação com a comunidade.	Festa de Verão. (local e dia a designar).	Julho	Convívio intergeracional Satisfação dos utentes.
Proporcionar momentos de diversão/convívio e bem-estar entre os vários utentes, estimular os sentidos. Promover o contacto com exterior.	Colonia Balnear- Praia. Primeira quinzena.	Julho	Convívio geracional Satisfação dos utentes.
Promover a aproximação com a Família. Promover o convívio intergeracional.	Dia dos avós. Lanche convívio com as famílias	26 de Julho	Convívio intergeracional Satisfação dos utentes.
Promover o convívio intergeracional	Passeio ao Parque da Lavandeira	Agosto	Satisfação dos utentes.
Promover o convívio intergeracional (crianças, idosos e funcionários). Estreitar as relações entre os utentes da instituição. Valorizar o papel do idoso na sociedade. Proporcionar momentos e alegria.	Mês dedicado ao idoso, Sextas feiras animadas com espetáculos com a atuação de vários grupos (fado cavaquinhos, tunas)	Outubro	Convívio intergeracional Satisfação dos utentes.

Informar e incentivar hábitos alimentares saudáveis.	Celebração do dia mundial da Alimentação. Formação sobre hábitos Saudáveis de Alimentação	16 outubro	Adoção de hábitos de vida saudáveis.
Promover convívio saudável de partilha entre gerações. Reviver a tradição do Magusto, uma tradição portuguesa	Festa de S. Martinho- Magusto Tarde de animação com lanche e convívio entre os utentes	Novembro	Convívio geracional Satisfação dos utentes.
Desenvolver a criatividade de cada um e a motricidade fina (Atelier de Manualidades).	Iniciar a realização de trabalhos alusivos à época natalícia para participação na exposição/venda da Arca de Natal.	Novembro	Convívio geracional Satisfação dos utentes.
Promover convívio saudável e viver espírito natalício Proporcionar momentos de bem-estar. Reflexão espiritual e religiosa. Desenvolver a criatividade e motricidade fina. Ampliar a consciência social.	Participação na Arca de Natal; Decoração do Centro de Dia, realização do Presépio; Festa de Natal – Almoço convívio de Natal.	Dezembro	Convívio geracional Satisfação dos utentes. Convívio.
Fomentar o convívio e as relações interpessoais. Valorizar a autoestima e autoconceito.	Comemoração dos aniversários dos utentes.	Todo o ano no final de cada mês.	Convívio geracional Satisfação dos utentes.

Atelier e Manualidades / Atividades Artísticas

Objetivos	Atividade	Resultados esperados
<p>Desenvolvimento e estimulação da criatividade e da motricidade fina, coordenação psicomotora.</p> <p>Incentivar o trabalho de grupo e reforçar os laços sociais.</p> <p>Desenvolvimento de linguagem criativa e de expressão artística.</p>	<p>Executar trabalhos em papel utilizando técnicas de corte; colagem, pintura, construção;</p> <p>Trabalhar com recurso a materiais reciclados;</p> <p>Trabalhos com tecidos;</p> <p>Execução de trabalhos para festas;</p> <p>Pequenos arranjos;</p> <p>Quadros;</p> <p>Trabalhos para a decoração do Centro.</p>	<p>Realizar diversos trabalhos manuais ao longo do ano, para exposições e venda de Natal.</p> <p>Contribuir para independência pessoal, a melhoria da qualidade de vida dos participantes e maior autonomia na realização das AVD.</p>
A decorrer todo o ano uma vez por semana – quinta-feira - Espaço T		

AVD – atividades da vida diária

Atelier de Culinária

Objetivos	Atividade	Resultados esperados
<p>Relembrar antigas receitas e hábitos alimentares</p> <p>Sensibilização para a importância de uma alimentação saudável.</p>	<p>Confeção de receitas várias.</p>	<p>Melhoria da qualidade de vida dos participantes e maior autonomia na realização das AVD.</p>
<p>A decorrer todo o ano uma vez por semana. - Quarta-feira</p>		

