2021

Plano de Atividades

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE PENELA

Índice

LINHAS DE AÇÃO ..... **Erro! Marcador não definido.**
A Irmandade 3
Ação cultural e religiosa 4
Património/Investimento 5
Recursos Humanos e Formação Profissional 6
Caracterização da Instituição 9
Estrutura Organizacional 10
INFÂNCIA 11
Creche 11
Centro de Atividades Tempos Livres 19
Aprender "a brincar" com Emoções… ..... **Erro! Marcador não definido.**
Gerontologia 32
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) 32
Centro de Dia 33
Serviço de Apoio Domiciliário 34
Psicologia ..... **Erro! Marcador não definido.**
COMUNIDADE ..... **Erro! Marcador não definido.**
Unidade de Medicina Física e de Reabilitação ..... **Erro! Marcador não definido.**
Unidade de Cuidados Continuados ..... **Erro! Marcador não definido.**
SERVIÇO SOCIAL 56
Rendimento Social de Inserção 56
Comissão de Proteção de Crianças e Jovens 56
Rede Social 57
FEAC 57
Cantina Social: 58
Atendimentos no âmbito da ação social 59

O Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Penela obriga-nos a apresentar até 30 de Novembro a proposta da Mesa Administrativa do Plano de Atividades para o ano de 2021. Neste sentido a Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Penela vem submeter à apreciação e deliberação da Assembleia Geral de Irmãos este documento tão importante para definir as metas da nossa atuação em 2021. É um documento que, conjuntamente com o orçamento para 2021, prossegue as políticas que, anteriormente, tentámos implementar na nossa Instituição ou seja preservar os valores da Instituição e ao mesmo tempo prosseguir políticas de sustentabilidade que possam permitir a continuação de atividades sustentadas no plano económico-financeiro, que sejam um serviço á comunidade como sejam, no plano social, continuar a oferecer valências que apoiem, no que toca aos seniores, os mais carenciados, os mais atingidos pela solidão ou pela doença e envelhecimento ou ajudar a crescer saudavelmente as crianças e os jovens.

A realização do Plano de Atividades para o ano de 2021 não pode esconder as enormes preocupações que decorrem da presente pandemia covid 19 que atinge o País e o mundo e que é fonte de preocupação porque aumenta a dependência social e sanitária das pessoas e constitui mais um peso na situação financeira das Instituições. Efetivamente o quadro pandémico está a criar mais pobres e excluídos e a exigir das Instituições respostas em apoios e trabalho para os quais não têm as devidas comparticipações da tutela do Estado. É, pois, imprescindível dar continuidade melhorando e alargando as atuais respostas sociais e encontrar novas soluções face aos graves problemas do presente que se refletem nas famílias e nos mais dependentes.

Temos tido como preocupação criar sustentabilidade para melhor servir e responder aos desafios da comunidade - daí a aposta na valorização permanente do nosso património imobiliário visível no alargamento da ala sul do Lar e da Unidade de Cuidados Continuados. O presente Plano de atividades mantem essa aposta virando-se agora para a requalificação da antiga Casa da Criança alavancando mais um alargamento da resposta da ERPI.

A efetiva melhoria das respostas só será possível com o apoio do Estado, por si ou através de fundos comunitários. Mas a colaboração em rede de onde nenhuma Instituição deve ser excluída ou auto excluir-se é absolutamente fundamental. Apostaremos, pois, na dinamização de parcerias, acordos e protocolos, quer com os Ministérios do Emprego e da Segurança Social,

Ministério da Saúde, quer com outras Instituições como a Câmara Municipal e Juntas de Freguesias, a União das Misericórdias Portuguesas, Associações, Instituições Particulares de Solidariedade Social, etc. Todos os esforços serão poucos para responder às necessidades de quem precisa, do nosso Concelho ou fora dele.

Continuaremos, em 2021, a manter uma atenção permanente ao nosso riquíssimo património imaterial de que destacamos a qualidade dos nossos recursos humanos. Proporcionar a todos os colaboradores mais e melhor formação profissional de forma a adquirirem mais conhecimentos e poderem melhorar a qualidade dos serviços que prestam, são preocupações permanentes, pois as mulheres e homens que trabalham na Santa Casa são a parte mais importante para proporcionar alegria e bem-estar aos nossos utentes.

Nesse património imaterial estará sempre presente a Irmandade da Santa Casa da Misericórdia, sustentáculo espiritual desta Instituição secular que queremos manter viva e ativa no serviço aos Irmãos e à Comunidade.

Continuaremos, pois, próximos dos que mais precisam, cumprindo o desiderato que levou à sua criação pelo rei D. Sebastião no longínquo ano de 1559. As atividades a concretizar em todas as valências, as metas a atingir, a metodologia, a estratégia e os meios a utilizar farão parte integrante deste Plano de Atividades através de planos sectoriais de cada uma das nossas valências: as nossas duas Creches, o CATL, a ERPI-Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário, a Unidade de Cuidados Continuados e o CLDS 4G.

A Irmandade

Continuaremos a ter na Irmandade, em 2021, a marca identitária da vocação religiosa da Santa Casa da Misericórdia. Com o Covid 19 não temos a certeza se concretizaremos as ações que nos propomos, mas sabemos que teremos sempre o manto protetor da Senhora das Misericórdias. Assim marcaremos presença em todas as festividades religiosas na sede do nosso concelho e cumpriremos, como é imperativo no nosso compromisso, as nossas obrigações com os nossos irmãos defuntos, estando presentes nas celebrações fúnebres e sufragando as suas almas no dia dos fiéis defuntos e no mês de Novembro.

Será esta a nossa contribuição para dar sentido à vertente de participação religiosa, à preservação de tradições e culturas, que a Misericórdia representa a nível local e à sensibilização de todos os irmãos para a importância da sua participação na vida da Irmandade.

Os serviços administrativos terão o trabalho de atualização dos endereços dos Irmãos que, por força da criação da toponímia e números de polícia nas aldeias se encontram totalmente desatualizados. Através de SMS ou ON line manteremos e alargaremos o serviço de "informação na hora" aos irmãos de modo a poderem participar nas atividades religiosas. Continuaremos a melhorar os conteúdos do nosso site, www.scmpenela.pt.

A nível dos símbolos e vestes da Irmandade passaremos a utilizar o novo espaço da portaria do antigo hospital para guarda dos mesmos. Libertámos assim espaço na capela de São Lourenço, pena foi que com o aparecimento da pandemia o novo espaço não tenha sido utilizado uma única vez, em 2020.

Ação cultural e religiosa

Marcante em 2021 será desta vez o primeiro de maio, porque é dia do trabalhador e porque será o dia da Festa da Senhora da Misericórdia. Deus permita que possamos realizá-la juntando-lhe a celebração da Festa da família na nossa ERPI.

O Grupo de Cantares da Santa Casa da Misericórdia de Penela interrompeu em 2020 todo o seu trabalho de voluntariado ativo nas sextas feiras à tarde em que, em convivência com os utentes da ERPI, fazia com que houvesse uma festa popular em cada semana. Tentaremos, se as atuais circunstâncias pandémicas forem ultrapassadas, retomar e reavivar este projeto.

Os programas setoriais das valências evidenciam inúmeras ações culturais aplicadas aos escalões etários específicos dos destinatários, que à frente serão desenvolvidos.

O CLDS 4G, que há um ano atrás não estava aprovado, está já a fazer um excelente trabalho no terreno e terá mais à frente o seu programa sectorial para 2021 devidamente desenvolvido.

Património/Investimento

Foi concluída em 2020 e está em pleno funcionamento a Unidade de Cuidados Continuados, agora com mais doze camas perfazendo um total de trinta e uma camas tendo sido assinado, em Setembro acordo de cooperação com a ARSC para trinta camas. É mais uma meta atingida e que concluímos tendo custado cerca de 350.000,00 euros.

Partimos em 2021 para outra etapa – requalificar o edifício e espaço da antiga Casa da Criança e inclui-lo num projeto de ampliação da ERPI. É um projeto que, depois de concluído, orçará muito perto de milhão e meio de euros e que só será exequível se virmos aprovada uma candidatura ao programa PARES 3.0. Sabemos ser uma tarefa ambiciosa, mas citando a canção que nos lembra que "o sonho comanda a vida…", vamos partir para esta etapa com convicção e esperança.

Mas investir é também requalificar e procederemos, em 2021, entre outros, ao restauro de calçada, paredes exteriores e colocação de caleiras no edifício do antigo hospital.

Concluídas que estão *as obras de beneficiação da parte antiga da ERPI com substituição do sistema de aquecimento na área dos* quartos, na sala de convívio e refeitório e com a aquisição de algum equipamento para a lavandaria, entre outros, bem como a aquisição de um gerador que vai suprir os enormes incómodos que faz a falta de energia elétrica e concluído igualmente o projeto de segurança para aquela ala mais antiga do Lar, encerraremos o projeto, em 2021 com pintura, colocação de estores novos e alargamento da lavandaria, caso venhamos a ver aprovada uma reprogramação da candidatura oportunamente aprovada. Tudo isto foi e será possível porque, como dissemos no Plano de Atividades para 2020, vimos aprovada uma candidatura de cerca de 250.000,00 euros que fizemos ao "Portugal 2020"com uma comparticipação de 85%.

A possibilidade de levarmos a efeito obras para beneficiação da antiga Escola Primária, onde está instalada a creche Casa da Criança, que terá a vertente da eficiência energética, está pendente da aprovação de uma candidatura ao Portugal 2020.

O ano de 2021, se o ambicioso programa que apresentamos tiver concretização será continuar a pôr no terreno estruturas fundamentais para continuar a perpetuar na história esta Instituição ímpar que é a Santa Casa da Misericórdia de Penela.

Recursos Humanos e Formação Profissional

Em 2021 manteremos como objetivo melhorar as competências e o desempenho dos colaboradores promovendo uma atualização das suas competências e a qualidade dos serviços prestados a todos os utentes nas diversas respostas sociais. Procuraremos cumprir a legislação em relação formação de todos os colaboradores.

A Santa Casa da Misericórdia de Penela assume também a responsabilidade de ter um número adequado de colaboradores, tendo em conta as necessidades específicas dos seus utentes e o tipo de cuidados de que carecem.

São identificadas as necessidades de formação (de acordo com os interesses e necessidades manifestadas, recolhidas através de diferentes meios) e é criado um plano de formação anual, cuja eficácia é avaliada pelos formandos e seus superiores hierárquicos.

Ação de Formação	Prevista em:	N.º Horas	Entidade Formadora	Objetivos da Formação	Colaboradores
Avaliação de Riscos no Posto de Trabalho	Fevereiro 2021	2h	Cruz Branca	Aquisição de competências para a identificação e minimização dos riscos no posto de trabalho	Colaboradores das diferentes respostas profissionais.
Cuidador Informal	Fevereiro 2021	21h	Sicóformação	Dotar os colaboradores de conhecimentos necessários de serem aplicados no quotidiano.	Ajudantes de Lar; Trabalhadoras de Serviços Gerais.
Qualidade na Saúde	Março 2021	25h	Sicóformação	Melhorar os conhecimentos dos colaboradores sobre as características dos utentes que têm ao seu cuidado	Ajudante de Lar; Trabalhadores de Serviços Gerais; Superiores Técnicos.
Medidas de Segurança e Treino de Evacuação	Fevereiro 2021	4h	Bombeiros Voluntários de Penela	Dotar os colaboradores de conhecimentos sobre meios de segurança para atuação em situação de perigo.	Colaboradores das diferentes respostas profissionais.
Boas práticas de segurança em refeitórios	Abril 2021	2h	Cruz Branca	Dotar os colaboradores de conhecimentos necessários de serem aplicados no quotidiano.	Cozinheiras e Trabalhadores de Serviços Gerais.
Segurança do Doente na Prestação de Cuidados	Maio 2020	21h	Sicóformação	Melhorar os conhecimentos dos colaboradores sobre as características dos utentes que têm ao seu cuidado	Ajudantes de Lar; Trabalhadoras de Serviços Gerais.
Comunicação com utentes e familiares	Março 2021	2h	Formação interna (Psicóloga)	Capacitar os colaboradores de estratégias de comunicação eficazes	Colaboradores das diferentes respostas sociais.
Utilização de Extintores	Abril 2021	2h	Bombeiros Voluntários de Penela	Capacitar os colaboradores da utilização de extintores	Ajudante de Lar; Trabalhadores de Serviços Gerais; Cozinheiras; Técnicos Superiores.
Noções Básicas de Saúde do Idoso	Maio 2021	2h	Formação Interna (Equipa de Enfermagem da ERPI)	Dotar os colaboradores de conhecimentos necessários de serem aplicados no quotidiano	Ajudantes de Lar; Trabalhadoras de Serviços Gerais.

