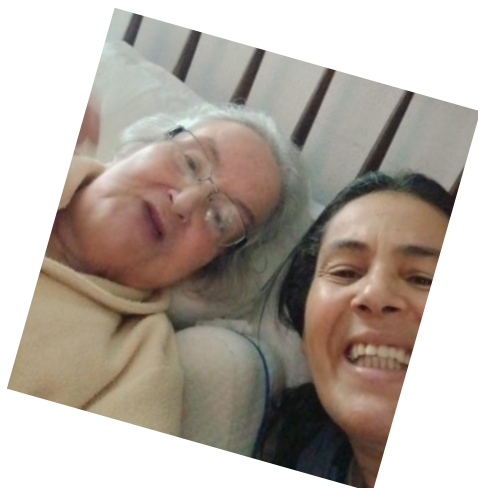


Plano anual de atividades 2026



Serviço de Apoio Domiciliário
Polo Miragaia e Polo Sé
Centro Social da Sé Catedral do Porto

Introdução

O envelhecimento demográfico no país é um fenómeno acentuado, colocando Portugal entre os países mais envelhecidos do mundo, com quase dois idosos por cada jovem. Em 2024, o índice de envelhecimento atingiu o valor de 192,4 idosos por cada 100 jovens (0-14 anos), segundo dados do INE (Instituto Nacional de Estatística), em consequência de baixas taxas de natalidade e do aumento da esperança média de vida. O envelhecimento da população gera o aparecimento de novos desafios sociais, exigindo novas políticas sociais, medidas e programas a ser implementados pelo governo ou outras entidades, com o objetivo de promover o bem-estar e a justiça social, abordando questões como a pobreza, a desigualdade, a saúde, a educação, a habitação e a promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Ao longo da sua existência o Centro Social da Sé Catedral do Porto no âmbito do cumprimento da sua missão, tem dedicado um olhar atento às populações residentes em situação de vulnerabilidades socioeconómicas, dependência funcional e problemas de saúde.

No sentido dos idosos continuarem a permanecer nas suas casas, integrados na comunidade, no seio dos seus entes queridos e pessoas amigas que marcam profundamente as suas histórias de vida, tendo em conta as suas preferências e as recomendações da Organização Mundial da Saúde, é imprescindível que o serviço de apoio domiciliário do CSSCP continue a melhorar e a proporcionar o acesso à prestação de cuidados e serviços em contexto domiciliário, às pessoas que, devido a dependências físicas ou psíquicas, não conseguem garantir a satisfação das suas necessidades básicas ou realizar atividades diárias de forma independente e regular.

Nos pressupostos da filosofia de atuação desta resposta social que se pretende mais próxima das pessoas e mais humanizada, pressupõe-se a facilitação ao acesso a cuidados, a preservação das capacidades, o reforço das competências através da prática de um conjunto de iniciativas e atividades que visam promover o envelhecimento seguro, saudável e digno, aumentando a qualidade de vida, a autonomia e a independência das pessoas idosas. Não menos importante investe-se na formação contínua e especializada, no reforço das competências e capacitação dos profissionais prestadores destes cuidados. O **Centro Social da Sé Catedral do Porto** continua a manter ativos os dois acordos de cooperação estabelecidos com o Instituto da Segurança Social, em locais de funcionamento distinto, com equipas e supervisão independentes – SAD Polo de Miragaia e SAD Polo da Sé – que se organizam por forma a garantir uma abrangência territorial, uma vez que mantêm a sua atividade na zona Histórica da Cidade do Porto, suas áreas limítrofes e Vila Nova de Gaia.

O Plano Anual de Atividades (PAA), traça as linhas orientadoras do serviço de apoio domiciliário para 2026, assente nos pressupostos da legislação em vigor.

