

Cardes
de
Paróquia
et
et

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DO LOURIÇAL



Plano de Atividades 2023



INTRODUÇÃO

O ano de 2022 constitui-se como um período importante para a nossa instituição, internamente, pois a fase da pandemia veio trazer a possibilidade de nos reorganizarmos, de avaliar pontos fortes e pontos fracos, corrigir erros e ajustar procedimentos.

Muitas vezes, é do caos e das dificuldades, que surgem novas formas de agir, de proceder, adquirem-se novos e bons hábitos que as lições da vida nos ensinam.

Ao nível da proteção e prevenção, o ano de 2023, continuará a ser de precaução e de acompanhamento atento, exigido numa instituição que acolhe os mais velhos.

Mostramos em cada dia a nossa capacidade de resiliência e de superação. Uma palavra de gratidão a todos os colaboradores que tudo fazem pelo bem-estar e saúde de quem cuidam.

OBRAS

A Santa Casa da Misericórdia do Louriçal irá proceder a obras de manutenção e reparação sempre que for necessário e oportuno a fim de manter o edifício preservado e em boas condições de utilização.

Proceder-se-á á aquisição de bens e equipamentos de acordo com as necessidades da instituição.

PARCERIAS

A constituição de parcerias permite a plena identificação de necessidades e otimização de recursos, bem como, uma maior integridade e transparência, benefício mútuo, para intervenção mais eficaz na resolução dos problemas e consentânea com a realidade.

Assim, esta Santa Casa irá manter as parcerias:

↳ Com o **Município de Pombal** como membro do Concelho Local de Ação Social da Rede Social e no Núcleo Executivo, com a Diretora Técnica em representação da Área do Envelhecimento;

↳ Com a **Comissão Social Interfreguesias – Almagreira, Carriço e Louriçal**, sendo a Santa Casa representada no Núcleo Executivo pela sua Psicóloga;

↳ Com o **Centro Distrital de Segurança Social de Leiria**, nos Acordos de Cooperação existentes, bem como, com a **União das Misericórdias Portuguesas**.