Comunicação na segurança do Doente	Junho 2021	14h	Sicóformação	Dotar os colaboradores de conhecimentos necessários de serem aplicados no quotidiano.	Ajudante de Lar; Trabalhadores de Serviços Gerais; Superiores Técnicos.
Gestão do stress profissional em saúde	Junho 2021	25h	Sicóformação	Identificar e aplicar estratégias de gestão de stress	Colaboradores das diferentes respostas sociais.
Abordagem Geral de Noções Básicas de Primeiros Socorros	Outubro 2021	25h	Sicóformação	Capacitar os formandos sobre formas de atuar em situações adversas	Ajudante de Lar; Trabalhadores de Serviços Gerais; Superiores Técnicos.

Caracterização da Instituição

A Misericórdia de Penela foi fundada a 25 de Abril de 1559, quando D. Sebastião, Rei de Portugal, criou em Penela a confraria da Misericórdia.

Na atualidade a Misericórdia de Penela desenvolve um vasto campo de atividades de âmbito social e de saúde, destinado em especial ao apoio à terceira idade e à infância. Par tal dinamiza Protocolos de Cooperação com uma rede multifacetada de parceiros e baseia a sua atuação no Sistema de Certificação da Qualidade *EQUASS Assurance*, cuja sua primeira fase foi alcançada em agosto de 2013 e que traça princípios orientadores da Instituição.

MISSÃO

Servir o utente, apoiar a família e envolver a comunidade em geral.

VISÃO

Ser uma instituição social de referência, reconhecida pela qualidade dos serviços prestados e pela relação com utentes e suas famílias.

VALORES

Qualidade do Serviço;

Solidariedade;

Humanismo;

Ética;

Igualdade;

Respeito;

Dedicação;

Cooperação;

Confiança;

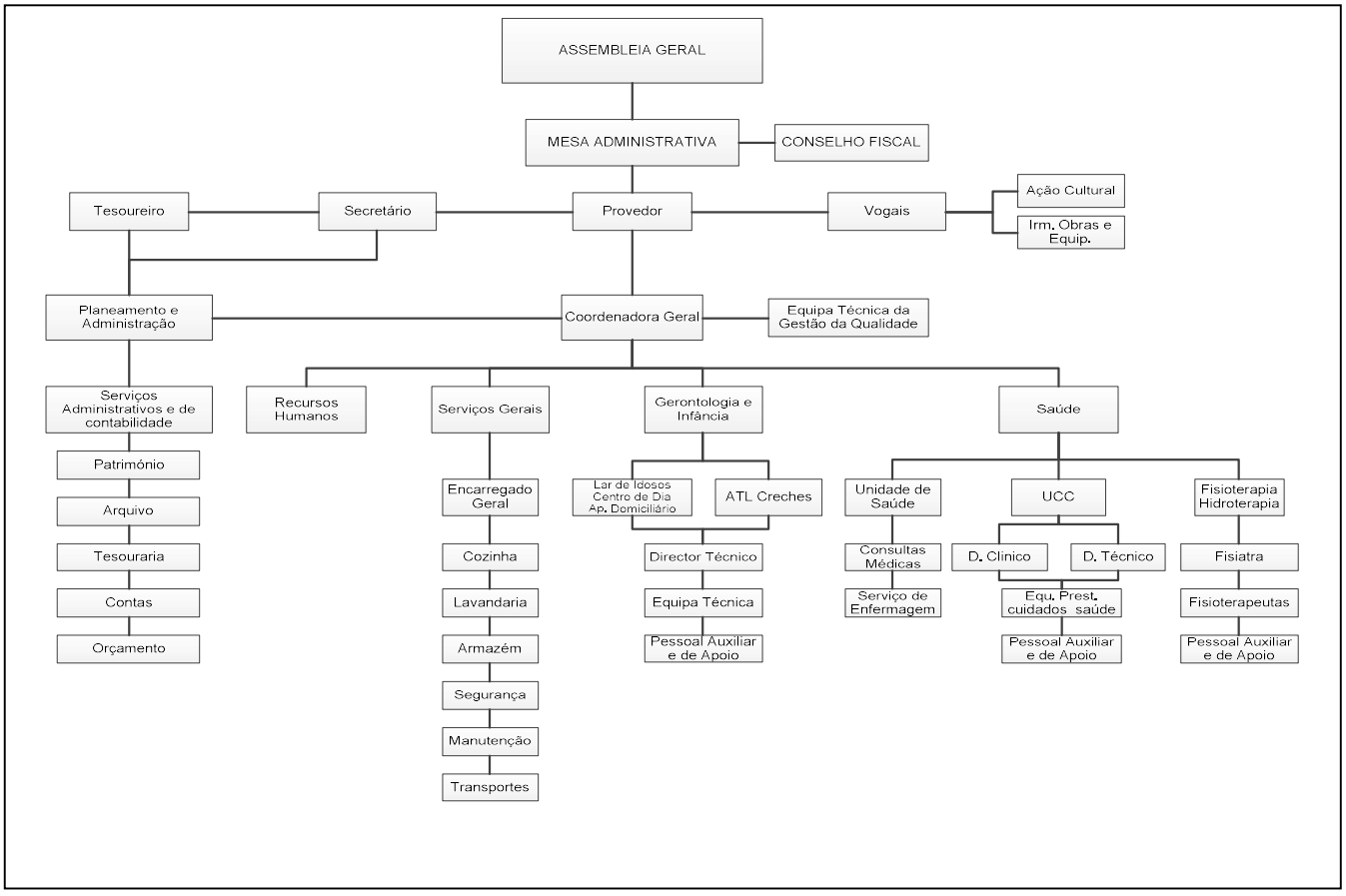
Responsabilidade;

Eficiência;

Tolerância.

Estrutura Organizacional

A organização da Santa Casa da Misericórdia de Penela é fundamentada no dinamismo e competência técnica de todos os seus colaboradores. O modo como estão estabelecidas as relações hierárquicas dentro da organização é apresentado no organigrama da instituição.



INFÂNCIA

Creche

A Creche uma das primeiras experiências da criança num sistema organizado, exterior ao seu ambiente familiar. Por isso é fundamental que o trabalho a ser desenvolvido seja preparado de forma organizada e planeada, considerando a faixa etária de cada grupo, o nível de desenvolvimento de cada criança para que cada uma se sinta integrada e segura dentro do grupo a que pertence.

É nos três primeiros anos de vida que a criança aprende as principais regras de relacionamento com os outros, assim como valores e autonomia para conseguir ultrapassar alguns obstáculos. A relação com o outro, o que lhe é permitido ou não, o processo de independência, os cuidados com a higiene, as primeiras aprendizagens, seja em termos motores, como em termos cognitivos, constituem momentos fundamentais no crescimento da criança. Assim, o projeto pedagógico de cada sala e respetivo grupo apresenta-se como um instrumento de planeamento e acompanhamento das atividades realizadas em contexto de creche. Um projeto tem de considerar o nível de desenvolvimento, as características, necessidades e interesses quer da criança, quer do grupo.

. O plano anual de atividades pedagógicas da creche é parte integrante do plano anual de atividades da Santa Casa da Misericórdia de Penela, que vigorará no decorrer de 2021. Este é um instrumento de trabalho dinâmico que visa orientar no tempo e no espaço um conjunto de atividades propostas tendo sempre em conta os Projetos Curriculares de Sala de cada equipamento. Um projeto curricular pode ser visto como um conjunto de conhecimentos a transmitir como um plano de ação pedagógica, onde se definem os alvos e objetivos de uma ação educativa. Este por sua vez, expõe um conjunto de princípios e objetivos a atingir com cada grupo de crianças. A sua elaboração tem em conta diversos parâmetros, como por exemplo: a idade das crianças, o seu nível de desenvolvimento, necessidades e interesses e o seu meio social e cultural.

.

Tema	calendarização	**Objetivos**	**Atividades**
Dia de Reis	6 de Janeiro	Estimular a sensibilidade táctil; Estimular a concentração e o gosto pela audição de histórias; Proporcionar a aprendizagem de músicas tradicionais relacionadas com o tema;	Decoração de uma coroa através de uma atividade de Expressão Plástica; Exploração da história dos três Reis Magos; Audição (e, se possível, reprodução) da música "As Janeiras" entre outras;
Inverno	Janeiro (durante o mês)	Sensibilizar, e explorar, as várias características climáticas da estação a decorrer (frio, chuva, vento, …); Proporcionar o conhecimento, e contato, com diversos elementos relacionados com a época; Sensibilizar para a importância de se ter comportamentos adequados às condições climáticas, e benéficos para a saúde; Conhecer/ identificar o vestuário adequado à época; Relacionar as diferentes peças de roupa com os diferentes elementos do corpo humano;	Realização de atividades de expressão motora, plástica e musical relacionadas com o tema; Exploração de histórias com conteúdo visual relacionado com o tema; Observação/exploração verbal de peças de roupa adequados à época; Observação da figura humana (através de bonecos ou imagens); Identificação de cada membro exterior da figura humana; Realização de atividades de correspondência entre cada peça de roupa e o respetivo membro a que se destina

Dia de São Valentim	14 de Fevereiro	Fortalecer laços afetivos entre crianças e adultos; Sensibilizar para a importância de ser, e de ter, amigos; Incentivar a troca de afetos;	Manifestação de gestos, expressões, e palavras, que demonstrem afetividade; Audição, e reprodução, de músicas alusivas ao tema; Exploração de histórias que enfatizem o tema; Realização de uma lembrança para oferecer a alguém;
Carnaval	16 de Fevereiro	Vivenciar o espírito de Carnaval; Promover a socialização entre crianças e adultos (de cada sala); Fomentar a desinibição;	Realização de atividades de expressão plástica e musical relacionadas com o tema; Decoração dos espaços educativos; Realização de um "Baile de Carnaval";
Dia do Pai	19 de Março	Fortalecer os laços afetivos entre criança e pai; Despertar a memória afetiva; Incentivar a manifestação verbal sobre a figura paterna;	Exploração verbal sobre as características da figura paterna; Realização de uma prenda para oferecer ao Pai;
Primavera	21 de Março	Sensibilizar, e explorar, as várias características climáticas da estação em causa; Proporcionar o conhecimento, contato, e exploração com os diferentes elementos relacionados com a época; Promover o contato com a natureza; Identificar a estação do ano através das suas características; Sensibilizar para a importância que as árvores têm para o planeta e seus habitantes;	Exploração da temática com diversas atividades de expressão plástica, musical, motora e dramática; Exploração de histórias com conteúdo visual relacionado com o tema (flores, passarinhos, …; Decoração dos espaços educativos; Realização de saídas ao exterior para observar/ explorar e manipular (dentro do possível) o que se encontrar na natureza (ervas, flores, folhas, paus, insetos…)

