



Plano de Acção

2016

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Lar Dr. Calado da Maia

A Directora Técnica
Vanda Santos

Plano de Acção para o Ano 2016

Lar Dr. Calado da Maia

Dando cumprimento ao disposto no documento que se refere às “Funções do Director Técnico”, venho desta forma apresentar à Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Rio Maior, o Plano de Acção para o ano 2016, referente à resposta social Lar Dr. Calado da Maia.

De forma a sistematizar o que se pretende alcançar em 2016, e de forma a facilitar a sua consulta, este documento encontra-se organizado da seguinte maneira:

- 1- Introdução
- 2- Cronograma para 2016
- 3- Calendarização de actividades para 2016
- 4- Conclusão
- 5- Referências bibliográficas
- 6- Despacho da Mesa Administrativa

Introdução

O presente plano de acção surge como uma ferramenta auxiliar à concretização do trabalho realizado com os idosos, que será complementado continuamente com os planos semanais cujos objectivos visam prevenir e retardar as dificuldades características desta faixa etária, explorando e incentivando as suas potencialidades, de forma a promover o seu bem-estar social e psicológico.

Quando falamos de idosos, falamos de um grupo composto por pessoas únicas, com vivências, formações, classes sociais, crenças e etnias diferentes, todos eles com direitos fundamentais.

A qualidade de vida e a satisfação na fase da velhice é muitas vezes ligada a questões relacionadas com a autonomia e com a dependência. A satisfação com a vida é um julgamento a nível cognitivo de certos domínios específicos da vida, tais como, a saúde, o trabalho, as condições de habitação, as relações sociais, a autonomia, entre outros.

O apoio que é fornecido pelos familiares quando existe uma perda de autonomia, derivada de uma doença prolongada, é casual; os idosos têm a percepção de que os seus familiares não podem fornecer um apoio continuado, devido à falta de disponibilidade, tendo de igual forma, a consciência de que são uma sobrecarga e que possivelmente provocariam mudanças na estrutura e dinâmicas familiares.

A família sempre foi representada como o contexto primordial para a existência de promoção e manutenção da saúde e da independência de todos os seus elementos, sendo considerada como a entidade fundamental de prestação de cuidados em condições de dependência, e como instituição essencial onde a vida das pessoas acontece, onde se expressam e onde se satisfazem vários direitos, obrigações e necessidades, desde que se nasce até que se morre.

Os filhos adultos são elementos fundamentais para muitos idosos, por isso existe uma aproximação, que é mais sentida por parte destes, que sentem uma maior necessidade de apoio e têm uma maior disponibilidade e mais tempo, contrastando com os filhos, que vivem sob uma pressão profissional e familiar.

O processo de envelhecimento inclui, geralmente, uma adaptação a modificações na vida quotidiana. Estas alterações podem manifestar-se pela perda de rotinas, da saúde que tinham antes.

Cada idoso é um indivíduo diferente e os grupos de idosos têm algumas peculiaridades.

Quando se desenvolve um plano de acção, devemos ter sempre em conta o seu passado, as suas perdas, os seus ganhos, os aspectos psicossociais e até económicos. Assim, estaremos a contribuir para uma melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar.

Partindo do pressuposto que os idosos constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais, e não esquecendo a salvaguarda dos seus direitos e a afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento activo, tendo presente por um lado aquilo que são, as suas reais necessidades ao nível bio-psico-social, e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis tanto na Instituição como no meio envolvente.

Todos nós devemos ter oportunidades de realização pessoal, e nesse sentido é importante que as actividades a definir sejam heterogéneas, tendo em conta que a população idosa, também ela, é heterogénea e que cada idoso tem as suas características e é detentor de uma história de vida.

A planificação de actividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inactivos.

A realização de actividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais activa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

Algumas das actividades dos planos anteriores, mantêm-se uma vez que têm dado bons resultados e que os utentes se mostram interessados em continuar, pois os seus efeitos são benéficos. Por outro lado, iremos (tentar) implementar outro tipo de actividades mais orientadas para a estimulação cognitiva e social.

Assim, será importante que as actividades se desenvolvam em torno de:

- * Promoção da Saúde: Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objectivamente criar factores de protecção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e consequentemente para a sua qualidade de vida.

