

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO**



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO

RUA PEDRO JACQUES MAGALHÃES, Nº 34

6440-112 FIGUEIRA CASTELO RODRIGO

TEL. 271312198

email: scmfcr.lar@gmail.com

www.scmfigueiracastelorodrigo.pt

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
1. BREVE CARATERIZAÇÃO DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO	4
1.1. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	4
1.2. CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO	5
1.3. RECURSOS HUMANOS	5
1.4. ESTRUTURA FÍSICA	6
1.4.1. Lotação	6
2. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	6
2.1. ATIVIDADES REALIZADAS DE FORMA CONTÍNUA	6
2.2. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELAS DIVERSAS ÁREAS DE ATUAÇÃO	29
2.2.1. Direção Serviços/Técnica	29
2.2.2. Encarregada de Serviços Gerais	30
2.2.3. Saúde	31
2.2.4. Assistência Espiritual e Religiosa	31
2.2.5. Motricidade Humana	32
2.2.6. Cultural, Lazer e Tempos Livres – Educação Social	33
3. DISPOSIÇÕES FINAIS	40

INTRODUÇÃO

A Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Figueira de Castelo Rodrigo, dando cumprimento à lei e ao Compromisso, vem de novo dar conta aos Irmãos das atividades mais relevantes levadas a cabo no último ano nomeadamente o ano de 2024. A contratação de novas colaboradoras, nomeadamente de uma médica, e aquisição de novo equipamento para uma maior qualidade dos nossos serviços tiveram o seu custo financeiro, pois o investimento nesta área foi bastante significativo.

A Mesa Administrativa procurou numa linha de continuidade, dar resposta adequada e oportuna às solicitações do dia-a-dia da Instituição

A Mesa Administrativa

1.BREVE CARATERIZAÇÃO DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO

A Santa Casa da Misericórdia de Figueira de Castelo Rodrigo desenvolve a sua atividade em prol da população idosa desde 1989. O Lar de Idosos, é uma resposta social desenvolvida em equipamento, onde são realizadas atividades de apoio social através do alojamento coletivo, de utilização permanente, a pessoas que se encontrem em situação de risco de perda de independência e/ou autonomia.

Desta forma, esta valência pretende assegurar um acompanhamento individualizado e personalizado dos Utentes, através dos serviços disponibilizados pela Instituição. O Lar é um espaço aberto às famílias que assim poderão manter convívio regular assíduo com os seus familiares, minimizando os efeitos negativos do afastamento do seu meio familiar.

1.1. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS:

Neste sentido, pretendemos contribuir para a estabilização e retardamento dos impactos negativos associados ao processo de envelhecimento, alicerçados nos seguintes objetivos:

- ✓ Acolher o Utente disponibilizando toda a informação necessária a facilitar uma sua integração;
- ✓ Proceder à elaboração do diagnóstico individual, que permita a definição de um Plano Individuais de Cuidados;
- ✓ Assegurar aos Utentes um conjunto de serviços que permitam satisfazer as necessidades específicas de cada idoso, nomeadamente, fornecimento de refeições, cuidados de saúde, higiene e conforto, tratamento de roupas, atividades de animação, lazer e assistência religiosa;
- ✓ Proporcionar aos idosos novas experiências que lhe permitam uma valorização pessoal e social;
- ✓ Promover novas formas de entretenimento e lazer;

- ✓ Fomentar a integração social dos idosos;
- ✓ Acompanhar e potenciar a participação do Utente na resolução dos seus problemas na vida quotidiana e na vida em comunidade;
- ✓ Incentivar e fortalecer as relações intrafamiliares;
- ✓ Promover as relações intergeracionais;
- ✓ Promover os direitos e deveres dos Utentes (ouvir os utentes e realização de inquéritos do grau de satisfação dos utentes);
- ✓ Promover o envelhecimento ativo;
- ✓ Contribuir para a estabilização do processo de envelhecimento.

1.2. CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO:

Esta resposta social é destinada a utentes de ambos os sexos, registando-se uma média de idades de 85.72 anos.

O número de vagas está dependente do número de óbitos.

No entanto, é de realçar que a maioria destes utentes institucionalizados se encontra cada vez mais dependente quer fisicamente, quer emocionalmente.