Dia Mundial da Água	22 de Março	Sensibilizar para a importância da água no nosso quotidiano; Promover o contato com a água;	Explorar diversas situações em que a água é diariamente utilizada;
Dia Mundial do Teatro	27 de Março	Sensibilizar para as diferentes formas de expressão e comunicação; Desenvolver a capacidade de concentração e o gosto pela audição de histórias;	Dramatização de uma história através da utilização de fantoches de mão e fantocheiro;
Dia Internacional do livro Infantil	2 de Abril	Sensibilizar para a importância da leitura e dos livros; Proporcionar o contacto com livros de diferentes temas, (culinária, desporto, corpo humano…); Promover a linguagem verbal e o aumento vocabular;	Exploração das imagens dos diferentes livros apresentados; Dinamização de histórias que as crianças já conhecem, incentivando as crianças a recontarem essas histórias;
Páscoa	4 de Abril	Vivenciar de forma lúdica e pedagógica a Páscoa; Desenvolver a destreza motora global; Desenvolver a motricidade fina; Despertar a curiosidade;	Realização de atividades de expressão motora, musical e plástica relacionadas com a temática; “Caça aos Ovos da Páscoa”; Realização de uma lembrança para partilhar em casa;
Dia Mundial do sorriso/Dia Mundial da Dança	29 de Abril	Explorar as diferentes formas de expressão e comunicação e sensibilizar para exprimir as mesmas; Estimular e sensibilidade auditiva e coordenação áudio-motora; Estimular o jogo simbólico através da exploração das diferentes emoções;	Realização de uma aula de dança; Realização de atividades de expressão dramática propícias à manifestação de emoções agradáveis; Exploração visual e verbal de imagens representativas de emoções opostas incentivando a sua identificação e reprodução;
Dia da Mãe	9 de Maio	Fortalecer os laços afetivos entre criança e mãe; Despertar a memória afetiva; Incentivar a manifestação verbal sobre a figura materna;	Exploração verbal sobre as características da figura materna; Realização de uma prenda para oferecer à mãe;

Dia da Família	15 de Maio	Fortalecer os laços afetivos entre crianças e seus familiares diretos; Explorar verbalmente o tema; Despertar o sentimento de pertença a um núcleo familiar concreto;	Exploração verbal do tema; Realização de uma atividade de expressão plástica onde se represente o núcleo familiar de cada criança;
Dia Mundial da Criança	1 de Junho	Vivenciar de forma lúdica e pedagógica a data; Proporcionar um dia diferente através da apresentação de atividades lúdicas variadas;	Dinamização de diversas atividades, em ambiente festivo: culinária, pinturas faciais, modelagem de balões, pinturas diversas, … Realização de um piquenique nos espaços exteriores; Realização de uma lembrança para oferecer às crianças;
Verão	21 de Junho	Sensibilizar, e explorar, as várias características climáticas da estação em causa; Identificar a estação do ano através das suas características (sol, calor,); Proporcionar o contacto e exploração de elementos da natureza relacionados, (água, piscina, …; Sensibilizar para a importância de se ter comportamentos adequados às condições climáticas, e benéficos para a saúde; Conhecer/ identificar o vestuário adequado à época e relacionar as diferentes peças de roupa com os diferentes elementos do corpo humano;	Exploração da temática com diversas atividades de expressão plástica, musical, motora e dramática; Exploração de histórias com conteúdo visual relacionado com o tema; Exploração verbal e visual de peças de roupa, e outros acessórios necessários (chapéu, …); Explicação sobre a necessidade/importância de colocar sempre protetor solar; beber muita água, colocar chapéu na cabeça, não andar ao sol, …

Santos Populares	13, 24 e 29 de Junho	Proporcionar a vivência de uma época festiva inerente à comunidade; Vivenciar as tradições;	Elaboração de atividades de expressão plástica e musical alusiva aos Santos Populares; Decoração da instituição;
Final de Ano Letivo	Data a determinar	Proporcionar momentos didáticos através de atividades lúdicas; Analisar, refletir e avaliar o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo, para preparar o que se vai desenvolver; Explorar os espaços exteriores e os equipamentos aí existentes;	Realização de brincadeiras livres nos exteriores; Realização e entrega das avaliações individuais; Realização dos relatórios de final de ano letivo.
Atividades livres	Todo o mês de Agosto	Promover momentos lúdicos e pedagógicos; Criar oportunidades propícias à exploração livre dos espaços e materiais existentes, de modo a que se desenvolva o gosto por brincar;	Realização de diversas atividades livres, inerentes às diferentes áreas de expressão motora, musical e dramática;
Boas vindas	Setembro (todo o mês)	Promover relações de afetividade e confiança; Integrar as crianças na creche e no grupo; Promover o desenvolvimento das primeiras regras de socialização e hábitos da vida diária;	Jogos de dar e receber; Atividades de rotina diárias; Atividades em grupo (cantar, dançar, …); Jogos de imitação; Atividades ao ar livre;
Outono	Setembro (22 de Setembro)	Identificar a estação do ano através das características próprias desta estação; Descobrir e interagir com o meio ambiente; Promover a criatividade nos trabalhos a realizar; Desenvolver o sentido auditivo e o gosto por ouvir histórias;	Decoração da instituição com atividades alusivas ao tema; Leitura de histórias; Exploração das características da estação do ano;

Dia Mundial da Música	1 de Outubro	Estimular a criança para gestos e ritmos corporais; Estimular o gosto musical e o sentido de audição; Despertar os sentidos das crianças através de diferentes tipos de música; Desenvolver a linguagem;	Danças de roda, canções, audição de diferentes sons e tipos de música; Exploração de instrumentos musicais;
Dia Mundial dos Animais	4 de Outubro	Incentivar o respeito pelos animais; Desenvolver o sentido de responsabilidade pelo cuidar dos animais; Promover o conhecimento de alguns animais, nome e características; Estimular o ouvido para a distinção dos diferentes sons dos animais; Desenvolver a memória visual através de imagens; Reconhecer e imitar as formas de locomoção dos diferentes animais; Estimular a motricidade grossa e fina; Estimular o desenvolvimento da comunicação e linguagem;	Exploração de imagens de animais (domésticos, da quinta, selvagens, aquáticos, etc.); Cantar e mimar canções sobre animais; Narrar histórias de animais; Dinamizar jogos sobre os sons dos animais;
Dia Mundial da Alimentação	16 de Outubro	Promover o desenvolvimento de regras de higiene e convívio; Promover as relações interpessoais; Identificar e provar alguns alimentos saudáveis;	Carimbagem de vários alimentos saudáveis; Atividades lúdicas relacionadas com o tema; Realização de uma atividade de culinária com as crianças;

S. Martinho	11 de Novembro	Vivenciar de forma lúdica o Dia de S. Martinho; Criar hábitos de cooperação e partilha; Promover as relações interpessoais;	Decoração da Instituição alusiva ao tema; Dramatização da lenda; Atividades lúdicas relacionadas com o tema;
Dia Internacional dos Direitos da Criança (Dia do Pijama)	20 de Novembro	Dar a conhecer às crianças direitos básicos como nome, família…; Privilegiar aspetos como a comunicação, autoconfiança e autoestima; Desenvolver capacidades de cooperação, partilha e ajuda; Identificar o nome próprio e dos colegas; Fomentar a participação da família na creche;	Criar um cartão de cidadão para cada criança; Apresentar uma história para abordar os direitos das crianças (selecionando os básicos); atividades lúdicas relacionadas com o tema;
Natal	Durante todo o mês de Dezembro	Vivenciar o espírito de Natal; Promover a socialização, partilha, solidariedade, colaboração e ajuda; Identificar o Natal como a celebração do nascimento de Jesus;	atividades alusivas à época de Natal; Elaboração de uma lembrança e um postal para levar para casa; Decoração da creche com atividades alusivas ao tema;

Centro de Atividades Tempos Livres

Em 2021 iremos dar continuidade ao Projecto ***Aprender "a brincar" com Emoções…,*** tendo em conta, essencialmente, os "tempos" que todos vivemos devido à ***Pandemia Covid19.*** Será desenvolvido junto das crianças do CATL e, se possível, por vezes, junto dos idosos - utentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e do Centro de Dia (CD). Pretendemos, ainda, concretizar algumas atividades em conjunto com as crianças da Valência de Creche.

O CATL continuará, em 2021, direcionado a crianças/jovens a partir dos seis anos de idade, de ambos os sexos, visando o seu desenvolvimento e inserção na comunidade, ocupando os tempos livres das crianças, através de atividades estimulantes, criativas e lúdico-pedagógicas. Continuará a funcionar nos períodos para além dos horários escolares, em Tempo Lectivo e, durante todo o dia, em Tempo de Férias/Interrupções Lectivas, sendo assim uma componente, imprescindível, de apoio às Famílias.

Dada a situação de crise que vivemos, ajudar as crianças a **"gerir"** as próprias **emoções** contribuirá para o seu **melhor estado de saúde global**. Vamos continuar a trabalhar as emoções mais básicas, como o **medo**, a **alegria**, a **raiva**, a **tristeza**, a **aversão** e a **surpresa**, através de atividades lúdicas e pedagógicas, incluindo exercícios de *Risoterapia*. Pois, o melhor ensinamento que as crianças podem receber, inclusive no CATL, é como reconhecer as emoções e lidar com elas adequadamente.

Tem sido essencial, por forma a reduzir o medo/pânico, o stress, ansiedade e consequente alteração dos comportamentos definir diretrizes e divulgar recomendações adequadas às crianças.

As propostas de actividades a realizar de acordo com os parâmetros do projecto apresentam-se no Quadro de Actividades Sócio-Culturais – CATL, em anexo. Importa referir a sua possível alteração no decorrer da aplicação do mesmo consoante as necessidades/condições.

QUADRO DE ACTIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS – *Aprender "a brincar" com Emoções…* Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL) - 2021			
Calendarização	**Tema**	**Objetivos**	**Atividades**
Diariamente	**Pandemia "Covid19"**	• Reduzir o medo/pânico, o stress, ansiedade • Contribuir para o Equilíbrio Psicosocial da criança	Painéis / Conversas acerca do tema Definição de diretrizes Recomendações sempre atualizadas
	Trabalhos de Casa (Tempo Lectivo)	• Colaborar com as famílias • Ensinar a gerir o tempo	Fazer os trabalhos de casa, durante cerca de meia hora, excepto à 6ª feira
	Jogos de Mesa (Tempo Lectivo e Tempo de Férias)	• Desenvolver a atenção, concentração e raciocínio • Adquirir regras • Lazer	Jogos de Mesa com pares ou em Grupo
	Jogos/Brincadeiras Livres (Tempo Lectivo e Tempo de Férias)	• Trabalhar regras e espírito de equipa • Brincar	Jogos dirigidos ou brincadeiras Construção de Jogos de Mesa
	Comemoração de Aniversários (Sempre que alguém faz anos)	Preservar a identidade das crianças Fomentar o convívio e a amizade Lazer	Cantar os Parabéns
Semanalmente	Hora do Conto	• Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio • Estimular a criatividade • Lazer • Brincar	• Leitura de contos, lendas, histórias • Contar histórias oralmente • Dinâmica de Adivinhas e provérbios • Recolha de receitas: Culinária • Dramatizações e fantoches • Canções com mímica

			• Danças de roda
	Expressão Plástica	• Desenvolver e estimular a imaginação • Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora • Expressão através das artes plásticas e dos trabalhos manuais • Evitar o isolamento e o ócio • Incrementar a participação activa das crianças • Promover a reciclagem • Lazer	• Desenho/Pintura • Recortes/Colagens • Trabalhos Manuais • Escultura / modelagem • Trabalhos com tecidos, linhas, lãs e materiais recicláveis
Quinzenalmente	Atelier de Gerações (Tempo de Férias)	• Troca de experiências e aprendizagens; • Convívio entre gerações (Lar, Centro de Dia; CATL, Creches) • Desdramatizar a "velhice"; • Proporcionar momentos de Alegria e Lazer;	• Dinâmicas de Grupo • Comemoração de épocas festivas • Histórias tradicionais/Contos infantis • Recolha de receitas: Culinária • Jogos lúdicos e cognitivos • Recitar de poemas • Leitura de Textos • Dramatizações • Trabalhos manuais • Culinária • Cantares/Danças de Roda • Jogos de Mesa/Jogos Tradicionais