- * Educação - Ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua auto-estima e desenvolvimento pessoal.

- * Actividades Ocupacionais: Através da promoção de actividades ocupacionais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interacção com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente criar uma nova dinâmica de articulação entre as crianças do Jardim de Infantil “O Ninho”, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações intergeracionais.

- * Lazer: Promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural.

Nestes termos, e de acordo com estas linhas de orientação, o Plano de Acção para 2016 divide-se então nas seguintes áreas de intervenção:

➤ Área Sócio–Recreativa e Sócio-Cultural:

➤ **Actividade física ou motora**

É aquela em que se pretende que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma acção relativa a um sujeito, isto é, uma acção que só se pode compreender nas estruturas neuropsicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. A psicomotricidade visa essencialmente: mobilizar e reorganizar as funções mentais; aperfeiçoar a conduta consciente e o acto mental; elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da acção aos símbolos, passando pela verbalização; maximizar o potencial motor, afectivo-relacional e cognitivo; fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade.

➤ **Actividade cognitiva**

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.

➤ **Actividade através da expressão plástica**

Neste tipo de actividade pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem (barro, plasticina, pasta de papel, etc.), bordados, pintura, desenhos, colagem, etc., conseguindo exprimir algumas das suas emoções. A actividade plástica é simultaneamente motora e cognitiva também.

➤ **Actividade através da comunicação**

Neste tipo de actividade pretende-se que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação, os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

➤ **Actividade de desenvolvimento pessoal**

Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta actividade estimula-se o auto-conhecimento, a interacção entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Inclui-se nesta actividade toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

➤ **Actividade lúdica**

A actividade lúdica tem por objectivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os jogos, as festas, ver televisão, etc.

➤ **Actividade comunitária**

A actividade comunitária é aquela em que o idoso participa activamente no seio da comunidade como elemento valido, activo e útil. Esta actividade destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz activa na comunidade onde vivem.

Área da Acção Social:

De forma a privilegiar o intercâmbio inter-institucional, bem como a partilha de experiências e conhecimentos, pretendemos continuar a realizar reuniões mensais com as Directoras Técnicas das IPSS do Concelho de Rio Maior, nomeadamente as que estão relacionadas com a população idosa.

Sempre que solicitado, pretendemos participar em reuniões temáticas, com vista a proporcionar uma maior perspectiva social de forma a melhorar os serviços, nomeadamente com a Rede Social de Rio Maior, Centro Distrital de Segurança Social, União das Misericórdias Portuguesas, e quaisquer outras entidades que consideremos pertinentes para o desenvolvimento da nossa acção.

De forma a proporcionar uma maior colaboração com as famílias de pessoas idosas residentes no concelho, é também um dos objectivos desta valência, continuar a promover o apoio designado por “acolhimento pontual”, que resulta na integração de utentes em regime de dia, na nossa Instituição, podendo os mesmos usufruir quer das refeições servidas diariamente, como das actividades realizadas interna ou externamente.

Continuaremos a colaborar com o Instituto Português do Sangue na divulgação e realização de colheitas de sangue nas instalações do nosso Lar, sempre que solicitado por esta entidade.

Continuaremos a dar apoio alimentar a pessoas carenciadas do concelho de Rio Maior, através das Cantinas Sociais, onde contamos para a distribuição das refeições já confeccionadas, com o nosso grupo de voluntários.

Área da Formação Profissional:

De forma a dar cumprimento à legislação em vigor, pretendemos ao longo deste ano promover acções de formação para as nossas colaboradoras, permitindo desta maneira o seu enriquecimento curricular.

Passamos assim, a sistematizar as actividades a desenvolver durante o ano de 2016, apresentando para o efeito o cronograma e mapa de calendarização das mesmas.