Atualmente estão na Estrutura Residencial 55 utentes sendo que são abrangidos pelo financiamento da Segurança Social.

O presente plano anual surge como uma ferramenta auxiliar à concretização do trabalho realizado com os idosos que será complementado continuamente com os planos semanais cujos objetivos 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.

1.3. RECURSOS HUMANOS

A Santa Casa da Misericórdia de Figueira de Castelo Rodrigo conta com o seguinte quadro de pessoal efetivo:

- ✓ 1- Diretora Serviços

- ✓ 1 -Diretora Técnica
- ✓ 1- Encarregada de Serviços Gerais
- ✓ 1 -Técnico de Reabilitação Psicomotora
- ✓ 2 -Enfermeiros
- ✓ 1- Educadora Social
- ✓ 1 -Técnica administrativa
- ✓ 1- Capataz Agrícola
- ✓ 2- Cozinheira
- ✓ 2 -Ajudantes de Cozinheira
- ✓ 19- Ajudantes de Lar (1 de baixa médica prolongada)
- ✓ 5 -Trabalhadores de Serviços Gerais (1 de baixa médica prolongada)

1.4. ESTRUTURA FÍSICA

1.4.1. Lotação

A Santa Casa da Misericórdia de Figueira de Castelo Rodrigo – Lar Santa Maria de Aguiar, tem lotação para 55 utentes e está sediado na Rua Pedro Jacques Magalhães, nº 34; 6440-112 Figueira de Castelo Rodrigo.

2. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

2.1. ATIVIDADES REALIZADAS DE FORMA CONTÍNUA:

✓ ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

À medida que envelhecemos, os nossos corpos dependem do exercício para se manterem em forma e fortes. Se não usarmos o corpo, perdemos a capacidade de funcionar de forma de forma mais otimizada. O mesmo se pode dizer da mente. Os

idosos devem exercer a sua mente através da estimulação mental para garantir que mantêm as suas capacidades cognitivas.

A percentagem de adultos mais velhos tem vindo a aumentar nas últimas décadas e espera-se que duplique nos próximos 25 anos. Até 2060 a proporção da população com mais de 65 anos na União Europeia irá aumentar 30%.

O envelhecimento está também associado a um aumento da percentagem de pessoas dependentes. Neste sentido, é importante que os idosos permaneçam ativos e independentes durante o máximo de tempo possível.

O envelhecimento traz também em geral um declínio no desempenho cognitivo. Este declínio pode ser resultado de vários fatores, alguns de natureza biológica e outros relacionados um ambiente envolvente que oferece poucos estímulos e atividades cognitivas desafiantes.

De acordo com esta perspetiva, as perdas cognitivas não se devem apenas ao avanço da idade, mas muitas vezes ao desuso de funções cognitivas.

Isto significa que uma atividade que é mantida de forma consistente vai-se manter ao longo do tempo, enquanto uma atividade que é deixada acaba por impactar o desempenho cognitivo.

A grande maioria dos idosos tende a delegar progressivamente atividades a outros e desta forma, acabam por deixar de utilizar as funções cognitivas que eram necessárias para as executar.

Portugal é um dos países europeus mais afetados pelo envelhecimento demográfico, com as taxas de envelhecimento e dependência das pessoas idosas a atingirem níveis altos.

As alterações demográficas têm um impacto dramático nas estruturas sociais e familiares devido ao agravamento do estado de saúde e da funcionalidade relacionada com o envelhecimento.

O que resulta em situações mais dramáticas que envolvem a institucionalização dos idosos, especialmente nos casos em que as pessoas idosas são cognitivamente ou funcionalmente deficientes e não podem ser adequadamente acompanhadas em atividades da vida quotidiana.

A Organização Mundial de Saúde, reconhece o fenómeno do envelhecimento demográfico como um dos maiores desafios sociais e económicos do século XXI.

Alguns estudos demográficos têm demonstrado que um estilo de vida social e mentalmente ativo pode ajudar a diminuir as hipóteses de desenvolver problemas de saúde como depressão, demência e declínio cognitivo.

A estimulação cognitiva pode ajudar a manter a função cognitiva intacta por mais tempo.

