



Centro Social da Paróquia de Silvares



Serviço de Apoio Domiciliário Plano Anual de Atividades 2025

Índice

Caracterização da Instituição	3
Caracterização do Serviço de Apoio Domiciliário	3
Recursos Humanos SAD	3
Caracterização dos Utentes	4
Número de utentes	4
Idade	4
Residência dos Utentes	5
Plano Anual de Atividades	6
Fundamentação	6
Tipo de Atividades / Objetivos	7
Plano Anual de Atividades do Serviço de Apoio Domiciliário do Centro Social da Paróquia de Silvares	8

Caracterização da Instituição

O Centro Social da Paroquia de Silvares – CSPS foi fundado em 1998. Trata-se de uma Instituição Particular de Solidariedade Social que dá resposta à infância com a infraestrutura de creche e à velhice com Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

O CSPS tem sede na rua Professora Maria da Conceição Oliveira Soares, nº222 Silvares S. Martinho – Fafe, tendo cordo de cooperação celebrado com o Centro Distrital de Braga em 01/09/1998.

A missão do CSPS é contribuir para uma melhor qualidade de vida dos seus utentes e para o desenvolvimento da comunidade em geral.

Caracterização do Serviço de Apoio Domiciliário

O serviço de Apoio Domiciliário (SAD) faz parte integrante do Centro Social da Paroquia de Silvares desde setembro de 1998. Este constitui-se como um serviço de referência na prestação de cuidados no domicílio dos nossos utentes.

A valência de SAD funciona de segunda a sexta entre as 9:00 e as 13:30 e das 14:30 às 17:30 e, aos fins de semana com serviço de refeição no horário de almoço. Os nossos serviços baseiam-se na preparação e distribuição de refeições elaboradas de acordo com a prescrição médica de cada utente, serviço de higiene pessoal, higiene habitacional, lavagem e tratamento de roupas e teleassistência.

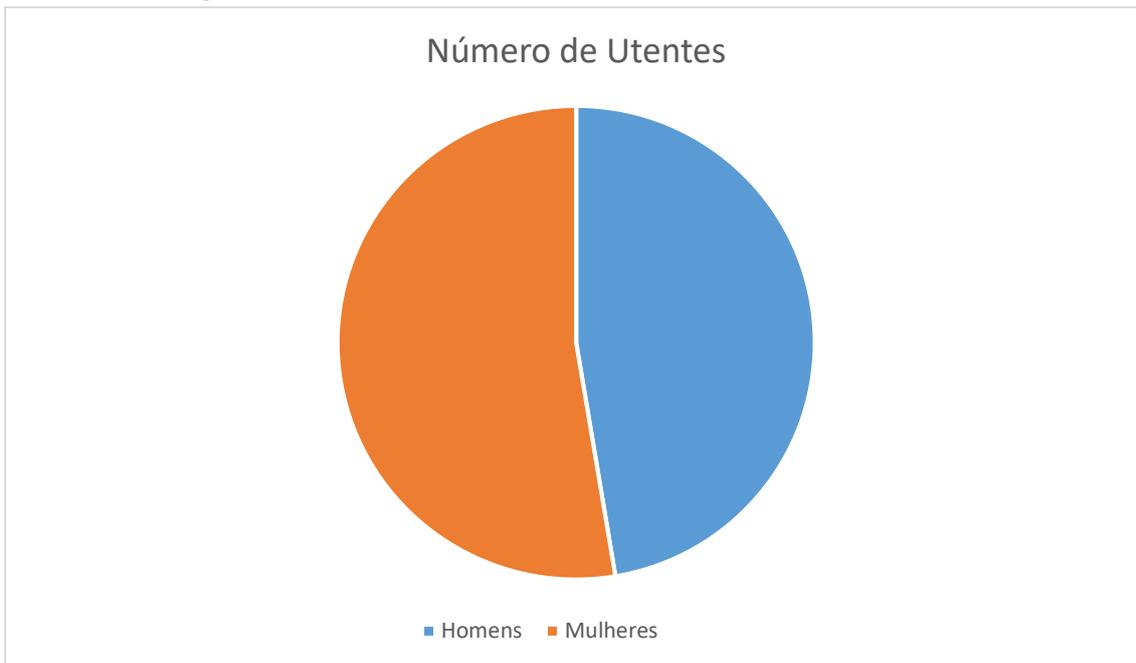
De forma a garantir aos nossos utentes um serviço cada vez melhor e com mais qualidade constituem-se como **objetivos do SAD** os seguintes:

- a) Contribuir para uma melhor qualidade de vida das pessoas e famílias;
- b) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- c) Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- d) Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia;
- e) Prestar cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes, sendo estes objetos de contratualização;
- f) Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- g) Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores.