Cronograma para 2016

EVENTOS	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Comemoração dos aniversários dos utentes	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Actividades internas (ginástica, trabalhos manuais, etc.)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Projecto Sociocultural da Casa Senhorial D'El Rei D. Miguel	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
Comemoração de Dias Temáticos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Reflexão Espiritual - Terço	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Celebração da Eucaristia	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Torneios inter-institucionais de loto, cartas e dominó				X	X	X	X		X	X		
Comemoração do Dia de Reis – actuação Coro Univ. Sénior	6											
Comemoração do Carnaval (baile de máscaras e animação)		5										
Visita às Tasquinhas de Rio Maior			1									
Comemoração do Dia da Mulher			8									
Procissão Senhor dos Passos			13									
Comemoração do Dia do Pai			19									
Actuação tunas académicas			19			X						
Comemoração do Dia de Páscoa			27									
Participação na Semana da Solidariedade-Jogos Sem Barreiras				X								
Piquenique da Primavera				X								
Comemoração do Dia da Mãe					1							
Comemoração do Dia da Espiga					5							
Passeio ao Santuário de Fátima (com passagem pelas praias)					20							
Comemoração do Dia da Criança						1						
Comemoração dos Santos Populares						13						
Comemoração do Dia dos Avós							26					
Tarde de Cinema – Cineteatro Rio Maior									X			
Visita à Feira da Cebola de Rio Maior									2			
Comemoração do Dia do Idoso – Outeiro da Cortiçada										1		
Celebração do Dia de Todos os Santos – Confeção broas											1	
Almoço Convívio com Idosos do Concelho de Rio Maior											6	
Comemoração do Dia de S. Martinho											11	
Festa de Natal dos Idosos												18

Nota: Os eventos acima indicados podem ser submetidos a alterações por factores de ordem interna ou externa à Instituição

Calendarização de Actividades 2016

Actividades	Data	Objectivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
Comemoração dos aniversários dos utentes	Mensalmente	- Favorecer as relações interpessoais - Favorecer a auto-estima dos utentes	- Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes	- Bolo de aniversário	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Actividades Internas (Ginástica adaptada, trabalhos manuais, actividades lúdicas)	Diariamente	- Favorecer relações interpessoais - Proporcionar momentos sócio-recreativos - Sensibilizar e motivar os idosos para o exercício físico	- Animadora - Utentes	- Material de desgaste	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Projecto Sociocultural da Casa Senhorial D'El Rei D. Miguel	Semanalmente	- Favorecer relações interpessoais - Dinamizar actividades manuais - Favorecer a valorização patrimonial e regional	- Animadora - Utentes	- Material de desgaste	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Comemoração de Dias Temáticos	Mensalmente	- Favorecer relações interpessoais - Dinamizar actividades manuais	- Animadora - Utentes	- Material de desgaste	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Momentos de reflexão espiritual (Terço)	Semanalmente	- Promover uma maior vivência religiosa de cada utente	- Voluntários - Utentes		Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Eucaristia Mensal	Todas as últimas 6ªs feiras de cada mês	- Favorecer a auto-estima dos utentes - Promover uma maior vivência religiosa de cada utente	- Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes		Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Torneios de Loto, Cartas e Dominó	Mensalmente	- Intercâmbio Institucional - Favorecer relações interpessoais	- Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes - Outras Instituições	- Jogos de cartas e dominó - Lanche - Viaturas transporte	Diversas Instituições
Comemoração do Dia de Reis – Actuação Coro Universidade Sénior	Janeiro	- Proporcionar momentos de recordação do “antigamente”	- Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes - Universidade Sénior R.M.	- Material de desgaste	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia

Actividades	Data	Objectivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
Comemoração do Carnaval Baile de máscaras e animação)	Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer relações interpessoais - Proporcionar momentos sócio-recreativos - Sensibilizar e motivar os idosos para o exercício físico 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Voluntários - Utentes - Outras Instituições 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste 	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Visita às Tasquinhas de Rio Maior	Março	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer relações interpessoais - Favorecer actividades de lazer no exterior 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Voluntárias - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Viaturas transporte 	Pavilhão Multiusos de Rio Maior
Comemoração do Dia da Mulher	Março	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer relações interpessoais - Favorecer a auto-estima dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste 	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Procissões Senhor dos Passos	Março	<ul style="list-style-type: none"> - Promover uma maior vivência religiosa de cada utente 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Viaturas transporte 	Cidade de Rio Maior
Comemoração do Dia do Pai	Março	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer convívios intergeracionais - Proporcionar o estreitamento de laços familiares 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes;- Familiares 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste 	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Actuação de Tunas Académicas	Março e Junho	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer convívios intergeracionais - Proporcionar momentos sócio-recreativos 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes; Familiares 		Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Comemoração do Dia de Páscoa	Abril	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer relações interpessoais - Dinamizar actividades manuais 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste - Amêndoas para os utentes 	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Participação nas Comemorações da Semana da Solidariedade – Jogos sem Barreiras	Abril	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer convívios intergeracionais - Favorecer relações interpessoais - Favorecer actividades de lazer no exterior 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Viaturas transporte 	Jardim Municipal de Rio Maior