			• Construção de Brinquedos com materiais recicláveis • Jardinagem
	Biblioteca Municipal (Tempo de Férias)	• Ir à Ludoteca • Ir ao Cinema • Ter oportunidade de aceder à Internet em Grupo • Manter contacto com os livros • Proporcionar experiências diferentes	• Ida à Biblioteca Municipal • Visionamento de filmes • Pesquisar, manusear e requisitar livros • Aceder à Internet em Grupo
Mensalmente	Biblioteca Itinerante (Tempo de Férias)	• Manter contacto com os livros • Proporcionar experiências diferentes	• Ida à Biblioteca Itinerante
	Aprender "a brincar" com Emoções…	• Explorar o tema do Projecto • Envolver Famílias/Comunidade • Proporcionar novos conhecimentos e sensações	• Dinâmica sobre uma *Emoção*
Janeiro	***Aprender "a brincar" com Emoções…***	• Proporcionar novas experiências • Convívio entre Gerações/Comunidade • Lazer	• Atelier's diversos acerca das *Emoções Básicas:* o medo, a alegria, a raiva, a tristeza, a aversão e a surpresa.
	Aprender "a brincar" com Emoções… 2 de Janeiro	• Incentivar à participação nas actividades por parte das crianças • Exprimir emoções e sentimentos de forma verbal • Desenvolver o vocabulário • Brincar	• Painel Ano Novo e Paz • Explorar o tema do Projecto • Brincadeiras no Parque das Águas Romanas
	Dia de Reis 6 de Janeiro	• Proporcionar experiências diferentes • Ir de encontro ao tema do Projecto Anual • Preservar a tradição dos "Reis" • Proporcionar Convívio e Lazer	• Construir uma coroa de reis com material reciclado; • Contar a história dos reis; • Cantar as janeiras aos idosos; • Fazer um Lanche de "Reis"

Fevereiro	O Inverno 2ª e 3ª semana de Janeiro	• Tomar consciência de diferentes ritmos e sucessões do tempo • Despertar a curiosidade pela compreensão do meio físico e social	• Painel decorativo sobre o Inverno • Recolha de receitas, provérbios, lengalengas, poesias, grafismos e canções • Exploração e utilização de materiais de forma, cor e texturas diferentes
	Aprender "a brincar" com Emoções… Dia 18 de Janeiro	• Trabalhar emoções positivas para ficar com um registo harmónico ao nível emocional • Estimular a criatividade • Rir	• Exercícios de "Risoterapia"
	Aprender "a brincar" com Emoções… Dia Escolar da Não-Violência e da Paz 30 de Janeiro	• Compreender a importância da tolerância, da amizade, do companheirismo e da paz	• Elaboração de mensagens • Distribuição das mensagens pela Comunidade Escolar
	Comemoração do Carnaval (durante o mês de Fevereiro)	• Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural • Desenvolver a capacidade lúdica	• Elaboração de adereços/fatos de Carnaval • Decoração da Sala
	Aprender "a brincar" com Emoções… Dia do Amor (São Valentim) (14 de Fevereiro)	• Valorizar o Amor • Valorizar o tema do Projecto Anual • Promover o Convívio	• Jogos Interactivos • Decoração da Sala • Visionamento de filme

	Comemoração do Carnaval 15 de Fevereiro	• Promover o convívio entre Gerações e a Comunidade • Proporcionar novas experiências • Lazer	• Desfile pela Vila e no Lar de Idosos, com utentes de Lar, CD e Voluntários • Lanche Convívio
Março	Dia Internacional da Mulher 8 de Março	• Reconhecer a importância da figura feminina na Sociedade	Realização de um postal para uma mulher especial.
	Dia do Pai - 19 de Março 15 a 18 de Março	• Fomentar o sentimento de amor filial/paternal	• Realização de lembrança e postal para oferecer ao pai
	Dia mundial da Árvore e da Floresta (21 de Março)	• Comemorar o Dia Mundial da Árvore e da Floresta • Partilhar experiências	• Plantação em vaso
	Dia Mundial da Poesia (21 de Março)	• Comemoração do Dia Mundial da Poesia • Estimular a concentração e a memória • Lazer	• Recitar poema / Cantar
	Aprender "a brincar" com Emoções… Dia Mundial do Livro Português	• Comemoração do Dia Mundial do Livro Português • Valorizar o tema do Projecto Anual • Lazer	• Construção de um "livro de emoções com movimento"
	Aprender "a brincar" com Emoções… Dia do Mundial do Teatro 27 de Março	• Sensibilizar as crianças para o Teatro como forma de comunicação • Promover convívio e a coesão do grupo	• Dramatizações • Brincadeiras com "Emoções"

Abril	***Aprender "a brincar" com Emoções…*** (Páscoa) 1ª e 2ª semana de Abril	• Explorar o tema do Projecto Anual • Fomentar novos conhecimentos • Desenvolver a criatividade	• Decoração de Páscoa • Elaboração de porta Ovos de Páscoa
	Aprender "a brincar" com Emoções… Dia das Mentiras 01 de Abril	• Explorar o tema do Projecto Anual • Promover a brincadeira, mas fazer perceber o perigo da mentira	• Dinâmica de Grupo
	Aprender "a brincar" com Emoções… Dia Mundial da Saúde 07 de Abril	• Explorar o tema do Projecto Anual • Convívio entre gerações • Lazer	• Atelier de Gerações no Lar de Idosos
	Aprender "a brincar" com Emoções… 08 de Abril	• Visitar novos locais • Fomentar novos conhecimentos • Promover o Convívio	• Passeio ao ***Feijão Verde FunPark*** Coimbra
	Aprender "a brincar" com Emoções… 09 de Abril	• Explorar o tema do Projecto Anual • Lazer	• Atelier de Pintura
	Páscoa 13 de Abril	• Destreza manual • Conhecer o significado "Páscoa", hábitos e costumes • Estimular a imaginação • Brincar	• *Caça aos Ovos* no Parque das Águas Romanas • Decoração da Sala • Elaboração de Painel "Páscoa"

	Aprender "a brincar" com Emoções… Dia do Beijo 13 de Abril	• Explorar o tema do Projecto Anual • Sentir e perceber emoções diferentes	• Hora do Conto • Expressão Plástica
	Dia Mundial do Livro 23 de Abril	• Desenvolver a imaginação e a criatividade • Lazer	• Hora do Conto • Construção de marcador de livros
	Aprender "a brincar" com Emoções… Dia Mundial da Dança 29 de Abril	• Proporcionar novas experiências • Lazer	• Sessão de Dança • Painel: As emoções que sentimos com a Dança…
	Dia da Mãe 03 Maio Última semana de Abril	• Fomentar o sentimento de amor filial/maternal	• Realização de postal e lembrança para oferecer à Mãe
Maio	***Aprender "a brincar" com Emoções…*** Dia da Família 15 de Maio	• Promover a interacção e união entre famílias • Lazer • Convívio	• Construção de Painel "Família" • Lanche Partilhado
	Aprender "a brincar" com Emoções… Dia Mundial da Criança 1 de Junho	• Valorizar o papel da Criança • Lazer • Brincar	• Brincadeiras Livres • Oferta para as crianças
	Dia Mundial do Ambiente 5 de Junho	● Estimular a criatividade ● Fomentar a utilização de materiais recicláveis	● Realizar Painel com materiais recicláveis ● Hora do Conto

	"Início de Férias…" 24 de Junho	• Desenvolver a criatividade e a imaginação • Promover a interacção e o convívio	• Painel "As Férias chegaram" • Passeio / Jogos no Parque das Águas Romanas
	Comemoração de Santos Populares 13 a 29 de Junho	• Conhecer tradições	• Decoração da Sala alusivo ao tema; • Marchas Populares no Lar de Idosos
Julho	***Aprender "a brincar" com Emoções…*** 06 de Julho	• Desenvolver a criatividade • Promover a interacção e o convívio entre gerações	• Ida ao Lar de Idosos: Hora do Conto: Dinâmica de Provérbios e adivinhas • Culinária
	Aprender "a brincar" com Emoções… 13 de Julho	• Explorar o tema do Projecto Anual • Promover actividades entre Instituições	• Atelier de Dança na CERCI
	Verão 14 de Julho	• Participar em actividades de acordo com a estação do ano • Passear e Brincar	• Passeio à ***Praia da Gala*** • Piquenique
	Aprender "a brincar" com Emoções… 16 de Julho	• Proporcionar novas experiências • Promover actividades intergeracionais	• Atelier de Barro
	Verão 21 de Julho	• Participar em actividades de acordo com a estação do ano • Passear e Brincar	• Passeio à ***Praia das Rocas***
	Aprender "a brincar" com Emoções… 19 de Julho	• Valorizar o tema do Projecto Anual • Promover a interacção e o convívio intergeracional • Lazer	• ***Desfile de Moda*** no Lar de Idosos

	Aprender "a brincar" com Emoções… Verão 22 de Julho	• Participar em actividades de acordo com a estação do ano • Passear e Brincar	• Passeio à ***Praia Fluvial Srª da Graça*** – Serpins • Piquenique
	Dia dos Avós 26 de Julho	• Promover a interacção e o convívio intergeracional entre utentes de várias Valências e familiares; • Lazer.	• Elaboração de postal para os "Avós" • Ida ao Lar de Idosos: Dinâmicas de Grupo / Brincadeiras
Agosto	***Aprender "a brincar" com Emoções…*** 06 de Agosto	• Promover a interacção e o convívio intergeracional • Lazer	• Ida ao Lar: Cantigas e Danças de Roda • Jogos
	Aprender "a brincar" com Emoções… 11 de Agosto	• Valorizar as Piscinas Naturais do Concelho • Promover o bem-estar das crianças • Lazer /Brincar	• Passeio às Piscinas Naturais da Louçainha • Piquenique • Jogos aquáticos
	Festa de Verão 20 de Agosto	• Valorizar as Piscinas Naturais do Concelho • Promover o bem-estar das crianças • Lazer /Brincar	• ***Festa de Verão*** nas Piscinas Naturais da ***Louçainha*** • Almoço Convívio • Brincadeiras
	Aprender "a brincar" com Emoções… Verão	• Valorizar as Piscinas Naturais do Concelho • Promover o bem-estar das crianças • Lazer /Brincar	• Passeio às Piscinas Naturais da ***Louçainha*** • Caminhada e Piquenique
	Início do novo Ano Lectivo (1ªs semanas de Setembro)	• Dar as Boas-vindas a novos utentes • Promover o bem-estar das crianças • Contribuir para o conhecimento e aquisição de regras de funcionamento do CATL	• Integração das novas crianças do CATL • Painel de Regras do CATL

Setembro			• Construção de pastas para arquivo de trabalhos a fazer
	Aprender "a brincar" com Emoções… 08 de Setembro	• Explorar o tema do Projecto Anual • Valorizar o Património do Concelho • Lazer	• Atelier "***Ciclo do Pão" na Ferraria do São João***
	Dia Mundial do Coração 27 Setembro	• Sensibilizar para a prática de hábitos saudáveis • Incutir a prática de exercício físico de forma regular	• Painel • Sessão de Ginástica
	Dia Mundial do Idoso e da Música 1 de Outubro	• Sensibilizar as crianças para questões do envelhecimento • Desmistificar algumas crenças e preconceitos em relação ao tema • Lazer	• Painel acerca do Tema: Idoso • Oferta de arranjo floral e cartão aos utentes do Lar de Idosos • Canções
	Dia Nacional dos Castelos 7 de Outubro	• Fomentar curiosidade • Estimular a imaginação • Lazer	• Construir um castelo com materiais diversos • Lenda "Pé Nela"
	Dia Mundial dos Correios 9 de Outubro	• Valorizar a escrita e os Correios • Estimular a expressão escrita • Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio, o vocabulário e a memória	• Escrita de uma carta a alguém • Ida ao Correio colocar as cartas