Ao serem estimulados social e cognitivamente os indivíduos navegam em situações interpessoais complexas, ouvindo, processando informação e ajustando-se às condições em mudança de forma a que tenham de se ajustar continuamente ao ambiente e à atividade.

A estimulação cognitiva pode não só ajudar a melhorar a qualidade de vida, como pode atrasar o declínio cognitivo permitindo a manutenção da função cognitiva por mais tempo.

Tal como a flexão de um músculo, ao longo do tempo este tipo de estimulação pode levar ao fortalecimento das faculdades cognitivas e potencialmente melhorar o humor, a memória e proporcionar uma melhor qualidade de vida em geral.

a. Leitura e escrita:

- i. Treino da memória quer da prática da leitura e escrita, quer de reconhecimento de caracteres;



- ii. Treino da destreza manual (através da escrita).



b. Matemática:

- i. Treino do cálculo matemático (operações matemáticas);

Fazer uma lista de compras e fazer contas ao que vamos gastar. Exercício de memória e raciocínio matemático



- ii. Treino do raciocínio lógico-matemático (resolução de problemas matemáticos); jogo do dominó, jogo do Bingo, jogo das cartas



c. Treino de memória: curto e longo prazo:

- i. Exercícios para identificar/recriar a mesma posição de determinado objeto;



d. Treino da percepção espacial:

- i. Exercícios para identificar/recriar a mesma posição de determinado objeto;



✓ EXPRESSÃO PLÁSTICA E ARTÍSTICA

Evidenciou-se que os trabalhos manuais fortaleceram a autoimagem do idoso, através da concretização dos trabalhos, assim como a socialização, minimizando eventuais impactos decorrentes do envelhecimento, e até mesmo permitindo surgir habilidades artísticas e seu aprimoramento.

i. Contacto com diferentes materiais (pintura com tintas, colagens, jardinagem, costura etc.



ii . Expressão de emoções (através do desenho)



iii. Expressão corporal (através da dança) Dança



iv. Treino da comunicação e capacidade de expressão (cantar...)**✓ RELAXAMENTO E ATIVIDADE FÍSICA**

Os principais benefícios da atividade física regular incluem maior força, flexibilidade, mobilidade e condicionamento físico. Isto melhora a qualidade de vida diária, ajuda a manter a independência e a reduzir o risco de quedas e lesões relacionadas com a queda no idoso.

i. Treino da coordenação motora



ii. Treino da mobilidade (caminhadas...)



v. Treino da força e agilidade



vi-Treino sensorial**ESTIMULAÇÃO SOCIAL**

O contato regular com familiares, amigos e a comunidade proporciona estímulo mental e emocional, que são cruciais para a saúde cerebral. O envolvimento em atividades sociais ajuda a prevenir sentimentos de solidão e isolamento, que estão fortemente associados ao desenvolvimento de depressão e ansiedade em idosos

i. Proporcionar momentos de lazer no exterior;**No Jardim da Instituição**

Passeio, na capelinha da N. Senhora da Conceição



Na feira Municipal



Entrega dos Piões e das Flores de Amendoeira para exposição. Trabalhos realizados pelos utentes.



Rainha da Amendoeira em Flor | Jogos Tradicionais da Amendoeira em Flor

Os nossos utentes participaram nos jogos tradicionais da Amendoeira em Flor, onde conviveram, aprenderam e relembaram os jogos de antigamente.

Os jogos tradicionais, transmitidos de geração em geração, transportam um valioso legado cultural que importa preservar e dar a conhecer.

Esta iniciativa contou com o apoio da Associação de Jogos Tradicionais da Guarda.



Dia Mundial da Árvore e Dia Mundial da Poesia

No dia 21 de março, comemorou-se o Dia Mundial da Árvore e o Dia Mundial da Poesia

e para assinalar este dia a Senhora Vereadora, Lígia Teixeira Lopes, ofereceu-nos um Azevinho para os nossos utentes plantarem.

O Senhor Professor Carlos Vicente presenteou-nos com poesia.



As recordações dos nossos utentes sobre o 25 de abril de 1974.
A tertúlia sobre o 25 de abril com o Sr. Professor Carlos Vicente.



No dia 03 de maio, os nossos utentes, familiares e colaboradores assistiram à VI GP Internacional Beiras e Serra da Estrela.