Actividades	Data	Objectivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
Piquenique da Primavera	Maio	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer actividades de lazer no exterior - Favorecer o contacto com a natureza - Favorecer a auto-estima dos utentes - Favorecer relações interpessoais 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Viaturas transporte - Almoço - Lanche 	Ribeira de S. João
Comemoração do Dia da Mãe	Maio	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer convívios intergeracionais - Proporcionar o estreitamento de laços familiares 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes - Familiares 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste 	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Comemoração do Dia da Espiga	Maio	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer actividades de lazer no exterior - Favorecer o contacto com a natureza - Favorecer a auto-estima dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Viaturas transporte 	Marinhas do Sal
Passeio ao Santuário de Fátima (com passagem pelas praias)	Maio	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer actividades de lazer no exterior - Promover uma maior vivência religiosa de cada utente 	<ul style="list-style-type: none"> - Mesários - Directora Técnica - Funcionárias - Voluntários - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Viaturas transporte - Almoço - Lanche 	Fátima e Praias
Comemoração do Dia da Criança	Junho	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer convívios intergeracionais - Favorecer actividades de lazer no exterior - Proporcionar o estreitamento de laços familiares 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Funcionárias - Utentes - Familiares - Crianças "Ninho" 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste 	Jardim do Lar Dr. Calado da Maia
Comemoração dos Santos Populares	Junho	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer relações interpessoais - Favorecer actividades de lazer no exterior - Proporcionar momentos sócio recreativos 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes - Familiares 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste - Lanche 	Jardim do Lar Dr. Calado da Maia
Comemoração do Dia dos Avós	Julho	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer convívios intergeracionais - Proporcionar o estreitamento de laços familiares 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Funcionárias - Utentes; Familiares 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste 	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia

<i>Actividades</i>	<i>Data</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Recursos Humanos</i>	<i>Recursos Materiais</i>	<i>Local</i>
Tarde de Cinema	Setembro	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer relações interpessoais - Favorecer actividades de lazer no exterior - Proporcionar momentos sócio recreativos 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Viaturas transporte 	Cineteatro de Rio Maior
Visita à Feira da Cebola	Setembro	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer relações interpessoais - Favorecer actividades de lazer no exterior - Proporcionar momentos sócio recreativos 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Viaturas transporte 	Rio Maior
Comemoração do Dia do Idoso	Outubro	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer relações interpessoais - Proporcionar momentos sócio recreativos - Favorecer convívios inter-institucionais 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Funcionárias - Voluntários - Utentes - Outras Instituições 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste - Almoço - Lanche 	Associação do Outeiro da Cortiçada
Celebração do Dia de Todos os Santos	Novembro	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer relações interpessoais - Dinamizar actividades manuais 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste - Ingredientes para confecção broas 	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Almoço Convívio com Idosos do Concelho de Rio Maior	Novembro	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer relações interpessoais - Favorecer actividades de lazer no exterior 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Voluntários - Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Viaturas transporte 	Pavilhão Multiusos de Rio Maior
Comemoração do Dia de S. Martinho	Novembro	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer relações interpessoais - Proporcionar momentos sócio recreativos 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora Técnica - Animadora - Funcionárias - Utentes - Familiares 	<ul style="list-style-type: none"> - Castanhas - Material de desgaste 	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia
Festa de Natal dos Idosos	Dezembro	<ul style="list-style-type: none"> - Confraternização de Espírito Natalício - Envolver as famílias e a comunidade nas actividades dos idosos 	<ul style="list-style-type: none"> - Direcção - Directora Técnica - Funcionárias - Utentes - Familiares - Amigos 	<ul style="list-style-type: none"> - Almoço - Lanche - Animação musical - Material de desgaste 	Salão de Convívio do Lar Dr. Calado da Maia

Conclusão

O Plano de Acção tem como finalidade a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos utentes, tendo como objectivos gerais: desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; promover a inovação e as novas descobertas; valorizar a formação ao longo da vida; proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica e valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso aumentando a sua auto-estima e auto-confiança.