Recursos Humanos SAD

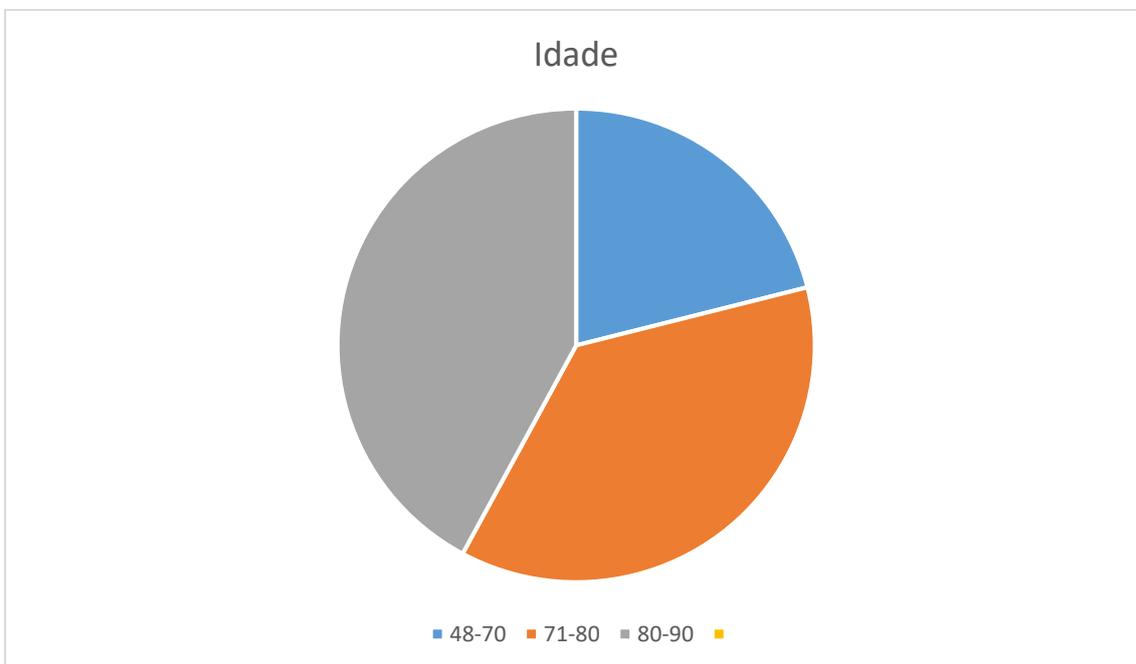
Diretora Técnica – Luísa Ferreira

Caracterização dos Utentes



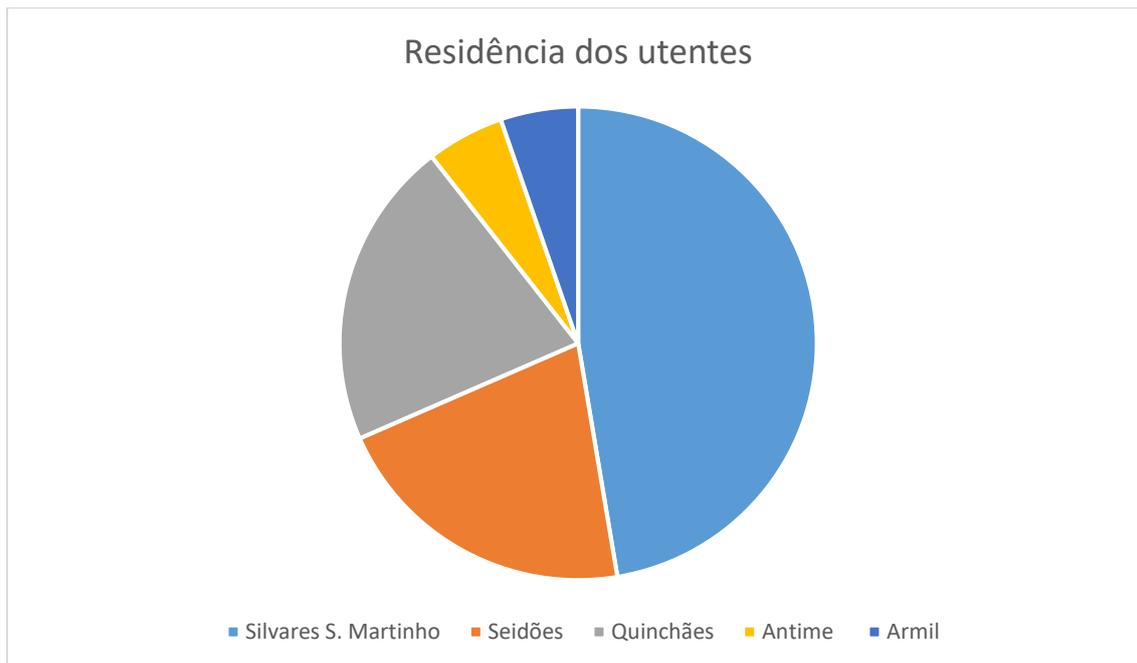
No início do ano de 2025, o SAD presta os seus serviços a 19 utentes, correspondendo a 9 utentes do sexo masculino e 10 utentes do sexo feminino.