Promover o convívio entre idosos (outros lares e comunidade) e outras faixas-etárias;

No dia 03 de maio visitámos a exposição "Paisagens de Liberdade".

Agradecemos ao Município de Figueira de Castelo Rodrigo e à Plataforma da Ciência Aberta o convite e a fantástica receção.



Comemoração do dia Internacional da criança

Existem estudos que comprovam que as crianças que interagem com os idosos melhoram as habilidades de comunicação e autoestima e a capacidade de resolver problemas. Para os idosos, a interação com as crianças aumenta a socialização e o apoio emocional e melhora a saúde.

Para comemorar o Dia Mundial da Criança os nossos utentes visitaram os meninos da EB1 sala dos meninos da pré



Convívio com os alunos do primeiro ciclo

Os ratinhos da turma do 2.º A, visitaram os nossos idosos. Os ratinhos contaram uma história e cantaram músicas em conjunto com os idosos. Estas atividades serão sempre bem-vindas na nossa Instituição pois, não só enriquecem as crianças como os idosos.



Atividade realizada pelos alunos do 11º ano de saúde.

O nosso obrigado a todos em particular à Professora Célia e Professora São, alunas Mariana, Cátia, Nádia e Joana.



Visita à 4ª edição do OBSERVARRIBAS no largo Mateus Castro.



Piscinas de Algodres e de Castelo Rodrigo

Existem muitos benefícios do banho de sol na terceira idade por meio de exposição controlada é possível produzir vitaminas e melhorar, por isso esse hábito deve fazer parte da rotina de todos nos idosos.

Por meio da exposição controlada é possível produzir vitaminas e melhorar o humor. Como o convívio com outros idosos de outros concelhos.



Fomos lanchar a Barca de Alva e ainda aproveitamos para ver os barcos e os turistas



Dia dos Avós

O Município de Figueira de Castelo Rodrigo reuniu os Avós do concelho numa tarde muito divertida

**Dia Internacional da Terceira Idade**

No dia 28 de outubro os nossos utentes, deslocaram se à Mata de Lobos para uma tarde em convívio com os utentes das restantes instituições do concelho.



Comemorámos o Dia Nacional do Pijama, que coincide com o Dia da Convenção Internacional dos Direitos da Criança.

Que todas as crianças tenham a possibilidade de crescer no aconchego da família.



Possibilitar e incentivar a participação dos utentes em eventos de carácter religioso e/ou cívico.

Domingo de Ramos

Para lembrar a data, os nossos utentes foram apanhar os ramos para serem benzidos. Outra tradição do Domingo de Ramos é o costume de os afilhados oferecerem flores ou ramos aos seus padrinhos e madrinhas, os quais, no domingo seguinte, retribuem o gesto com o "folar", isto é, como a prenda da Páscoa.



As Maías

Lenda das Maías

Todos os anos, de 30 de Abril para 1 de Maio é tradição no Minho, Douro e Beira Alta, que se coloquem à porta ou janelas de casa ramalhetes de giestas amarelas, também conhecidas por maías por florirem em Maio. A lenda, alusiva a esta tradição, que com mais frequência se ouve no Alto Minho, reza assim: Herodes soube que a Sagrada Família, na sua fuga para o Egito, pernoitaria numa certa aldeia. Para garantir que conseguiria eliminar o Menino, Herodes dispunha-se a mandar matar todas as crianças. Perante a possibilidade de um tão significativo morticínio, foi informado, por um outro "Judas", que tal poderia ser evitado, bastando para isso, que ele próprio colocasse um ramo de giesta florida na casa onde se encontrava a Sagrada Família, constituindo um sinal para que os soldados a procurassem e consumassem o crime... A proposta do "Judas" foi aceite e Herodes tratou de mandar os seus soldados à procura da tal casa. Qual não foi o espanto dos soldados quando, na manhã seguinte, encontraram todas as casas da aldeia com ramos de giesta florida à porta, gorando-se, assim, a possibilidade do Menino Jesus ser morto.

Os nossos utentes foram apanhar as giestas amarelas para colocarem á entrada do nosso lar.