Planeamento: Intervenção e execução

Atividades/Serviços	Objetivos	Período	Resultados Esperados
Prestação do serviço de apoio domiciliário em conformidade com as orientações técnicas da Segurança social e da Legislação em vigor	Garantir a satisfação das necessidades básicas dos indivíduos, proporcionando uma melhor qualidade de vida	Anual	Garantir o grau de satisfação geral
<ul style="list-style-type: none"> - Organização e limpeza do espaço doméstico. - Cuidados de Higiene Pessoal - Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica; - Tratamento de roupa; - Teleassistência; - <u>Animação e socialização*</u>; - <u>Outros serviços (nº 4 art.4 da Portaria nº 38/2013) **</u> 	<p>Garantir cuidados e serviços adequados às necessidades dos clientes;</p> <p>Assegurar e promover a alimentação diária, a higiene pessoal, o tratamento de roupa, a higiene doméstica e a animação sociocultural.</p> <p>Contribuir para a conciliação da vida profissional e familiar do agregado familiar;</p> <p>Retardar a institucionalização contribuindo para a manutenção dos clientes em meio natural de vida;</p>	<p>Todo o ano, exceto: Sexta-feira Santa, Páscoa e Natal</p>	<p>Satisfação do cliente;</p> <p>Manutenção do cliente no seu espaço identitário (domicílio);</p> <p>Melhoria da qualidade de vida do cliente e familiares</p> <p>Promoção do bem-estar biopsicossocial.</p>

***Animação e socialização**

Atividades e serviços	Objetivos	Resultados Esperados
Atividades de lazer e cultura	<p>Proporcionar o seu enriquecimento pessoal com experiências diversificadas; fazer companhia.</p> <p>Promover a quebra de rotinas monótonas eventualmente instaladas;</p>	<p>Promoção da socialização.</p> <p>Satisfação pessoal do cliente;</p>

Facilitar recursos que visam à estimulação cognitiva. (aquisição de puzzles, cartas, material para pintar, jogos)	Estimulação cognitiva, orientação, linguagem, raciocínio. Desenvolvimento motricidade (fina e grossa), atenção e memória, pintura. Promover o desenvolvimento cultural do cliente;	Contribuir para o envelhecimento ativo
Comemoração de dias festivos e culturais	Promover hábitos de vida saudáveis, lembranças, recordar tradições, sensibilizar para questões ambientais.	
Animação ao domicílio	<u>Independentes:</u> Levar a casa dos utentes: atividades de estimulação cognitiva e mental, física e motora. Desenvolvimento pessoal e expressão plástica. <u>Dependentes:</u> contar histórias, ler jornal e revista, contar anedotas, discutir a atualidade, música, videochamadas. Estimulação sensorial, partilha de saberes.	Evitar o isolamento social, manter os idosos ativos de forma a não perderem as suas capacidades e o contato com a realidade.
Passeios piquenique/almoços/lanche	Promover a socialização. Facilitar a comunicação e interação. Acompanhamento e auxílio nos passeios Estimular a participação dos idosos mais ativos	Promoção da socialização Elevar a autoestima dos nossos clientes
Celebração dos aniversários dos idosos no seu domicílio	Contribuir para autoestima positiva e auto valorização; Reconhecer a importância dos afetos.	Elevar a autoestima dos nossos clientes
Auxílio nas compras, pagamento de serviços	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida;	Conseguir colmatas e satisfazer as necessidades do cliente
Acompanhar na deslocação a entidades da comunidade	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida;	Conseguir colmatas e satisfazer as necessidades do cliente
Acompanhar ao médico, fazer exames e análises/marcação de consultas/aquisição medicação	Assegurar o cumprimento dos compromissos de saúde e promover o controle e avaliação do estado de saúde do cliente;	Satisfação das necessidades do cliente

Nota: As atividades de animação socialização serão executadas durante o ano de 2026

****Outros serviços (nº4 do art. 4º da portaria nº38/2013):**

Atividades Ocupacionais	Objetivos	Período	Resultados Esperados
“Conversas do dia-a-dia”	Prevenção do envelhecimento cognitivo e intelectual, desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio. Promoção da autoestima e autovalorização; Minimização de eventuais níveis elevados de isolamento; Promover a escuta ativa.	Todo o ano	Contribuir para o envelhecimento ativo
Serviço de cabeleireiro	Promover cuidados de estética em contexto domiciliário e em estabelecimento institucional.	A marcar	Contribuir para o envelhecimento ativo
Execução/auxílio de pequenas reparações ou tarefas no domicílio	Responder às necessidades do cliente; Proporcionar conforto e bem-estar. Evitar situações de stress aos utentes	Sempre que solicitado	Satisfação das necessidades do cliente