Outubro	***Aprender "a brincar" com Emoções…*** Dia Mundial da Alimentação 16 de Outubro	• Conhecer e ouvir novas histórias • Envolver famílias	• Leitura de uma história • Concurso: Lanche Saudável
	Aprender "a brincar" com Emoções… Halloween 31 de Outubro	• Dar a conhecer tradições de outros países • Convívio • Brincar	• Decoração da Sala • Lanche de Halloween • Pinturas faciais
	Aprender "a brincar" com Emoções… Dia de S. Martinho 11 de Novembro	• Promover o convívio • Conhecer tradições	• Hora do Conto • Colorir a Lenda de São Martinho em Banda Desenhada • Lanche Convívio
	Natal (Última semana de Novembro)	• Desenvolver a criatividade e a imaginação • Desenvolver a motricidade • Participar em Eventos do Concelho	• Construção de peça para o "Concurso Penela Presépios 2021" • Preparação e ensaio de peça para Festa de Natal
	Natal (1ª semana de Dezembro)	• Desenvolver a criatividade e a imaginação • Desenvolver a motricidade • Participar em Eventos da Santa Casa	• Construção de peça para o "Concurso de Natal" da Instituição
	Aprender "a brincar" com Emoções… Natal (2ª semana de Dezembro)	• Promover e estimular a imaginação • Explorar a criatividade de cada criança	• Elaboração de postais de Natal

Dezembro			
	Aprender "a brincar" com Emoções… Natal 15 de Dezembro	• Envolver as famílias nas actividades da Instituição • Fomentar a participação dos utentes • Proporcionar momentos de Convívio • Lazer	• Festa de Natal – CATL e Creches
	Natal (2ª e 3ª semanas de Dezembro)	• Fomentar o sentido de Solidariedade • Dar a conhecer realidades de outras crianças • Proporcionar momentos de partilha	• Recolha de brinquedos • Oferta de brinquedos a Instituição com Resposta Social de crianças carenciadas
	Natal 23 de Dezembro	• Fomentar nas crianças a vivência do Natal em espírito de família e solidariedade • Lazer • Brincar	• Culinária: Biscoitos de Natal para Lanche Convívio • Visita ao Lar de Idosos
	Aprender "a brincar" com Emoções… Natal 26 de Dezembro	• Promover interacção entre utentes de diferentes gerações • Estimular a participação e a criatividade	• Ida ao Lar de Idosos: Hora do Conto • Jogos
	Aprender "a brincar" com Emoções… Natal 27 de Dezembro	• Proporcionar momentos diferentes • Estimular a Imaginação	• Ida ao Cinema
	Aprender "a brincar" com Emoções… 30 de Dezembro	• Proporcionar novas experiências • Lazer	• Visita ao *Penela Presépio 2021*

Gerontologia

A Santa Casa da Misericórdia de Penela no âmbito da sua missão de satisfação de carências sociais, desenvolve um leque muito alargado de respostas sociais no concelho de Penela, onde se enquadram os serviços prestados às pessoas idosas e suas famílias. O Setor de Gerontologia agrega de forma articulada as seguintes respostas sociais:

- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, com capacidade para 73 utentes;
- Centro de Dia, com capacidade para 18 utentes;
- Serviço de Apoio Domiciliário, com capacidade para 55 utentes;

Estas respostas sociais funcionam ligadas entre si, preconizando-se uma gestão organizacional eficaz dos recursos, para obtenção de serviços de qualidade destinados aos utentes e suas famílias.

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

A ERPI é uma Resposta Social destinada ao alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social, convívio e animação e prestados cuidados de saúde, higiene e conforto. Tem por missão ser uma «casa de família» dos seus utentes, que, necessitam de assistência e apoio, contribuindo para a estabilização, autonomia ou estimulação do envelhecimento ativo e integração social. Tem uma capacidade definida para 73 utentes.

Tem como objetivos principais:

a) A harmonia entre os hábitos e os costumes que traduzem a história de cada idoso preservando a sua individualidade e privacidade;
b) A ligação dos utentes com os seus familiares, amigos e comunidade, como desenvolvimento de uma vida afetiva, estimulante e equilibrada;

c) A procura permanente de soluções que possam complementar internamento, desde que tenham o acordo do idoso e seus familiares;

d) A participação dos idosos na organização e na vida da ERPI, como pessoas portadoras de um projeto de vida com capacidade de iniciativa e criatividade;
e) O convívio entre os idosos e destes com outros grupos, favorecendo uma participação efetiva na vida da comunidade;
f) A concretização de atividades individuais ou de grupo, em correspondência com os interesses manifestados pelos idosos, possibilitando um projeto de vida com qualidade;
g) Articulação com os serviços de saúde, que permita uma correta ação preventiva e uma adequada resposta em caso de doença.
a) Atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais que visem contribuir, para um clima de relacionamento saudável entre os utentes e para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas;
b) Apoio no desempenho das atividades da vida diária;
c) Cuidados de enfermagem.

Centro de Dia

Esta resposta destina-se a atender idosos que se encontrem inseridos no seu meio sociofamiliar, mas que se encontrem em risco de acelerar ou degradar o seu processo de envelhecimento. Contribui para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar e na comunidade onde se inserem.

Presta um conjunto de serviços que satisfazem as necessidades básicas dos utentes, presta apoio psicossocial, fomenta as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.

Serviço de Apoio Domiciliário

Ao falarmos de Apoio Domiciliário temos em mente a satisfação dos serviços básicos como a alimentação, higiene pessoal e habitacional e tratamento de roupas, serviços estes prestados aos idosos que se encontram nas suas residências e que veem as suas capacidades físicas ou mentais limitadas.

Depois de suprir tais necessidades o ser humano por natureza procura algo mais e é aqui que nos deparamos com as necessidades de animação, as quais fazem renascer o seu sentimento de pertença à comunidade e a sua autoestima.

No decurso da prestação dos cuidados constatamos que os idosos necessitam também, de quem lhes faça companhia de que quem estimule os seus interesses e sobretudo de quem os escute. Neste sentido a Santa Casa apresenta uma equipa empenhada e dedicada que diariamente leva a cada um o sorriso e o conforto de um carinho e de boa disposição e dois dedos de conversa. O que muitas vezes é a única ligação ao exterior.

No âmbito destas respostas sociais são realizadas ações que estimulam a participação ativa dos utentes e promovem a sua autonomia a vários níveis: cultural, psicológico, social e afetivo. Promove-se a sua estimulação cognitiva, desenvolvem-se atividades lúdicas, de expressão física, de caracter religioso, realizam-se saídas e passeios diversificados faz-se atendimento personalizado.

Assim o plano de atividades é um guião da nossa atuação ao longo do ano, onde encontramos as linhas gerais orientadoras das atividades e dos serviços com vista ao cumprimento da missão desta instituição.

*ACTIVIDADES MULTIDISCIPLINARES Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e Centro de Dia (CD) - 2021			
Calendarização	**Tema**	**Objetivos**	**Atividades**
	Combate ao Isolamento causado pela Pandemia "Covid19"	• Promover Relações Inter-Familiares • Minimizar o isolamento • Prevenir/diminuir o declínio do estado emocional de cada utente	• Visitas de Familiares/Amigos • Vídeo-Chamadas • Escrita/decoração de cartas e postais • Envio de fotografias/vídeos para familiares
Semanal	Animação Cognitiva	• Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual • Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio • Contribuir para a melhor qualidade de vida de cada utente • Estimulação • Lazer	• Hora do Conto • Conversas soltas • Atelier de Memória • Estimulação • Culinária • Cantinho das Notícias • Oficina da Escrita • Tradição Oral • Expressão Dramática • Jardinagem
	Expressão Física e Desenvolvimento Psicossocial	• Desenvolver as capacidades físicas • Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer • Favorecer o desenvolvimento psicomotor • Aquisição de novas experiências • Melhorar a qualidade de vida de cada utente	• Ginástica do Idoso • Caminhadas • Dinâmicas de Grupo • Motricidade Fina e Grossa • Boccia • Jogos
	Actividades Lúdicas	• Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer • Proporcionar momentos lúdicos • Convívio • Lazer	• Jogos Lúdicos e Cognitivos • Jogos de Mesa • Comemoração de Datas Festivas • Cantares • Dança

			• Descasque de maçã
	Expressão Plástica	• Desenvolver e estimular a imaginação • Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora • Expressão através das artes plásticas e dos trabalhos manuais • Evitar o isolamento e o ócio • Incrementar a participação activa dos utentes • Ocupação dos tempos livres • Reaproveitamento de materiais	• Trabalhos Manuais • Desenho/Pintura • Recortes/Colagens • Escultura • Trabalhos com tecidos linhas e lãs • Crochet • Costura
	Comemoração dos aniversários dos utentes	• Preservar a identidade dos idosos • Fomentar confraternização entre utentes	• Elaboração do Calendário de Aniversários • Confecção de bolo para o lanche • Cantar os Parabéns
	Biblioteca Municipal	• Valorizar os Serviços do Município • Realizar actividades diferentes • Fomentar contacto com Comunidade	• Ida à Biblioteca Municipal • Leitura • Debates • Jogos/Viagens Virtuais
	Grupo de Cantares da Santa Casa da Misericórdia	• Valorizar o activo dos utentes • Proporcionar momentos de convívio entre utentes, voluntários e colaboradores • Reavivar memórias • Lazer	• Ensaio do Grupo de Cantares da Santa Casa da Misericórdia
Quinzenal	Actividades Religiosas	• Manter/Promover hábitos religiosos	• Oração • Distribuição da Sagrada Comunhão (domingo) • Rezar o Terço
	Atelier de Gerações	• Troca de experiências e aprendizagens • Convívio entre gerações (ERPI, CD, CATL, Creches)	• Realização de Actividades com utentes das Valências de Centro de Actividades de Tempos Livres (CATL),

		• Desdramatizar a "velhice" • Proporcionar momentos de Alegria e Lazer	familiares, pessoas da Comunidade de diferentes faixas etárias Realização de Atelier's em conjunto com as crianças de CATL, segundo o projecto lúdico-pedagógico ***Aprender "a brincar" com Emoções…***
Mensal	Cinema	• Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual • Estimulação • Lazer	• Visionamento de filme • Visionamento de vídeos/fotografias de actividades com os utentes
	Passeios na Vila	• Favorecer o desenvolvimento psicomotor • Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer • Valorizar os espaços públicos de Penela	• Caminhada • Passeio à Praça da República • Passeio ao Parque das Águas Romanas • Passeio ao Castelo • Convívio/Contacto com a Comunidade Penelense • Lanche em Pastelaria, Restaurante e Hotel
	Biblioteca Itinerante	• Manter contacto com os livros • Proporcionar experiências diferentes	• Ida à Biblioteca Itinerante
	Eucaristia	• Manter/Promover hábitos religiosos	• Celebração da Eucaristia na 1ª quarta-feira de cada mês, pelo pároco
	À descoberta do Concelho…	• Valorizar o Património do Concelho • Valorizar a identidade dos utentes e as suas raízes • Visita aos vizinhos • Lazer	• Passeio pelas aldeias dos Utentes/ Locais Turísticos do Concelho • Lanches Convívio em alguns Locais / Residências
Sempre que Pertinente	Exposição de Fotografia	• Valorizar o papel dos utentes • Dar a conhecer atividades realizadas pelos utentes	• Exposição de Fotografias
	Início do Ano 4 de Janeiro	• Incentivar à participação nas atividades por parte dos utentes	• Painel Ano Nove e Paz • Conversa informal sobre a passagem de ano