Visita à Senhora do Monforte- Bizarri, com direito a lanche ao ar livre



Dia da espiga



Os nossos utentes foram visitar a Capela da Nossa Senhora do Campo em Almendra



- a. **Facilitar os contactos família – utente, proporcionando o reforço das atividades familiares.**

Através das visitas dentro da instituição, saídas dos utentes com os familiares e a comemoração dos aniversários de todos os utentes e coloca se as fotos no face.

- b. **Possibilitar a participação dos utentes na atividade diária da Instituição.**



**Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários Figueirenses BV Figueirenses
vem por este meio agradecer o donativo efetuado pelo Lar Santa Maria Aguiar**



Apanhar a amêndoa do nosso jardim



Na lavandaria da Instituição



A convite do Município de Figueira de Castelo Rodrigo, fomos assistir à **peça de teatro “Contos d’Oiro...Conta DOUROS”**, baseada nos contos de tradição oral recolhidos junto das comunidades locais. E recebemos o certificado de participação na exposição “enfeites de Natal- Natal Ecológico” .



2.2. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELAS DIVERSAS ÁREAS DE ATUAÇÃO

2.2.1. Direção Serviços /Técnica

ATIVIDADES PREVISTAS	ATIVIDADES REALIZADAS
Coordenar e supervisionar o pessoal de entidade.	Cumprido o previsto.
Promover reuniões de trabalho com todos os funcionários	Foram realizadas reuniões com a participação dos funcionários, para passagem de informação, nomeadamente de orientações de trabalho e novas formas de organização(Atas). Cumprido o previsto
Manter atualizados os processos individuais dos funcionários e colaboradores, plano de férias e todos os mapas inerentes ao pessoal.	Durante o ano de 2024 foram atualizados os processos dos funcionários e foi cumprido o que a lei estabelece relativamente ao plano de férias (afixado no devido tempo) e ao que a convenção de trabalho determina em termos de gestão de pessoal. Cumprido o previsto
Manter atualizados os processos individuais dos utentes	Cumprido o previsto.
Proceder à aquisição de produtos do economato	Cumprido o previsto. (gestão de stock)
Fomentar a participação dos utentes na vida diária da Instituição Realização de inquéritos aos utentes em relação ao seu grau de satisfação perante os nossos serviços.	Cumprido o previsto Não foi cumprido
Providenciar para que a alimentação seja confeccionada e servida das melhores condições	Elaboração das ementas em articulação com o sector da cozinha e da equipa de enfermagem da Instituição, procedendo à sua afixação nos termos da legislação em vigor. Partir do mês de outubro de 2023 foi realizado a refeição completa ao jantar. Cumprido o previsto
Admissão de Utesntes	No decorrer do ano de 2024 foram admitidos utentes. Cumprido o previsto
Manutenção do HACCP – Segurança Alimentar	Cumprido o previsto (registos)

Manter atualizado o Dossier das Medidas de Autoproteção.	Cumprido o previsto. (registos)
Coordenar e orientar as atividades dos trabalhadores sob a sua responsabilidade.	Elaboração das tarefas semanais. Registos de limpeza Cumprido o previsto
Cuidados de imagem dos utentes 	

2.2.2. Encarregada de Serviços Gerais

ATIVIDADES PREVISTAS	ATIVIDADES REALIZADAS
Promover a Integração dos utentes na Instituição.	Promover a integração de cada utente na vida da Instituição, mediante a sensibilização para a necessidade de serem estritamente observadas as regras previstas neste Regulamento Interno. Cumprido o previsto
Proceder à aquisição de produtos do economato	Cumprido o previsto.
Coordenar e orientar as atividades dos trabalhadores sob a sua responsabilidade.	Registos de limpeza Cumprido o previsto

2.2.3. Saúde

ATIVIDADES PREVISTAS	ATIVIDADES REALIZADAS
Prestar cuidados de enfermagem aos utentes, em várias circunstâncias.	(registos de enfermagem em falta)
Administrar os medicamentos e tratamentos prescritos pelo Médico, de acordo com as normas do serviço e técnicas reconhecidas na profissão.	Cumprido o previsto. (registos de enfermagem)
Acompanhar o utente, sempre que se justifique, em episódios de urgência ou a consultas programadas, aos serviços competentes.	Cumprido o previsto.
Serviço de Podologia	 Cumprido o Previsto