Atelier de Música/Dança

Objetivos	Atividade	Resultados esperados
<p>Potenciar as capacidades cognitivas.</p> <p>Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração.</p> <p>Partilha de experiências e participação ativa de todos. Fomentar e incentivar o reforço dos laços sociais e interação do grupo.</p> <p>Estimulação dos movimentos através da música.</p> <p>Reviver cantares e danças tradicionais.</p> <p>Atimação de espaços e eventos.</p> <p>Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos utentes.</p>	<p>Dinamização do grupo de dança e do grupo coral: criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal;</p> <p>Canto e dança (Zumba Gold).</p>	<p>Convívio geracional e interinstitucional.</p> <p>Melhoria da qualidade de vida dos participantes e maior autonomia na realização das AVD.</p> <p>Independência pessoal, maior autoestima.</p>
<p>A decorrer todo o ano: Animador Cultural terça feira e sexta feira Zumba Gold à 6ªf, das 10H Às 10H45</p>		

Atelier de Ginástica

Objetivos	Atividade	Resultados esperados
<p>Desenvolver a psicomotricidade;</p> <p>Estimular a coordenação motora;</p> <p>Melhorar a condição física e promover a socialização;</p> <p>Retardar e diminuir situações de dependência;</p> <p>Ir ao encontro de necessidades sentidas.</p>	<p>Ginástica passiva com bolas, fitas, balões;</p> <p>Caminhadas: dinamização de um grupo para percorrer um percurso previamente estabelecido;</p> <p>Exercícios de respiração;</p> <p>Exercícios de aquecimento e relaxamento.</p>	<p>Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na execução das atividades diárias.</p> <p>Maior independência e autonomia de cada um.</p>
<p>Periodicidade: 4ª feiras Ginástica</p>		

Atelier de Estimulação Cognitiva/Sensorial em Grupo

Objetivos	Atividade	Resultados
<p>Promover/Desenvolver a Orientação;</p> <p>Estimular a capacidade de memorizar;</p> <p>Trabalhar a atenção e concentração;</p> <p>Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem e aritmética;</p> <p>Reagir ao estímulo dos cinco sentidos;</p> <p>Ir ao encontro de necessidades sentidas.</p>	<p>Exercício de orientação temporal; espacial e pessoal;</p> <p>Exercícios de Conhecimento e realização de ações.</p> <p>Exercícios de reconhecimento e manipulação espacial;</p> <p>Exercícios de tarefas verbais sobre as partes do corpo;</p> <p>Jogos de Reconhecimento da sua própria imagem;</p> <p>Exercícios de memória recentes, imediata, episódica e semântica;</p> <p>Jogos de destreza manual;</p> <p>Exercícios de leitura;</p> <p>Jogos das diferenças;</p> <p>Exercícios de compreensão/conhecimento numérico e cálculo;</p> <p>Jogos de memória;</p> <p>Exercícios/jogos de reconhecimento dos sentidos;</p> <p>Reagir aos diferentes sabores;</p> <p>Diferenciar alguns cheiros;</p> <p>Distinguir sons de animais etc...</p>	<p>Contribuir para: a independência pessoal, a melhoria da qualidade de vida dos participantes, aumentar a autonomia na realização das AVDs. Reforço da autoestima. Partilha de conhecimentos.</p>
<p>Periodicidade: diária – horário: 11:00 às 12:00/ 14:30 às 15:30</p>		

Atividades Educativas/Formativas

Atividades	Objetivos	Calendarização	Ação a desenvolver
▶ Ações de sensibilização /formação na área da saúde ao nível da prevenção primária;	Promoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis. Formar e educar para a saúde. Promoção da saúde e prevenção de doenças.	A definir com as parcerias.	Organizar e promover sessões temáticas: Alzheimer, hipertensão, doenças cardiovasculares, alimentação, exercício físico, diabetes, reumatismo, osteoporose. Rastreios diversos.
▶ TV; ▶ Jogos de mesa: damas, cartas, dominó, loto.	Estar informado; troca de ideias e conhecimentos entre os utentes/debate.	Diariamente.	Organizar grupos de discussão e leitura com regularidade.
▶ Prestação de cuidados pessoais/imagem e conforto	Promoção de autoestima. Contribuir para manter uma aparência cuidada.	Mensal.	Proporcionar periodicamente aos utentes os meios para terem cuidados de imagem e conforto nas instalações do C.D.