Idade



Na sua grande maioria, os utentes de SAD são idosos com idades compreendidas entre os 80 e 90 anos. Apenas 4 utentes têm menos de 70 anos, estes usufruem dos nossos serviços porque apresentam défice cognitivo ou falta de retaguarda familiar.

Residência dos Utentes



Neste momento, o SAD presta os seus serviços a 9 utentes na freguesia de Silvares, 4 utentes na freguesia de Quinchães, 4 utentes na freguesia de Seidões, 1 utente na freguesia de Antime e, 1 utente na freguesia de Armil.

Plano Anual de Atividades

Fundamentação

"Definimos a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos de desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa." (JACOB, Luís; Animação de Idosos, 2007, p. 31).

No desenvolver da nossa atividade profissional, verificamos que a maioria dos nossos utentes se encontra numa situação de fragilidade no que diz respeito à situação de saúde, às condições de habitação e, em muitos casos com lacunas familiares bem visíveis. Temos idosos a viver sozinhos e, onde o seu dia-a-dia também é passado dessa forma. Verificamos muitas vezes que a única companhia que alguns deles têm ao longo do dia é a companhia dos colaboradores do SAD que lhe vão prestar cuidados. Nessas alturas, sentimos a vontade que eles têm de falar, conversar um bocadinho connosco sobre os mais diversos assuntos, desde uma ou outra notícia que viram na televisão, sobre os filhos e outras pessoas da família, ou mesmo, apenas, sobre o tempo. Ouvimos muitas vezes, depois de algum tempo de conversa um: -Já vai? Aqui percebemos que aquele bocadinho em que lhe fizemos companhia foi bom, mas parece pouco. Desta forma, e de modo a combater de alguma forma a solidão dos nossos utentes foi elaborado este Plano de Atividades Socioculturais.

O Plano de Atividades do SAD constitui-se como um instrumento orientador essencial para a realização de atividades socioculturais ao longo do ano.

É nosso dever satisfazer as necessidades básicas do utente, mas também, e não menos importante, fazer companhia, ouvir e estimular. Deste modo, a elaboração deste plano de atividades está pensada para tornar o dia-a-dia dos nossos idosos menos monótono onde possam participar em atividades sociais e reviver tradições. Na sua realização são considerados como principais objetivos a atingir o respeito pela individualidade e privacidade de cada utente; a promoção da sua autonomia e qualidade de vida; manter e reforçar as suas capacidades, potencialidades, hábitos e interesses.

Este plano contém em traços gerais as atividades e projetos que se irão realizar. A execução dessas atividades poderá ser influenciada por fatores externos e / ou internos, suscetíveis de condicionar a sua normal prossecução, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais ou informais.

Tipo de Atividades / Objetivos

As atividades propostas podem ser divididas em atividades tipo como descreve a seguinte tabela:

Atividades	Objetivo Geral	Exemplos de Atividades
Lúdico- recreativo	Estimular a participação social e o desenvolvimento cognitivo	Jogos de cartas, damas e outros; fazer atividades manuais; participar em coros...
Cultural	Fomentar o gosto pelas artes	Ir ao cinema, teatro, museus...
Desportivo	Desenvolver a motricidade	Fazer ginástica de manutenção; natação ...
Espiritual e/ou religioso	Promover hábitos de espiritualidade	Ir á missa; rezar ...
Intelectual/formativo	Desenvolver a cultura geral	Participar em palestras; seminários; música; cultura ...
Psicológico	Manter as funções de memória	Realizar exercícios para o treino de memória
Quotidiano	Auxiliar na satisfação das necessidades do utente	Ir às compras; ver TV; ouvir rádio; cuidar de um animal ...
Social	Estimular a participação social	Participar em passeios; fazer voluntariado ...