Pretendemos alcançar alguns benefícios, tais como:

» Benefícios de saúde: um idoso activo será necessariamente um idoso mais saudável. Sobretudo no caso das actividades físicas, o idoso encontrará sempre uma forma de se exercitar, combatendo muitas das doenças típicas da velhice, actuando não só como agente de prevenção, mas também terapêutico para eventuais problemas já sentidos. Uma vida mais activa, sobretudo nesta idade, levará a um aumento do bem-estar e da qualidade de vida.

» Benefícios sociais: O envolvimento em uma ou várias actividades, promove o convívio com diferentes pessoas, a partilha de experiências e vivências comuns e, sobretudo, o experimentar de algo novo.

» Benefícios psicológicos: O aumento do bem-estar físico e social levará a que o idoso se sinta bem consigo próprio e com a vida, descobrindo (ou nalguns casos, redescobrando) o prazer de viver. A depressão é um grave problema da terceira idade, e que melhor forma existirá de a combater.

O Plano de Acção contempla parcerias a diversos níveis, de modo a ajustar as actividades às limitações dos utentes, fomentando a participação dos idosos com pessoas externas à Instituição, para um convívio salutar e diversificado, em idades e experiências e, por isso mesmo, alegre e enriquecedor. Considera actividades planificadas quer a nível interno, quer a nível inter-institucional, que permite um convívio mais alargado tendo como objectivo promover o envelhecimento activo e solidariedade entre gerações.

Um factor comum aos idosos residentes em Instituições é a sua tendência para a insatisfação, solidão e monotonia (Paúl, 1997).

A vida do idoso institucionalizado tende a ser monótona pelo afastamento das redes familiares e comunitárias, tornando-se pouco significativa em termos das emoções e afectos experimentados no dia-a-dia.


O grande desafio que se coloca às estruturas residenciais para idosos é responder às necessidades individuais de cada residente, pela personalização da prestação de serviços. Este é um factor crítico na área da terceira idade, quando constatamos que cada utente tem uma história longa e marcada e que deverá considerada na prestação de serviços.

*“O tempo que tudo transforma, transforma
também o nosso temperamento.
Cada idade tem os seus prazeres,
o seu espírito e os seus hábitos.”*

Nicolas Boileau

Rio Maior, 08 de Março de 2016

A Directora Técnica


(Vanda Santos)

Referências Bibliográficas

FONSECA, A. (2006). Transição – adaptação à reforma em Portugal. In: Psychologica (2006) Nº42.

FONTAINE, R. (2000). Psicologia do Envelhecimento. Lisboa: Climepsi editores.

LIMA, A.M.M., SILVA, H.S., GALHARDONI, R. (2008). Envelhecimento Bem – Sucedido: Trajectórias de um Constructo e Novas Fronteiras. Retirado: Outubro, 27, 2008 de <http://www.google.pt>

LIMA, M. P. (2006). Posso participar? Actividades de desenvolvimento pessoal para idosos. (2ªedição). Lisboa: Âmbar.

PAÚL, C., FONSECA, A. (1999). A saúde e qualidade de vida dos idosos. In: Psicologia, Educação e Cultura (1999), Vol. III, Nº2.

PINTO, F. C., OSÓRIO, A. R. (2007). As pessoas idosas – contexto social e intervenção educativa. Lisboa: Instituto Piaget.

SEQUEIRA, C. (2007). Cuidar de Idosos Dependentes. Edições Quarteto.

TEIXEIRA, P. (2006). Envelhecendo Passo a Passo. Retirado: Outubro, 03, 2008 de <http://www.psiologia.com.pt>

Despacho da Mesa Administrativa

A Mesa Administrativa na sua reunião ordinária de 5 de Abril de 2016, analisou e aprovou positivamente o Plano de Acção do 1º ano de 2016, tendo em consideração a formação académica e o percurso profissional da Dulce Dória Vanda Santos, em anos que desejamos felizes frutos neste bicenténio das Instituições.

Assim a Mesa Administrativa decidiu e aprovou o presente Plano de Acção contribuindo a qualidade e a criação de melhores.

Rio Maior, 5 de abril de 2016


A Mesa Administrativa