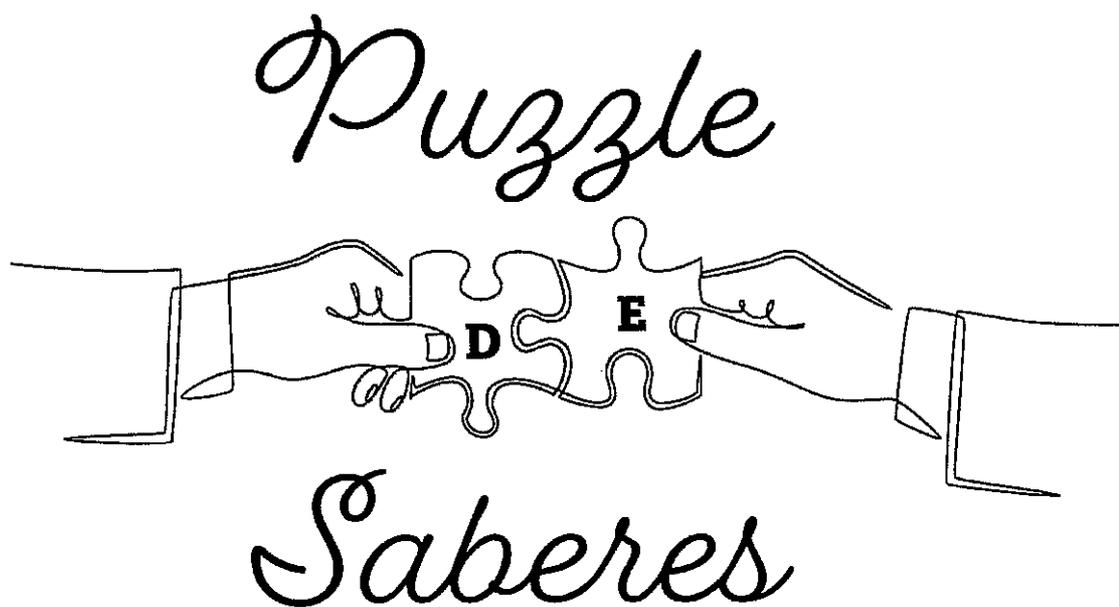


↳ Com as Instituições da Zona Oeste do Concelho de Pombal - **Centro Social do Carriço** e **Obra Social da Sagrada Família** (Centro de Dia Maris Stella da Guia e Lar de S. José do Centro Social Paroquial da Ilha). Indo ao encontro do Plano de Intervenção Interdisciplinar da Santa Casa da Misericórdia, e após um hiato de praticamente dois anos, as atividades interinstitucionais voltam a ser uma realidade. Esta parceria renasce reforçada e com uma planificação mensal. Os encontros semanais rotativos, em que cada Instituição recebe as parceiras, englobam atividades de vários âmbitos, **dança** com "Pernas para que vos quero!" (um projeto iniciado em 2013); **Musicoterapia**; **Ludoterapia**; entre outros.

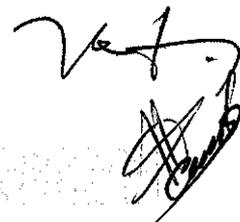
Handwritten signature

Projeto de Intervenção Interdisciplinar

2023



Equipa Técnica SCML



PERTINÊNCIA

A Santa Casa da Misericórdia orgulha-se de possuir uma Equipa Técnica Multidisciplinar articulada entre si para obter os melhores resultados possíveis. Ter equipas multidisciplinares em Instituições de Apoio à Terceira Idade facilita a troca de informação, melhora o desempenho das atividades e relações individuais e coletivas, pois todos trabalham focados no mesmo objetivo - o sucesso da Intervenção junto do Idoso. Quando um problema ou desafio é visto por olhares e saberes diferentes, é muito mais fácil resolvê-lo. "O tempo é otimizado, e assim são os esforços."

No nosso entender, essa ligação entre diferentes Técnicas promove a interação entre aprendizagens racionais e sensíveis, interligando também conhecimentos distintos, mas que possuem alguma associação.

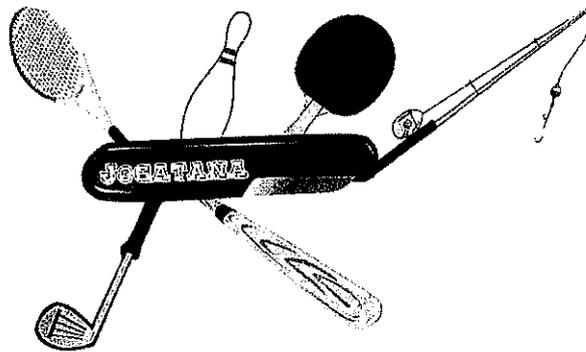
Enquanto peças de um "Puzzle de Saberes" é importante ressaltar que a "interdisciplinaridade não mistura as disciplinas, mas sim promove a ligação entre os conteúdos de cada uma delas, bem como, torna as atividades em algo mais organizado e elaborado e com propósitos claros." (<https://conceito.de>)

"Se quer ir rápida, vá sozinha. Se quer ir longe, vá em grupo"

Provérbio africano

Vet. 7
A. C.