Janeiro		• Exprimir emoções e sentimentos de forma verbal • Desenvolver o vocabulário	
	Dia Mundial do Braille 4 de Janeiro	• Trocar experiências e aprendizagens	• Conversa/Partilha de conhecimentos porta parte de um utente que vive com essa problemática • Escrever algo em "Braille"
	Dia de Reis 6 de Janeiro	• Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas • Valorizar o papel activo de cada utente • Promover o convívio intergeracional • Proporcionar momentos de alegria • Convívio • Lazer	• Decoração de embalagens para acondicionamento de *Bolo Rei* para utentes de SAD • Ida de um grupo de idosos "Cantar os Reis" às várias valências da Instituição • Dramatizar a história dos 3 Reis Magos • "Desfile de Reis" pelas crianças da Creche • Lanche Convívio
	Vamos Cantar as Janeiras 07 de Janeiro	• Promover o convívio entre utentes de ERPI e CD com utentes de outra Instituição • Lazer	• Ida à Estalagem do Espinhal: Cantar as Janeiras
	Dia Internacional do Obrigado 11 de Janeiro	• Trocar experiências e aprendizagens	• Escrever um postal a "alguém" a *AGRADECER* • Conversa sobre o tema
	Dia Internacional do Riso 18 de Janeiro	• Promover o convívio entre utentes de ERPI e CD com utentes de outra Instituição • Lazer	• Sessão de Risoterapia • Hora do Conto: *Anedotas / Piadas*
	Vamos Cantar as Janeiras 20 de Janeiro	• Promover o convívio entre utentes de ERPI e CD com utentes de outra Instituição • Lazer	• Ida ao Lar de Idosos Oliveira Guimarães - Espinhal: Cantar as Janeiras
	Dia Mundial do Puzzle 29 de Janeiro	• Proporcionar momentos lúdicos • Promover a motricidade fina	• Tirar uma fotografia de grupo aos utentes e mandar imprimir em Puzzle para eles poderem montar e expor na sala

	Dia da Saudade 30 de Janeiro	• Contacto com novas tecnologias • Exprimir emoções e sentimentos de forma escrita • Treino da escrita	• Ida à Biblioteca Municipal: Viajar na Internet • Escrever uma carta a alguém especial
	Dia Mundial do Mágico 31 de Janeiro	• Proporcionar momentos lúdicos	• Truques de Magia
Fevereiro	Dia Mundial da Nutella 5 de Fevereiro	• Proporcionar novas experiências	• Fazer crepes com nutella
	Comemoração do Dia do Amor/ Amizade/Dia de S. Valentim 14 de Fevereiro	• Estimular as capacidades técnico-manuais dos utentes • Exprimir emoções e sentimentos • Proporcionar novas experiências • Promover o convívio intergeracional	• Troca de cartões entre utentes • Visionamento de Filme
	Comemoração do Carnaval 15 de Fevererereiro	• Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural • Desenvolver a capacidade lúdica • Promover o convívio entre utentes das várias Valências e a Comunidade • Proporcionar novas experiências • Lazer	• Elaboração de adereços de Carnaval • Decoração da Sala de Convívio de ERPI • Decoração do Espaço do Baile • Baile de Máscaras com utentes de Lar, Centro de Dia, SAD, crianças do CATL e Voluntários Lanche Convívio

Março	Dia Internacional da Mulher 1ª semana de Março	• Valorizar o papel da mulher na Sociedade • Motricidade fina e grossa	Elaboração de lembrança (flor) para utentes de SAD
	Dia Internacional da Mulher 8 de Março	• Comemoração do Dia Internacional da Mulher • Valorizar o papel da mulher na Sociedade • Promover interacção entre utentes de ERPI, CD e UCC	• Visionamento de um filme sobre o dia da Mulher. Sessão de maquilhagem e manicure.
	Dia do Pai 19 de Março	• Valorizar o papel do utente enquanto Pai	• Lanche Convívio entre pais e filhos.
	Dia mundial da Árvore e da Floresta 21 de Março	• Comemorar o dia mundial da árvore e da floresta • Partilhar experiências	• Plantação de uma árvore
	Dia Mundial da Poesia 21 de Março	• Comemoração do dia mundial da poesia • Estimular a concentração e a memória	• Recitar um poema
	Dia do Mundial do Teatro 27 de Março	• Estimular a criatividade • Promover convívio e a coesão do grupo	• Assistir a uma peça de Teatro, grupo convidado.
	Dia Nacional dos Centros Históricos	• Promover o convívio • Gerir Expectativas • Promover as relações interpessoais	• Visitar o Centro Histórico de Coimbra

Abril	Comemoração do Dia Mundial da Actividade Física 6 de Abril	• Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos utentes • Promover o convívio e o bem-estar	• Zumba Sénior
	Dia Mundial da Saúde 7 de Abril	• Promoção da Saúde • Prevenir e sensibilizar para os bons hábitos de saúde	• Sessão de Esclarecimento • Rastreios
	Semana da Páscoa 08 de Abril	• Respeitar valores e crenças religiosas • Proporcionar momentos diferentes	• Visionamento de um filme sobre a vida de Jesus
	Véspera de Páscoa 9 de Abril	• Promover o convívio e o bem-estar	• Confeccionar folares de Páscoa
	Páscoa 12 de Abril	• Respeitar valores e crenças religiosas	• Via Sacra
	Páscoa 12 de Abril	• Respeitar valores e crenças religiosas	• Celebração da Eucaristia
	Caça aos Ovos 13 de Abril	• Proporcionar momentos diferentes, de alegria	• Caça aos ovos de Páscoa
	Dia Internacional do Café 14 de Abril	• Promover o convívio • Proporcionar momentos diferentes • Proporcionar novas Experiências	• Levar os utentes a um café.
	Dia Mundial do Livro 23 de Abril	• Desenvolver a imaginação e a criatividade	• Ida à Biblioteca Municipal/Ida a uma Feira do Livro

		• Lazer	
	Dia da Liberdade 25 de Abril	• Conhecer, ouvir, contar histórias • Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da atualidade • Criar um espaço de convívio e de bem-estar que possibilite a criação de sentimentos de utilidade entre os utentes.	• Visionamento de um filme sobre a revolução dos cravos. • Reflexões sobre o antes da revolução dos cravos.
	Dia Mundial da Dança 29 de Abril	• Promover o convívio • Proporcionar momentos diferentes, de alegria	• Convidar o Grupo das Consertinas
	Dia do Trabalhador 1 de Maio	• Criar um espaço de convívio e de bem-estar que possibilite a criação de sentimentos de utilidade entre os utentes.	• Momento de reflexão sobre as profissões que estão a decair
Maio	Dia da Mãe – 2 de Maio	• Valorizar o papel da utente enquanto "mãe"	• Decoração de sabonetes para utentes de SAD
	Festa Srª da Misericórdia	• Promover a interacção e união entre utentes e famílias • Valorizar o papel do utente na Família • Promover o bem-estar e lazer	• Festa da Família
	Aparições de Fátima 13 de Maio	• Manter/Promover hábitos religiosos	• Visualização das Celebrações da Fátima
	Dia Internacional da Família 15 de Maio	• Valorizar e assinalar o Dia da Família	• Fazer uma banquinha de venda de produtos feitos pelos utentes (compotas, peças de gesso).
	Dia Mundial da Internet 17 de Maio	• Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da atualidade	• Escreverem cartas através de um computador e tentar fazer videochamadas.

Junho		• Promover o contacto com as novas tecnologias	
	Fátima 20 de Maio	• Valorizar hábitos religiosos • Lazer	• Passeio a Fátima com utentes de ERPI, CD e SAD • Almoço Convívio
	Dia Europeu dos Parques Naturais 24 de Maio	• Promover o convívio • Promover as relações interpessoais	• Preparar um lanche num Parque Verde
	Dia Mundial dos Oceanos 8 de Junho	● Valorizar o Ambiente	● Sensibilizar para a não utilização dos plásticos e os prejuízos que tem para os oceanos
	Comemoração de Santos Populares - 13 de Junho 14 de Junho	• Recordar tradições • Lazer	• Sardinhada no Convento de Santo António • Tarde de "Festa Popular" no Convento de Santo António, com utentes de ERPI , CD e SAD
	Dia Internacional do Picnic 18 de Junho	• Promover o convívio.	• Fazer um picnic com os utentes.
	Dia Internacional do Yoga 21 de Junho	• Favorecer o desenvolvimento psicomotor • Melhorar a qualidade de vida de cada utente	• Promover uma sessão de Yoga com um professor convidado.
	Comemoração de Santos Populares 24 de Junho	• Partilha de experiências • Lazer	• Tarde de "Festa Popular" com Voluntários e crianças de CATL • Lanche Convívio

Julho	Dia Mundial das Bibliotecas 1 de Julho	• Promover momentos Lúdicos • Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual	• Ida à Biblioteca Municipal
	Dia Mundial do Chocolate 7 de Julho	• Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora • Adquirir novas experiencias	• Confecionar Bolo de Chocolate/Bombons de chocolate
	Verão 8 de Julho	• Promover o convívio	• Ida à praia
	Dia do Amigo *20 de Julho*	• Promover a Comunicação • Evitar o isolamento • Promover o convívio e as relações interpessoais	• Promover troca de cartas com utentes de outras Instituições. Intercâmbio entre Instituições.
	Dia Mundial dos Avós 26 de Julho	• Promover o ajustamento emocional. • Evitar o isolamento	• Convidar os netos dos utentes para passarem a tarde com os avós
	Dia Mundial dos Avós 27 de Julho	• Promover a interacção e o convívio intergeracional entre utentes de várias Valências e familiares • Lazer	• Convívio com as crianças do CATL
	Dia Internacional do Amigo 30 de Julho	• Promover relações interpessoais	• Promover o intercâmbio entre utentes de ERPI e utentes de SAD, visitas aos utentes de SAD.
Agosto	Dia Mundial da Fotografia 19 de Agosto	• Adquirir novas experiências • Promover as relações interpessoais	• Exposição de Fotografia • Arranjar máquinas descartáveis para os utentes tirarem fotos entre eles.

	Dia Internacional da Igualdade Feminina 26 de Agosto	• Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da actualidade.	• Painel acerca do tema • "Desfile de Moda"
	Vindimas 20 de Setembro	• Relembrar hábitos e ofícios • Proporcionar momentos de convívio aos utentes com a Comunidade • Lazer	• Passeio e Participação / assistir a vindima
Setembro	Dia Mundial da Doença de Alzheimer 21 de Setembro	• Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da actualidade.	• Visionamento de um filme sobre esta temática do alzheimer. • Explorar este tema, falar sobre medos e receios desta temática.
	Dia Mundial da Gratidão 21 de Setembro	• Promover as relações interpessoais	• Reflexões da importância de estarmos gratos.
	Dia Mundial dos Rios 25 de Setembro	• Promover a interação e o convívio	• Passeio à beira de um rio
	"Stand de São Miguel" (durante o mês de Setembro)	• Valorizar o papel do utente • Estimular a criatividade e imaginação dos utentes • Participar na festa do Município	• Preparação de Stand de São Miguel
	Dia Mundial do Coração 29 Setembro	• Sensibilizar para a prática de hábitos saudáveis • Incutir a prática de exercício físico	• Convidar algum especialista da área a vir falar sobre o tema.
	Feira do Livro – São Miguel 28 de Setembro	• Promover a escuta activa e a partilha de histórias e recordações • Lazer • Participar na Festa do Município	• Visita à Feira do Livro • Assistir à Hora do Conto