2 - Acompanhamento / Intervenção Social

Atividades /serviços	Objetivos	Período	Resultados Esperados
Apoio psicossocial	Promover o cuidado integral das pessoas mais vulneráveis do nosso meio. Aliviar o sofrimento emocional, reduzir o risco de problemas de saúde mental, fomentar o sentimento de segurança e promover a autonomia. Prestar um bom acompanhamento psicossocial, que contribua para um bem-estar e equilíbrio psicoafectivo do idoso. Apoio e ajuda dada no processo de perda e luto	Diário	Redução do sofrimento. Aumento da qualidade de vida/bem-estar dos utentes e das famílias.
Acompanhamento/	Planear ações concertadas para promover mudanças positivas, inclusão e qualidade de vida junto do nosso público alvo. Realizar diagnóstico e intervenção social capacitando para o acesso a direitos e respostas sociais desenvolvendo a autodeterminação e	Anual	Maior acesso aos direitos sociais e a redução das situações de vulnerabilidade. Maior acesso a apoio social e redução do sofrimento. Aumento da qualidade de vida/

Intervenção social	<p>ajudando na tomada de decisões; fortalecer o desenvolvimento pessoal e social.</p> <p>apoio na reestruturação da vida, respostas a necessidades básicas</p> <p>Facilitar a comunicação mediando a gestão da organização familiar, processos pendentes, medos, angustias, expectativas dos mesmos.</p> <p>Avaliar e diminuir os impactos sociais da doença na pessoa, família e cuidadores formais e informais.</p> <p>Adotar atitude de escuta ativa e relação empática.</p>		bem-estar do cliente, das famílias e dos cuidadores.
Visitas domiciliárias	<p>Acompanhamento individual e familiar <i>in loco</i> numa lógica de proximidade;</p> <p>Diagnóstico aprofundado das necessidades mais prementes do cliente;</p> <p>Articulação com a família no sentido de promover a estimulação de competências e independência do cliente, bem como hábitos de vida saudáveis;</p> <p>Intervenção/ resposta ajustada às particularidades de cada situação;</p> <p>Elaboração conjunta do Plano Individual de Cuidados;</p>	Todo o ano	Intervenção individual ou familiar no sentido de promover alterações na situação; Concretizar atividades centradas nas necessidades e conforto do cliente e da família
Atendimento Social a utentes e familiares	<p>Atendimento/acolhimento e esclarecimento quanto ao funcionamento do serviço;</p> <p>Avaliação /diagnóstico das necessidades;</p> <p>Processo de admissão – inscrição/Instrução de processo individual de cliente;</p> <p>Elaboração conjunta do Plano Individual de Cuidados, (PIC).</p> <p>Integração em SAD. Acolhimento de novos utentes</p> <p>Delinear estratégias de intervenção e planos individuais.</p> <p>Renovação do processo individual dos clientes.</p> <p>Facultar o empréstimo de ajudas técnicas.</p>	Anual	Conseguir responder às solicitações da comunidade; Responder, em tempo útil, às situações específicas; Espera-se promover a integração social dos clientes e seus familiares em situação de disfunção socioeconómica;
Articulação com a família	Sensibilizar a rede familiar, quando existente, quanto à necessidade de assegurar um acompanhamento próximo, envolvendo os outros significativos no quotidiano do cliente.	Anual	Promover a integração do cliente na família, contribuindo para o seu bem-estar afetivo
Articulação com entidades da comunidade	Intervenção concertada quer na resposta às sinalizações recebidas, quer no encaminhamento adequado para entidades e serviços da comunidade.	Anual	Promover respostas a necessidades diversas, desenvolvendo um trabalho em rede concentrado no bem-estar do cliente
Zelar pela segurança e proteção do idoso	Estimulação dos laços das redes de vizinhança, motivação do envolvimento familiar	Anual	Integração social, promoção do bem-estar e de apoio.