2.2.4. Assistência Espiritual e Religiosa

ATIVIDADES PREVISTAS	ATIVIDADES REALIZADAS
Proporcionar, a todos, a participação na Eucaristia semanal.	Celebração da Missa ou a Celebração da Palavra – Todos as sextas feiras  Cumprido o previsto
Procurar que todos os utentes tenham uma assistência espiritual e religiosa, de forma a aceitarem com mais resignação as suas doenças, as dores e até a sua própria velhice, não perdendo a Fé em Deus.	Visitas periódicas do Assistente religioso e conversas com os idosos. Cumprido o previsto .
Celebração da Missas de Sufrágio pelos Irmãos falecidos e o Ofício de Defuntos.	Cumprido o previsto . Fotos registadas em outras atividades

2.2.5. Motricidade Humana

DIAS	ATIVIDADES REALIZADAS	OBJETIVOS
SEGUNDA-FEIRA	MANHÃ: Salão grande (idosos mais dependentes). EXERCÍCIOS: Treino de marcha, motricidade ativa/passiva membros superiores e inferiores (conversa c/ o idoso a fim de desenvolver noção corporal e temporal), posicionamento de idosos. TARDE: Sala de reabilitação (idosos autónomos). EXERCÍCIOS: Massagem geral/localizada c/ aparelho de massagem e infravermelhos ou manual c/ anti-inflamatório. Tratamento de parafina. Motricidade ativa com aparelhos (pedaleira manual, bicicleta, step e paralelas). Momento de convívio entre todos os intervenientes.	OBJECTIVOS: Melhorar/manter a postura, a coordenação motora, o equilíbrio, a condição física. Aumentar a interação social. Desenvolver a noção corporal e temporal. OBJECTIVOS: Melhorar/manter a condição física, a postura, a coordenação motora, o equilíbrio e a autonomia. Desenvolvimento da motricidade fina. Promoção de relaxamento. Momento de convívio e diminuição de isolamento. 
TERÇA-FEIRA	MANHÃ: Sala da TV (jogos de cartas, dominó) (idosos autónomos). JOGOS: Sueca, Chincalhão e dominó. TARDE: Sala de reabilitação (idosos autónomos). EXERCÍCIOS: Massagem geral/localizada c/ aparelho de massagem e	OBJECTIVOS: Melhoria da função cognitiva; promover a interação entre os idosos e promoção de relaxamento. 

	infravermelhos ou manual c/ anti-inflamatório. Tratamento de parafina. Motricidade ativa com aparelhos (pedaleira manual, bicicleta, paralelas e step). Momento de convívio entre todos os intervenientes.	 OBJECTIVOS: Melhorar/manter a condição física, a postura, a coordenação motora, o equilíbrio, a autonomia. Desenvolvimento da motricidade fina. Promoção de relaxamento. Momento de convívio e diminuição de isolamento.
QUARTA-FEIRA	MANHÃ: Salão grande (idosos mais dependentes). EXERCÍCIOS: Treino de marcha, motricidade ativa/passiva membros superiores e inferiores (conversa c/ o idoso a fim de desenvolver noção corporal e temporal), posicionamento de idosos. TARDE: Sala de reabilitação (idosos autónomos). EXERCÍCIOS: Massagem geral/localizada c/ aparelho de massagem e infravermelhos ou manual c/ anti-inflamatório. Tratamento de parafina. Motricidade ativa com aparelhos (pedaleira manual, bicicleta, paralelas e step). Momento de convívio entre todos os intervenientes.	OBJECTIVOS: Melhorar/manter a postura, a coordenação motora, o equilíbrio, a condição física. Aumentar a interação social. Desenvolver a noção corporal e temporal. OBJECTIVOS: Melhorar/manter a condição física, a postura, a coordenação motora, o equilíbrio, a autonomia. Desenvolvimento da motricidade fina. Promoção de relaxamento. Momento de convívio e diminuição de isolamento.
QUINTA-FEIRA	MANHÃ: Salão grande (idosos mais dependentes). EXERCÍCIOS: Treino de marcha, motricidade ativa/passiva membros superiores e inferiores (conversa c/ o idoso a fim de desenvolver noção corporal e temporal), posicionamento de idosos. TARDE: Salão grande (idosos mais dependentes). EXERCÍCIOS: Treino de marcha, motricidade ativa/passiva membros superiores e	OBJECTIVOS: Melhorar/manter a postura, a coordenação motora, o equilíbrio, a condição física. Aumentar a interação social. Desenvolver a noção corporal e temporal. OBJECTIVOS: Promover o bem-estar psicológico, melhoria de humor, melhoria de coordenação e