	São Miguel 28 de Setembro	• Participar na Feira de São Miguel • Valorizar as Tradições do Concelho • Convívio com a Comunidade • Lazer	• Ida ao "São Miguel"
Outubro	Dia Mundial do Idoso 1 de Outubro	• Comemoração do Dia Mundial do Idoso • Convívio • Lazer	• Jogos Tradicionais
	Dia Mundial dos Animais 4 de Outubro	• Adquirir novas experiencias	• Convidar um cão de assistência/Cães das equipas cinotécnicas da GNR.
	Dia Nacional dos Castelos 7 de Outubro	• Fomentar curiosidade • Estimular a imaginação • Lazer	• Visita a um Castelo
	Dia Mundial da Visão 8 de Outubro	• Promoção de saúde	• Convidar alguém para vir fazer um rastreio.
	Dia Mundial dos Correios (9 de Outubro)	• Valorizar a escrita e os Correios • Estimular a expressão escrita • Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio, o vocabulário e a memória	• Escrever uma carta a um familiar que esteja no estrangeiro
	Dia Mundial da Alimentação 16 de Outubro	• Elucidar os utentes sobre a importância de uma alimentação saudável • Promoção de saúde	• Convidar um Técnico a falar acerca da importância da alimentação na Saúde
	Dia Mundial do Pão 16 de Outubro	• Promover autonomias	• Ida a uma Padaria/Confeccionar pão com os utentes
	Dia Mundial da 3ª idade 28 de Outubro	• Promover o convívio • Promover as relações interpessoais	• Campeonato de Bóccia com outras Instituições do Concelho • Lanche Convívio
	Dia de Todos os Santos – 1 de Novembro	• Reviver tradições, hábitos e costumes	• Preparação de nozes para broínhas doces

Novembro	28 e 29 de Outubro		
	Dia Mundial do Cinema 5 de Novembro	• Lazer	• Preparar uma sessão de cinema. • Pipocas
	Dia de S. Martinho – 11 de Novembro	• Promover o contacto entre utentes, e voluntários • Reviver tradições • Promover o Convívio • Lazer	• Realização de um Magusto com utentes de Lar, CD, SAD e Voluntários • Lenda de São Martinho • Tarde de Cantares
	Dia Mundial da Ciência 24 de Novembro	• Adquirir novas experiências	• Ida à escola ETP Sicó para assistir a experiências.
Dezembro	Dia Internacional do Voluntário (5 de Dezembro) 3 de Dezembro	• Estimular e valorizar a participação dos Voluntários • Promover o convívio e a interação	• Oferta de uma lembrança aos Voluntários da Instituição • Almoço Convívio com Voluntários
	Dia Internacional dos Direitos Humanos 10 de Dezembro	• Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da actualidade.	• Cartões com os direitos universais e debate sobre esses direitos
	Natal	• Desenvolver a motricidade • Explorar a criatividade dos utentes	• Preparação da decoração de Natal
	Natal	• Relembrar tradições • Lazer	• Visita ao *Penela Presépio 2018* • Visita ao *Presépio Tradicional do Espinhal*
	Festa de Natal 22 de Dezembro	• Estimular a participação • Promover interacção entre utentes e colaboradores	• Celebração da Eucaristia • Almoço Convívio com utentes de ERPI, CD, UCC e SAD • Tarde de Animação

Este ano, e com a actual situação pandémica do país devido ao vírus Sars-cov 2, o contributo da psicologia tem sido essencial na redução do pânico, tornando-se assim fundamental definir diretrizes e divulgar recomendações precisas aos utentes adequadas a esta situação pandémica. Porém, alterar hábitos exige um esforço cognitivo, aumentando os níveis de stress e a consequente alteração de comportamentos. Sabe-se que o isolamento social, na actual situação que vivemos, é uma condição essencial no controlo da propagação deste vírus, contudo o mesmo pode gerar alterações do estado psíquico e emocional dos utentes e colaboradores. Assim sendo, em 2021, a psicologia vai procurar continuar amenizar as consequências negativas e promover comportamentos adequados, auxiliando assim os utentes a reagir de forma mais correta.

Pretende-se que com o apoio psicológico se minimize a ansiedade aguda, as fragilidades emocionais e o agravamento das doenças psicológicas. O objectivo é que, com este apoio, consigamos: gerir emoções (stress, ansiedade, angústia, medo) na actual situação de crise, promover a resiliência psicológica, diminuir a probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental na sequência desta pandemia e promover o sentimento de segurança dos utentes, bem como dos nossos profissionais.

Apesar desta pandemia que vivemos, importa não esquecer o trabalho que tem de continuar a ser feito nas valências de ERPI (Estrutura Residencial para Idosos) e UCC (Unidade de Cuidados Continuados), uma vez que com o aumento da esperança de vida, cresce também o número de pessoas afetadas por perturbações neuro cognitivas, nas quais a demência se insere. Pelo impacto que têm na vida dos utentes, e das suas famílias, estas perturbações/demências são consideradas uma prioridade. A intervenção nestas respostas sociais direciona-se para a integração de novos utentes, procurando sempre reduzir o impacto da institucionalização/internamento atendendo às suas necessidades e expectativas.

A intervenção Psicológica passa por uma entrevista clínica, como parte da avaliação, de forma a que se possam obter todas as informações adequadas para a realização de um

diagnóstico que permita estruturar um plano individual adequado ás necessidade de cada utente.

O Serviço de Psicologia dará apoio psicológico, suporte emocional e estimulação cognitiva individual e em grupo. As intervenções visam contrariar o declínio das funções cognitivas, promover o ajustamento emocional e mobilização de recursos de coping efetivos, bem como desenvolver a melhoria das relações interpessoais e da comunicação com os outros.

Em paralelo ao já suprarreferido, também se incentivará a participação em atividades programadas no Plano de Atividades e respetivo acompanhamento articulado com a restante Equipa Multidisciplinar.

COMUNIDADE

Unidade de Medicina Física e de Reabilitação

A Unidade de Medicina Física e de Reabilitação (MFR) é um centro pluridisciplinar de recursos, aberto à comunidade, que continuará a prestar serviços em regime ambulatório, com o fim de desenvolver, manter e restaurar o movimento e a capacidade funcional ao longo de todo o ciclo de vida dos utentes.

As Fisioterapeutas da Unidade de MFR integrarão ainda a equipa multidisciplinar da UCCI e irão colaborar com a ERPI, realizando classes de mobilidade geral em grupo e intervenção individualizada em utentes mais dependentes. A Unidade continuará a cooperar com a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, recebendo dois estágios curriculares do 3º ano da Licenciatura em Fisioterapia.

Reabilitar o utente com o objetivo de atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida, assegurar a qualidade, o rigor e a humanização dos cuidados de saúde continuarão a ser o foco principal desta Unidade. Para tal, não poderemos descurar o cumprimento do Regulamento Interno e normas de segurança, o zelo pela conservação e manutenção dos equipamentos e instalações, a necessidade de substituição de equipamentos em fim de vida e a formação contínua dos colaboradores.

Unidade de Cuidados Continuados

A Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados é constituída por um conjunto de Instituições públicas e/ou privadas que prestam cuidados continuados de saúde e apoio social a pessoas em situação de dependência. A Rede resulta de uma Parceria entre o Ministério do Trabalho e Segurança Social, o Ministério da Saúde e vários prestadores de cuidados. Como tal a Santa Casa tem ao dispor de da comunidade trinta camas numa Unidade de Longa Duração. Esta tem como principal função auxiliar pessoas, com doenças ou processos crónicos com diferentes níveis de dependência e graus de complexidade, que não reúnem condições para serem cuidadas no domicílio

ou Instituições onde residem. Assim presta-se apoio social e cuidados de saúde e manutenção que previnem e retardam o agravamento de dependência, promovendo o conforto e a qualidade de vida. Para internamentos de mais de 90 dias seguidos. A ULDM pode ter ainda internamentos com menos de 90 dias (máximo 90 dias por ano) quando há necessidade de descanso do principal cuidador.

A Unidade de Cuidados Continuados de Longa Duração assegura: Atividades de manutenção e de estimulação, cuidados de enfermagem permanentes, cuidados médicos, prescrição e administração de medicamentos, apoio psicossocial, cuidados de fisioterapia e de terapia ocupacional, animação sociocultural, Cuidados de Higiene, conforto e alimentação e apoio no desempenho das atividades da vida diária.

Para concretizar os objetivos acima enunciados, conta com uma equipa multidisciplinar, composta por médico, enfermeiro coordenador, assistente social, equipa de enfermeiros, fisioterapeuta, psicóloga, animadora sociocultural, ajudantes de lar, auxiliares de serviços gerais, administrativos. Contudo, existe ainda um conjunto de recursos humanos transversais à Misericórdia que apoiam estes serviços.

Para concretização dos objetivos acima descritos existe um leque de atividades planeadas que se encontram descritas no quadro abaixo apresentado, bem como no quadro de atividades multidisciplinares transversal às diferentes valências desta Instituição.

objetivos	Objetivos Específicos	Atividades	Recursos
Manter/Melhorar a qualidade dos serviços prestados	- Garantir ambiente calmo e seguro para utentes, familiares e profissionais; - Garantir comunicação empática; - Garantir a transmissão de informação entre profissionais.	- Comunicação com familiar e utentes; - Realização da passagem de turno entre profissionais;	Enfermeiros Médico Serviços Gerais Ajudantes de Lar
Manter o Processo Individual e GestcareCCI do Utente atualizado	- Nenhuma intercorrência de não cumprimento do Regulamento Interno no registo do processo do utente; - Assegurar periocidade nos registos do GestcareCCI;	- Realização periódica dos registos previstos no GestcareCCI : - Admissão; - Um mês após admissão e posteriormente mensalmente; - Agudização/intercorrência do internamento dos utentes; - Nota de alta do utente. - Realização diária dos registos de enfermagem no processo individual do utente.	Computador Enfermeiro/a Utente Familiares
Assistir nos autocuidados do utente	- Avaliar estado clínico do utente; - Estabelecer um plano de cuidados; - Fomentar a participação do utente no plano de cuidados; - Aplicar o plano de cuidados; - Incentivar/motivar autonomia do utente; - Englobar família na promoção da autonomia; - Potenciar a autonomia do utente.	- Promoção da Autonomia nos autocuidados - Promoção de ensinos ao cuidador/família durante todo o internamento; - Estimulação da participação do utente e/ou cuidador no plano de cuidados estabelecido; - Disponibilização de dispositivos promotores de autonomia/funcionalidade.	Enfermeiro Utente Família TNF CFI

	- Preparar o utente e cuidador para a alta		
Gerir a Dieta do utente	- Adequar a dieta do utente ao seu estado clínico. - Manter/Aproximar o IMC nos padrões normais - Melhorar o estado de nutrição	- Coordenação com a cozinha da ERPI; - Monitorizar a dieta oferecida ao utente: - Quantidade; - Consistência (Pastosa, líquida, normal; - Tipo de dieta (Hipoglucídica, Hiposalinica, Hiperproteica); - Avaliar capacidade de deglutição do utente; - Assegurar a higienização das mãos e uso de EPI ao manipular os alimentos.	Varinha mágica Liquificadora Luvas Avental Touca Desinfetante Auxiliares Ajudantes de Lar Enfermeiro
Fomentar a comunicação com a família/cuidadores	- Entrevistar família e utente na admissão; - Realizar integração do utente e família ao serviço; - Promover diálogo ao longo do internamento; - Disponibilizar espaços adequados, promotores do diálogo; - Respeitar cultura e religião do utente/família; - Adequar estratégias de discurso ao estado do utente.	- Promoção de ambiente tranquilo para entrevista com utente e/ou cuidador; - Utilização de estratégias facilitadoras de comunicação quando o utente é afásico ou disártrico (tabua de comunicação, comunicação não verbal, linguagem gestual, sinais); - Utilização de comunicação empática; - Promoção do acompanhamento da família ao utente, nas consultas externas.	Tábua de comunicação Enfermeiro Espaço adequado
Adquirir e manter o bom funcionamento de material e medicação	- Vigiar o estado de conservação e funcionamento de todo o material; - Promover a reparação ou substituição de material avariado; - Adequar a requisição de stock de material e medição às necessidades do serviço; - Assegurar as adequadas condições de acondicionamento do material e medição;	- Acondicionamento adequado do material e medicação; - Utilização de espaços específicos e identificados para o armazenamento de material e medicação. - Promoção de cumprimento das especificações de acondicionamento do material; - Requisição semanal de material e medicação;	Enfermeiro