4 – Coordenação e supervisão do serviço : A Equipa Técnica

Atividades /serviços	Objetivos	Período	Resultados Esperados
Avaliação da satisfação dos clientes	Auscultação do nível de satisfação do cliente; Participação do cliente na melhoria dos serviços; Aplicação inquérito de satisfação/avaliação.	Anual	Obter indicadores para melhoria dos serviços
Acompanhamento e supervisão dos serviços	Avaliação dos serviços prestados aos destinatários, bem como diagnóstico aprofundado das necessidades e situação particular de cada cliente.	Diariamente	Proceder a ajustes para colmatar eventuais descontentamentos; Melhoria da qualidade dos serviços prestados.
Reuniões Direção Reuniões Equipa;	Promover a discussão de casos. Melhorar a qualidade dos serviços prestados. Dinamização da equipa.	Mensal	Melhorar o modelo de organização de SAD; Solucionar problemas sinalizados.
Ações de formação interna/externa	Promover o desenvolvimento de competências junto da equipa do SAD através de formação especializada. Aumentar o nível de qualificação da equipa.	Anual	Promover melhor desempenho dos colaboradores ao nível da qualidade e humanização dos serviços. Melhorar a autoestima e consequente satisfação.
Implementação dum software de gestão no SAD	Melhorar a organização dos serviços prestados aos utentes. Manter os processos atualizados, facilitar a transmissão de informação e a monitorização dos cuidados prestados.	Anual	Facilitar e melhorar os processos de inscrição e admissão Melhor acesso à informação. Melhoria da comunicação institucional com os utentes e seus familiares.
Divulgação da Resposta Social de SAD na Comunidade envolvente	Contactos com as várias entidades da comunidade. Distribuição de fleyers	Todo o ano	Maior divulgação do Serviço de SAD
Comunicação e imagem Página de Internet Facebook WhatsApp	Dar a conhecer à comunidade e público, interno e externo, a dinâmica institucional, os serviços as atividades que se realizam nas respostas sociais através da página de Internet e do Facebook	Todo o ano	Maior divulgação do Serviço de SAD, bem como comunicação de resultados e atividades à população em geral, aos utentes e seus familiares.
Criação grupo trabalho whatsapp	Forma privilegiada de comunicação interativa.	Diariamente	Maior eficácia na resposta e solução das situações sinalizados.

5- Parcerias/Voluntariado

Atividades /serviços	Objetivos	Periodicidade	Resultados Esperados
Prestar apoio nas atividades instrumentais vida diária (AIVD)	Contribuir para manter o idoso integrado na comunidade Apoiar em situações de vulnerabilidade psicofísica	De acordo com a disponibilidade e da VOU	Comunicação ativa e interação do grupo. Redução de situações de ansiedade e isolamento
Articulação com estruturas locais vigentes	Contribuir para o diagnóstico de problemas, implicando-se na promoção da saúde, segurança e bem-estar no geral	Todo o ano De acordo com a disponibilidade e das parcerias	Maior sensibilização para hábitos de vida saudáveis
Visitas domiciliárias	Contrariar a solidão combater o isolamento, a exclusão e a ausência de retaguarda familiar Valorização das histórias de vida, partilha de experiências. Dar atenção humanizada.	De acordo com a disponibilidade e da VOU	Melhorar as competências, a autoestima e autoconceito dos clientes

Metodologia de Avaliação:

Metodologia Avaliação		
<i>Satisfação do Serviço – Inquéritos (anexo 1)</i>	<i>Utilizadores</i>	<i>Periodicidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> Alimentação Cuidados de Higiene pessoal e conforto Higiene Habitacional Tratamento Roupa Atendimento Satisfação e conforto 	Utentes Famílias Cuidadores Pessoas significativas	Semestral
<i>Observação direta – Registos</i>	<i>Diretora Técnica</i>	<i>Periodicidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> Competência no exercício do serviço prestado – domicílio Responsabilidade na prestação e serviço complementar Interajuda Utilizar a observação direta, a reflexão e a auscultação junto dos utentes para definir e ajustar as atividades. 	Diretora técnica	Ao longo do ano
<i>Qualidade relações interpessoais – Inquéritos</i>	<i>Utilizadores</i>	<i>Periodicidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> Simpatia / Confiança Respeito Interajuda 	Utentes Famílias Auxiliares	Ao longo do ano
<i>Participação atividades e voluntariado – Registo (anexo 2 – cronograma de diligências)</i>	<i>Utilizadores</i>	<i>Periodicidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> Adesão dos utentes à promoção de atividades e participação Voluntários e utentes /feedback de satisfação atividade proposta Monitorização 	Diretora Técnica	Anual
<i>Reflexão – (suporte teórico/prática)</i>	<i>Utilizadores</i>	<i>Periodicidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> Análise de atividades propostas e reflexão sobre o impacto nos utentes Análise das necessidades dos utentes com a finalidade da prossecução do seu bem-estar Responder de acordo com orientações legais e conhecimentos teórico-práticos em vista de um envelhecimento ativo Promoção de uma resposta individualizada e personalizada, não descurando necessidades, identidade e valores Promoção de atitude solidária e de responsabilidade pelo bem-estar do outro 	Direção Diretora Técnica	Anual

Recursos humanos

Diretora de serviços

Diretora técnica/Assistente Social

Ajudantes de ação direta

Utentes, familiares ou pessoas próximas

Administrativos, Encarregados, Parceiros externos

Recursos financeiros

Os custos financeiros serão suportados pelo Centro Social da Sé Catedral

Notas finais

Todos os serviços e atividades são e serão tendencialmente desenvolvidas diariamente, contribuindo dessa forma para o bem-estar dos idosos bem como para a qualidade de vida do agregado familiar

Os cuidados prestados ao domicílio são uma vantagem face à institucionalização

São pensados para evitar o isolamento, dando oportunidade e garantia que os idosos se mantem no seu ambiente familiar, com conforto, segurança e autonomia, contribuindo para a tranquilidade e bem-estar das famílias.

Motivamos os nossos colaboradores a serem o melhor que podem ser e tornarem-se melhores hoje do que ontem.

Incentivamo-los a pensar de forma diferente, a gerar novas ideias e soluções para os desafios diários com que se deparam.

Trabalhamos na melhoria continua, pois queremos fazer cada vez melhor, atingindo o maior nível de qualidade e de satisfação dos nossos utentes, através da adoção de novos e mais adequados procedimentos na área social.

Acreditamos que o trabalho realizado tem significado e faz a diferença.

O sucesso ou insucesso das atividades desenvolvidas e dos serviços prestados é determinado pela qualidade dos recursos humanos afetos à resposta social, apesar da gestão complexa dos mesmos, é nossa intenção valorizar e qualificar os nossos recursos com o objetivo estratégico de se refletir na melhoria dos serviços desenvolvidos.

O trabalho da Direção Técnica será mais uma vez decisivo para o cumprimento dos objetivos propostos no âmbito do serviço de apoio domiciliário. Mas, será com o empenho e uma abordagem de toda a Equipa, focada na humanização, na dignidade e numa relação de respeito, que continuaremos a dignificar esta resposta social e os seus utentes.

Sad Polo Miragaia

Assistente social/Diretora Técnica

Sad Polo Sé

Assistente social/Diretora Técnica


Direção

✓ ANEXO 1 - Questionário de satisfação para Clientes:

Nome _____ Data _____

	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	Totalmente satisfeito
Satisfação do Serviço Alimentação Higiene Pessoal Higiene Habitacional Tratamento de roupa Animação Socialização Teleassistência					
Competências profissionais dos colaboradores -Execução prática do serviço/tarefas contratualizados -Responsabilidade e flexibilidade para resolver situações					

ANEXO 2 – Cronograma de diligências

 SAD - Serviço de Apoio Domiciliário - Polo Miragaia Cronograma de Acompanhamento 2024		Nº Utente _____																													
		Nome _____																													
Dias Mês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janeiro																															
Fevereiro																															
Março																															
Abril																															
Mai																															
Junho																															
Julho																															
Agosto																															
Setembro																															
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															
VD	Visita Domiciliária	CT	Contacto Telefónico	A	Atendimento	AC	Acompanhamento a consulta	RD	Reparação Domicílio																						
	R	Reunião	CABAZ	F	Festividades																										