Atividades Socio Culturais e de Lazer

Atividades/ Passeio	Calendarização	Ação a desenvolver
Visita à Igreja de Sta. Clara	Maio	Levar os utentes a visitar os pontos de maior interesse.
Visita ao Sr. de Matosinhos	Maio	Levar os utentes a visitar uma das festas mais carismáticas do Porto
Visita às Fontainhas	Junho	Levar os utentes a visitar um dos pontos de maior interesse na festa de S. João
Festa de Verão	Julho	Convívio

As atividades sócio culturais e de lazer, tem como objetivo promover o convívio, recuperar a alegria de viver, ocupar o tempo de forma organizada e saudável. Divulgar *saberes* e conhecimentos, promover o contacto com o exterior, contrariar a solidão/isolamento e dar a conhecer/recordar lugares, parques, museus e exposições.

Atividades- Ações de Intervenção / Serviços a prestar

Atividades / Serviços	Objetivos	Calendarização	Ação a desenvolver
Apoio psicossocial	Acompanhamento individual e ou familiar. Promoção de saúde mental e bem-estar psicológico.	Todo o ano	Intervenção individual ou familiar no sentido de promover alterações na situação.
Atendimento a utentes e familiares	Atender, acolher, encaminhar e acompanhar indivíduos e famílias. Avaliar situações.	Todo o ano	Visitas domiciliárias Promover a integração social de indivíduos e famílias em situação de disfunção socioeconómica.
Prestar o serviço de Centro de Dia	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. Combater a solidão e isolamento.	Todo o ano	Incentivar os utentes a permanecer nas instalações do Centro de Dia, assegurando e promovendo as refeições diárias, o tratamento de roupa, a higiene pessoal e a animação cultural. Identificar situações de cuidados de saúde e estabelecer contatos com médico de família e familiares responsáveis
Atendimento de psicologia	Melhorar a qualidade de vida dos utentes.	Todo o ano	Acompanhamento e intervenção junto dos utentes sinalizados.

Recursos necessários para a concretização do plano de atividades:

Recursos humanos

- Diretora Serviços;
- Assistente Social -1;
- Animador sociocultural -1;
- Ajudantes de ação direta -2;
- Trabalhador auxiliar;
- Psicóloga;
- Formadores;
- Voluntários.

Materiais:

- Instalações do Centro de Dia;
- Livros, revistas, tintas, material de desgaste;
- Fotocopiadora;
- Computador;
- Vídeo;
- Tintas;
- Tecidos, etc.

Recursos financeiros:

- Os custos financeiros serão suportados pelo Centro Social da Sé Catedral do Porto.

O plano de atividades encontra-se definido, mas poderá ao longo do ano sofrer alterações de acordo com os acontecimentos não programados. Poderão surgir novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais ou informais.

Metodologia de Avaliação

A metodologia a adotar para a avaliação do plano de intervenção/atividades a desenvolver na Resposta Social Centro de Dia no ano 2024, passará por:

- ❖ Avaliação efetuada pela equipa de trabalho, através de métodos de observação direta, de reflexão teórica e de auscultação junto dos clientes.
- ❖ Reunião mensal com a equipa para análise das atividades realizadas e orientação /resolução de problemas /dificuldades que possam surgir.
- ❖ Registos/monitorização da adesão, participação e desempenho dos utentes implicados nas atividades.
- ❖ Os indicadores para avaliação das atividades serão o número de participantes na atividade e o grau de satisfação dos utilizadores face à atividade/serviço prestado.

Cândida Silva