	- Monitorizar os prazos de validade de material e medicação.	- Requisição sempre que necessária a especificar as avarias para posterior reparo; - Monitorização das condições do material.	
Prevenir úlceras de pressão	- Minimizar o tempo de permanência do utente no leito; - Garantir a funcionalidade e adequação dos equipamentos; - Prevenir o Síndrome de Imobilização; - Garantir levante diário, sempre que o estado clínico o permita; - Posicionar utente de acordo comas suas necessidades.	- Aplicação de protocolo de prevenção de UP; - Sinalização de equipamentos avariados ou defeituosos; - Avaliação do estado hemodinâmico do utente; - Alternância de decúbitos de acordo com rotinas de serviço e necessidade do utente; - Aplicação de material anti escara.	Equipa de Enfermagem Serviços gerais Ajudantes de Lar Colchão com motor de pressão alterne Almofadas
Prevenir quedas dos utentes	- Avaliar o risco de queda do utente; - Sinalizar os utentes com maior risco de queda; - Supervisionar os períodos de deambulação; - Promover o fortalecimento muscular; - Promover dispositivos auxiliares de marcha.	- Aplicação de protocolo de prevenção de quedas; - Utilização de dispositivos auxiliares de marcha adequados ao estado clínico de cada utente.; -Supervisão dos utentes;	Auxiliares de marcha Enfermeiro Fisioterapeuta
Promover a autonomia do utente	- Minimizar o tempo de permanência do utente no leito; - Promover o exercício individual e em grupo - Treinar a execução dos autocuidados; - Supervisionar a marcha e transferências; -Prevenir o Síndrome de Imobilização; - Implementar procedimentos facilitadores da recuperação de capacidades funcionais e/ou cognitivas que conduzam a maior autonomia,	- Avaliação das capacidades do utente; - Estimulação do utente para realização dos autocuidados; - Promoção do levante diário; - Promoção de períodos de marcha; - Promoção de atividade física diversa.	Equipa de Enfermagem Serviços Gerais Ajudantes de Lar

	- Prevenir ou compensar o aumento de dependência; - Compensar ou adaptar atividades e/ou ambientes com o objetivo de melhorar o desempenho e facilitar a participação nas situações do quotidiano.		
Prevenir as infeções associadas aos cuidados de saúde	- Registar Antibioterapia prescrita; - Manter campanha de Higiene das Mãos; - Promover a informação/formação nas práticas diárias; - Facilitar estratégias de isolamento;	- Monotorização/Vigilância de boas práticas; - Promoção de utilização de EPI; - Formação/informação não formal continua; - Fixação de conteúdos cedidos pela PPCIRA (pósteres e cartazes) - Monitorização E vigilância de possíveis focos de infeção; - Desinfeção semanal do espaço físico do utente; - Aplicar a “Etiqueta Respiratória”; - Garantir acesso a SABA e a sabão para higienização das mãos; - Separação de percursos – LIMPOS e SUJOS; - Separação da roupa e material com risco biológico;	Luvas SABA Aventais descartáveis Máscaras de proteção Cortinas divisoras do ambiente do utente Contentores de separação da roupa e lixo Cartazes informativos

SERVIÇO SOCIAL

Assente na premissa de ajuda ao próximo e da prática socia, caracterizada pelo compromisso da Santa Casa da Misericórdia de Penela, a Instituição tem vindo a apoiar agregados familiares que se encontram a vivenciar situações de múltiplas fragilidades, através de diferentes programas, e parceria com os projetos existentes no concelho. Com vista a persecução dos objetivos traçados pelo referido programa e através do trabalho em parceria pretende-se desenvolver atividades nas seguintes áreas:

Rendimento Social de Inserção

O Rendimento Social de inserção constitui uma resposta à população cujos recursos económicos são escassos, permitindo uma intervenção multidimensional, designadamente no âmbito da formação profissional e Emprego, da saúde, da ação social e da educação. Com vista a persecução dos objetivos traçados pelo referido programa e através do trabalho em parceria faz-se o acompanhamento de agregados familiares de acordo com o estabelecido em protocolo.

Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

A Santa Casa da Misericórdia de Penela é membro efetivo da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Penela fazendo-se representar por um elemento da Instituição. A mesma reúne ordinariamente de quinzenalmente e tem como objetivo principal promover os direitos da criança e do jovem e prevenir ou pôr termo a situações de perigo ou de risco.

Rede Social

A Rede Social é um Programa que prevê congregar esforços com vista à erradicação ou atenuação da pobreza e da exclusão e à promoção do desenvolvimento social. A Santa Casa é membro

efetivo do CLASP (Conselho Local de Ação Social da Rede Social), assim como os outros parceiros sociais do concelho.

Tem como principal objetivo desenvolver uma cultura de parceria efetiva e dinâmica, e promover dinâmicas de planeamento estratégico de modo a garantir uma maior eficácia do conjunto das respostas sociais para o concelho.

FEAC

O **Fundo Europeu de Auxílio aos Carenciados** foi criado em 11 de Março de 2014, pela Comissão Europeia, em substituição do Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados. Tem como principal objetivo a atenuação das formas mais graves de pobreza, através da prestação de assistência não financeira às pessoas mais carenciada, da concessão de alimentos e/ou de assistência material de base e da realização de atividades de inclusão social vocacionadas para a integração social de pessoas nessas condições.

No ano 2014 foi aprovado o programa operacional de distribuição de alimentos e/ou de assistência material de base para apoio do **FEAC - PO APMC**. A Santa Casa da Misericórdia é representante do concelho de Penela. Trabalha atualmente em parceria com a Camara Municipal de Condeixa entidade coordenadora do projeto.

No ano de 2021 irão ser apoiados um total de cem indivíduos e não quarenta e sete como previsto no início do programa devido à pandemia do vírus SARS-COV19. Mensalmente é entregue, a trinta agregados familiares, um cabaz com variados

produtos alimentares, como por exemplo: arroz, leite, frango, pescada, azeite entre outros.

Cantina Social:

Mantem-se ativo o nosso Protocolo com os serviços da Segurança Social de Coimbra para a implementação da Cantina Social, que fornece diariamente refeições aos agregados familiares do concelho que o careçam. Esta resposta social consiste no fornecimento de refeições a indivíduos ou famílias que se encontrem em situações de grave carência social. A regra de acesso a este tipo de apoio será gratuito, contudo a Instituição poderá cobrar até 1 Euro por refeição. As mesmas são consumidas no domicílio.

A seleção das pessoas que possam ser abrangidos por esta resposta, passa por critérios pré-definidos onde será considerado:

a) Situações já sob apoio social,
b) Situações recentes de desemprego múltiplo e com despesas fixas com filhos,
c) Famílias/indivíduos com baixos salários, pensões sociais baixas, com doenças crónicas e encargos habitacionais fixos,
d) Famílias monoparentais, com salários reduzidos,
e) Situações de emergência temporária, tais como incêndio, despejam, doença, entre outras.

Para aferir as condições sociofamiliares dos utentes ou das famílias a Instituição recolhe e organiza informação relevante que possa permitir a caraterização de cada situação. Por outro lado, este tipo de resposta pressupõe um trabalho de articulação e colaboração entre os vários parceiros da Rede Social do Concelho, que possam contribuir para a identificação e priorização das situações a atender.

Atendimentos no âmbito da ação social

As Técnicas Superiores de Serviço Social sempre que solicitadas pelo público em geral, fazem atendimento para esclarecimentos variados, para encaminhamento para outros serviços e nomeadamente no âmbito das respostas sociais da Instituição. Esta prestação de serviço à comunidade é desenvolvida em espírito de parceria com as outras entidades do setor social do concelho.

Plano de Ação CLDS4G 2020-2023(Plano de Ação Plurianual)
Atividades a desenvolver durante a ano de 2021

Eixo3

Nº	Identificação da Atividade	Tipo de Destinatários	Objetivos e descrição:	Resultados Esperados	Metas 2021
1	Ser + ativo!	Pessoas Idosas Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade	Desenvolver oficinas/workshops (individuais e/ou em grupo), de forma regular, descentralizados (nas diferentes freguesias do concelho), que promovam a aquisição de um estilo de vida ativo e participativo. A atividade contará com a participação ativa dos/as beneficiários/as na definição das áreas a desenvolver, que serão de acordo com os seus gostos e em conformidade com as necessidades de cada um.	Promover ocupação dos tempos livres dos seniores com intuito de alcançar um envelhecimento ativo, colmatando o isolamento e a solidão através da execução de atividades culturais e de lazer. Potenciar as atividades culturais como forma de promover a inclusão social, o envelhecimento ativo e o convívio salutar.	Desenvolver esta atividade em **2** locais do concelho;
2	Nós estamos aqui**!**	Pessoas Idosas Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade	Dinamizar atividades com idosos/as sinalizados/as por situações de isolamento e/ou solidão, procurando diluir a perceção de solidão e de isolamento. A atividade poderá ser desenvolvida nos seguintes âmbitos:- Realizar visitas domiciliárias aos destinatários/as;- Elaborar o diagnóstico de necessidades identificadas (aplicação de questionário simples, que permita a recolha de informação);- Promover o acesso a bens e serviços de apoio social;- Promover a sua socialização.	Redução da solidão e diminuição da perceção de isolamento e aumentar o nível de socialização dos idosos.	Visitas mensais aos utentes, que poderão ocorrer mais ou menos vezes, em função da caracterização da situação do cidadão.
3	Viagens na Nossa Terra	Pessoas idosas com Deficiência	Proporcionar aos idosos visitas no sentido de vivenciar/relembrar	redução da solidão e diminuição da	Promover

		e/ou Incapacidade	experiências do passado e levá-los a conhecer novos locais; revisitar locais de impacto na vida dos idosos (Visitar a escola primária que frequentaram, a igreja onde casaram); conduzir os idosos a locais de interesse concelhios; visitar monumentos nacionais;	perceção de isolamento e aumentar o nível de socialização dos idosos.	**3 visitas** (Intra e extras concelhias)

Nº	**Identificação da Atividade**	**Tipo de Destinatários**	**Objetivos e descrição:**	**Resultados Esperados**	**Metas *2021***
4	**Levantamento de Cantares e Tradições**	Pessoas Idosas Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade	Fazer levantamento de cantares, provérbios, adivinhas, rezas que ainda residem nas memórias dos mais idosos no sentido de recolher este conteúdo imaterial. Recolha de herbário e suas aplicações. Enquanto fazemos esta recolha os idosos sentir-se-ão úteis e participativos.	Redução da solidão e diminuição da perceção de isolamento e aumentar o nível de socialização dos idosos.	Promover esta recolha nas **2** freguesias concelhias
5	**Estou aqui vizinho!**	Pessoas idosas Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade **8**	Apoio na dinamização e organização de ações de voluntariado junto das populações envelhecidas e ou dependentes, em situação de isolamento e/ou solidão; pretende-se fomentar momentos de convívio através da partilha de experiências de vida, de saberes, temas do agrado dos seniores.	Envolvimento das comunidades na redução de situações de fragilidade dos mais idosos e ou dependentes; Maior rapidez na deteção das situações críticas de isolamento e exclusão social.	Abranger **3** **L**ocalidades do Concelho

Aprovado pela Mesa Administrativa, 23 a de Novembro de 2019

A MESA ADMINISTRATIVA

O PROVEDOR

_____

FERNANDO DOS SANTOS ANTUNES

_____

JÚLIO DINIS

_____

ANTÓNIO MANUEL BASTOS DE CARVALHO

_____

VITORINO FERNANDO A. SILVA PAULO

_____

AMÉRICO COIMBRA

_____

MANUEL GUILHERME MENDES

_____

LUÍS REIS

ASSEMBLEIA GERAL

O PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA GERAL

_____

MÁRIO SIMÕES

VISE PRESIDENTE

_____

(DAVID DUARTE)

O SECRETARIADO

_____

_____

Penela, 26 de Novembro de 2020