	inferiores (conversa c/ o idoso a fim de desenvolver noção corporal e temporal), posicionamento de idosos.	melhoria da função cognitiva (memória). Desenvolver a noção corporal e temporal.
SEXTA-FEIRA	<u>MANHÃ:</u> Salão grande (idosos mais dependentes). <u>EXERCÍCIOS:</u> Treino de marcha, motricidade ativa/passiva membros superiores e inferiores (conversa c/ o idoso a fim de desenvolver noção corporal e temporal), posicionamento de idosos. <u>TARDE:</u> Sala de reabilitação (idosos autônomos). <u>EXERCÍCIOS:</u> Massagem geral/localizada c/ aparelho de massagem e infravermelhos ou manual c/ anti-inflamatório. Tratamento de parafina. Motricidade ativa com aparelhos (pedaleira manual, bicicleta, paralelas e step). Momento de convívio entre todos os intervenientes.	<u>OBJECTIVOS:</u> Melhorar/manter a postura, a coordenação motora, o equilíbrio, a condição física. Aumentar a interação social. Desenvolver a noção corporal e temporal. <u>OBJECTIVOS:</u> Melhorar/manter a condição física, a postura, a coordenação motora, o equilíbrio, a autonomia. Desenvolvimento da motricidade fina. Promoção de relaxamento. Momento de convívio e diminuição de isolamento.

2.2.6. Cultural, Lazer e Tempos Livres – Educação Social

(anexo I) – planificação semanal das atividades

DATA	TEMA	ATIVIDADES PREVISTAS NO PLANO ANUAL	REALIZADAS	REALIZADAS COM ALTERAÇÃO	NÃO REALIZADAS	OBSERVAÇÕES
JANEIRO Dia 6	Dia de Reis	Comemoração do dia de reis, com um lanche, onde o tradicional bolo rei é servido.	X			
FEVEREIRO Dia 11	Dia do Doente	Dia Mundial do doente, dia é dedicado à oração pelas pessoas que se encontram doentes, na nossa capela.	x			- Eucaristia celebrada na Nossa Instituição.
Dia 13	Carnaval	Comemoração Carnaval	x			-Bailarico entre utentes e funcionárias 

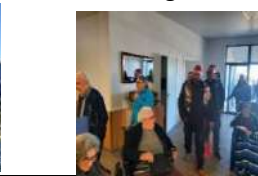
Dia 14	Dia dos namorados e da amizade	Celebração da amizade e do amor	X			Conversas entre amigos e recordação de amores de antigamente e de agora.   Almoço entre os casais da instituição 
Dia 14	quarta-feira de Cinzas	quarta-feira de Cinzas, comemoração feita logo após o Carnaval, marca o fim da folia e o início da Quaresma para a Igreja Católica. A Quaresma é o nome dado ao período que antecede a celebração da Páscoa, marcado por práticas de penitência para	X			

MARÇO		os cristãos, como jejuos e obras de caridade.				Este dia pretende celebrar os direitos que as mulheres conquistaram até ao dia de hoje, relembrando o caminho para a igualdade. Defender causas como o direito ao voto, a igualdade salarial, a maior representação em cargos de liderança, a proteção em situações de violência física e/ou psicológica ou o acesso à educação continuam atuais porque, em vários pontos do globo, esses direitos continuam por cumprir. O tema de 2024 é «Investir nas mulheres: Acelerar o progresso», realça a importância da igualdade de género, da capacitação das mulheres e raparigas, e dos seus direitos a vidas mais saudáveis.
Dia 8	Dia da Mulher	Realização de atividades dedicadas à Mulher. Dia Internacional da Mulher-2024 O Dia Internacional da Mulher é comemorado, anualmente, a 8 de março. O dia é assinalado desde o início do século XX, embora com variações na data das celebrações. Em 1975, a ONU começou a celebrar neste dia - 8 de março.	X			 Uma tarde muito animada, obrigada ao Sr. Professor Arlindo e ao grupo de cantares e cavaquinhos da Universidade Sénior de Figueira de Castelo Rodrigo. 