Este tipo de atividades surge sempre como uma base orientadora para a realização do Plano Anual de Atividades.

Plano Anual de Atividades 2025 – Serviço de Apoio Domiciliário

Atividades	Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Ações	Recursos	Local	Responsáveis	Destinatários	Calendarização
Comemoração Aniversários	Promover a importância do envelhecimento	Entender o envelhecimento como parte natural da vida e como parte importante na aquisição e transmissão de conhecimento.	Ofertar cartão de felicitações	- Materiais diversos - Recursos humanos	Domicilio	- Diretora técnica SAD	Todos os utentes SAD	Não se aplica
Dia Internacional da mulher	Relembrar a evolução da participação da mulher na sociedade	Refletir sobre o papel da mulher na sociedade Fomentar e valorizar a autoestima	Ofertar cartão alusivo à atividade Ofertar uma lembrança relativa à atividade	- Materiais diversos - Recursos humanos	Domicilio	- Diretora técnica SAD	Todas as mulheres utentes de SAD	08-03-2025
Dia do Pai	Realçar a importância deste papel social	Promover o desenvolvimento de afetos	Ofertar cartão alusivo à atividade Ofertar uma lembrança relativa à atividade	- Materiais diversos - Recursos humanos	Domicilio	- Diretora técnica SAD	Todos os pais utentes de SAD	19-03-2025
Páscoa	Relembrar atividades passadas e promover o bem estar presente e futuro	Proporcionar a participação em atividades de cariz religioso; Proporcionar momentos de convívio e interação social	Assistir à celebração da Eucaristia na ERPI Almoço na ERPI Ofertar amêndoas	- Recursos humanos; transporte; amêndoas	ERPI	- Diretora técnica SAD	Todos os utentes de SAD	A definir
Dia da Mãe	Realçar a importância deste papel social	Promover desenvolvimento de afetos	Ofertar cartão alusivo à atividade Ofertar uma lembrança relativa à atividade	- Materiais diversos - Recursos humanos	Domicilio	- Diretora técnica SAD	Todas as mães utentes de SAD	04-05-2025
Santos Populares	Proporcionar momentos de convívio e interação social	Promover o convívio e interação social entre os utente de SAD e ERPI	Almoço na ERPI	- Recursos humanos; transporte; Almoço tradicional	ERPI	- Diretora técnica SAD - Colaboradores SAD - Educadora Social ERPI	Todos os utentes autónomos	A definir
Dia dos Avós	Promover a importância das atividades intergeracionais no processo de envelhecimento	- Fomentar as relações familiares - Promover o desenvolvimento de afetos	Ofertar cartão alusivo à atividade	- Materiais diversos - Recursos humanos	Domicilio	- Diretora técnica SAD - Animadora sociocultural - Colaboradores SAD	Todos os utentes de SAD que são avós	26-07-2025

Dia Internacional do Idoso	Relembrar atividades passadas e promover o bem estar presente e futuro	Entender o envelhecimento como parte natural da vida e como parte importante na aquisição e transmissão de conhecimento.	Ofertar cartão alusivo à atividade	- Materiais diversos - Recursos humanos	Domicilio	- Diretora técnica SAD - Colaboradores SAD	Todos os utentes de SAD	10-10-2025
S. Martinho	Proporcionar momentos de convívio e interação social	Promover o convívio e interação social entre os utentes de SAD e ERPI	Magusto na ERPI	- Recursos humanos; transporte; castanhas	ERPI	- Diretora técnica SAD - Colaboradores SAD - Educadora Social ERPI	Todos os utentes autónomos	A definir
Natal	Relembrar atividades passadas e promover o bem estar presente e futuro	Proporcionar a participação em atividades de cariz religioso; Proporcionar momentos de convívio e interação social	Assistir à celebração da Eucaristia na ERPI Almoço na ERPI Oferta de um presente de Natal	Recursos humanos; transporte; almoço tradicional	ERPI	- Diretora técnica SAD - Colaboradores SAD - Educadora Social ERPI	Todos os utentes autónomos	A definir