Dia 19	Dia do Pai	Dia do Pai - este dia é dedicado aos que são pais.				Comemoração do dia do Pai Oferta de uma prenda uma pequena lembrança a todos os pais 
Março 30	Pascoa	Comemoração da Pascoa	x			Elaboração de cestinhas para as amêndoas
MAIO Dia 7	Dia da Mãe	Dia da Mãe - comemoração deste dia com a oferta de um presente a cada mãe.	X			Comemoração do dia da Mãe 

Dia 13	Aparições de Fátima	Comemoração das Aparições em Fátima - emissão da Santa Missa a partir de Fátima.				
JUNHO						
Dia 01	Dia da criança	Realização uma prenda para os meninos do ultimo ano da Fundação	x			 Sardinhada e Balarico
Dia 24	São João	São João, almoço de convívio e balarico	x			 
OUTUBRO						
Dia 28	Dia internacional da Terceira Idade	Comemoração do dia com os utentes em Mata de Lobos	x			Registo fotográfico nas atividades com a comunidade
NOVEMBRO						
Dia 11	Magusto	Comemoração do dia de São Martinho no dia 11 – Magusto (Baile, músicas tradicionais, desfolhada e lanche convívio)	X			- Convívio com os utentes e funcionários e co0minudade

DEZEMBRO Durante o mês Dia 15	Natal	Elaboração de trabalhos manuais alusivos ao Natal. Festa de Natal	X			
---	-------	--	---	--	--	--

Outras atividades realizadas	Aniversários dos utentes com os familiares	   
	Dia 31 de outubro Comemoração do dia das Bruxas	    
14 de dezembro		Visita do Motoclub de Castelo Rodrigo   
16 de dezembro		Visita à Terra Natal     
28 de dezembro		Visita da Escolinha dos Bombeiros de Figueira de Castelo Rodrigo  

3. DISPOSIÇÕES FINAIS

A Santa Casa da Misericórdia, continuaremos a lutar resilientemente e a prestar cuidados dignos aos nossos residentes.

A maioria das atividades que foram planificadas para 2024 foram atividades com o objetivo de ajudar a estimular e a desenvolver a autonomia e a independência dos idosos. As atividades foram concretizadas com a participação da maioria dos utentes. As atividades divertidas e dinâmicas foram muito importantes para manter o corpo e a mente saudáveis e ajudaram a melhorar o humor e a qualidade de vida do utente, também contribuíram para a melhoria da coordenação motora, concentração e agilidade das capacidades cognitivas.

Desta forma, com este género de atividades é mais fácil evitar problemas de saúde comuns ao envelhecer. Preparar o cérebro é uma benesse para evitar doenças crónicas como o Alzheimer, Parkinson e os vários tipos de demências. Além disso, pode ajudar na reabilitação e na recuperação de doenças neurológicas como o AVC e nas doenças do foro da saúde mental, como a depressão.

Existiram atividades que não estavam planeadas e as nossas colaboradoras foram as próprias a terem a iniciativa de as concretizarem e com grande êxito perante os utentes.

Vamos encarar o futuro com serenidade e seguros que com a colaboração de todos, a começar naturalmente pelo Estado, havemos de chegar a bom porto.

Deixamos aqui uma palavra de agradecimento a todos os que ao longo do ano ajudaram a nossa Santa Casa da Misericórdia.

Os nossos sinceros agradecimentos a todos os nossos colaboradores, pela sua disponibilidade e pelos serviços prestados à instituição ao longo do ano de 2024.

Figueira de Castelo Rodrigo, ____ / ____ / ____

Aprovado pela Mesa Administrativa em ____ / ____ / ____

A Provedora

(Judite Araújo da Silva)

O Vice-Provedor

(Paulo Jorge Ferreiro dos Santos)

O Tesoureiro

(Bruno Miguel Laviados Russo)

O Secretário

(Marta Filipa Henriques da Silva)

O Vogal

(Maria Teresa Morgado Ferreira Ramalho)