ATIVIDADES INTERDISCIPLINARES

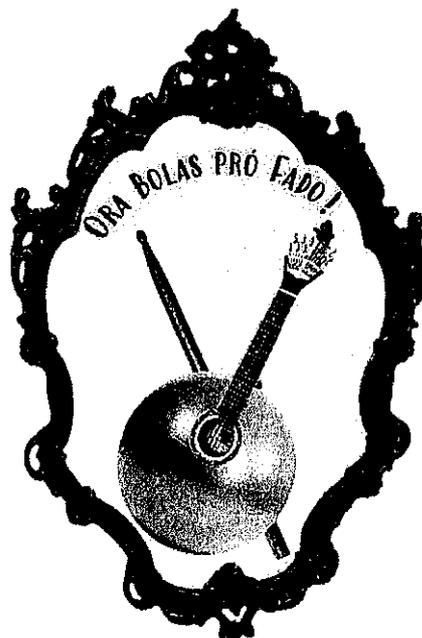


Jogatana – Atividade lúdico-desportiva a cargo da **Fisioterapeuta** Luciana Jordão e da **Animadora Sociocultural** Rita Leitão. Este projeto tem como principal objetivo aliar a participação em jogos didáticos e adaptados a este tipo de população, com a mobilidade ativa. Deste modo, é possível promover um fortalecimento muscular a nível global e estimular a coordenação motora, enquanto os utentes se divertem e aprendem. Uma vez por mês, esta atividade tornar-se-á mais abrangente e alargada, passando a intitular-se de Quint'Ativa e será realizada pelas mesmas técnicas e também pela Fisioterapeuta Eva Marques e a Psicóloga Sara Vieira.



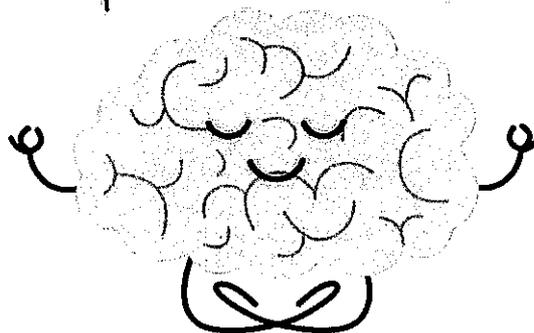
Casa Animada 2.3. – Projeto de intervenção no domicílio, suspenso durante a Pandemia, e que retomará em 2023, da responsabilidade da **Animação Sociocultural e da Psicologia**.

Para além das atividades integrantes no projeto, pretende-se implementar o Jogo das Mãos TATI!, desenvolvido pela AGILidades LabCenter, uma *spin off* do Instituto Politécnico de Leiria. Trata-se de um programa que está a elaborar jogos e atividades recreativas de estimulação para os idosos, com o objetivo de treinar o ritmo, perceção corporal, memória e promover o bem-estar.

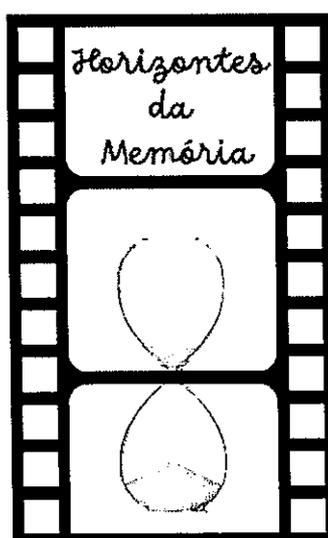


Ora Bolas Pró Fado – Atividade de âmbito cultural, recreativo e desportivo dinamizada pela **Animadora Sociocultural** Rita Leitão e da **Fisioterapeuta** Eva Marques. A modalidade "Cardio Drumming" tem ganho adeptos em todo o mundo e há uns anos foi adaptada à terceira idade e praticada em ERPIs e Centros de Dia. Com uma bola de Pilates apoiada numa base e um par de baquetas para cada participante, estas sessões de percussão e fitness são extremamente entusiasmantes. Aqui na Santa Casa decidimos dar um toque pessoal, promovendo a identificação cultural por parte dos nossos idosos, e substituímos a música habitualmente utilizada nestas aulas, por Fado. Esta modalidade permite assim, conciliar música que pertence ao repertório dos utentes e ao mesmo tempo trabalhar ritmo com mobilidade ativa, tanto dos membros superiores como dos inferiores. Cada sessão será composta por três momentos: aquecimento (Fisioterapeuta); sessão exploratória (Animadora Sociocultural); alongamentos (Fisioterapeuta).

RelaxaMente

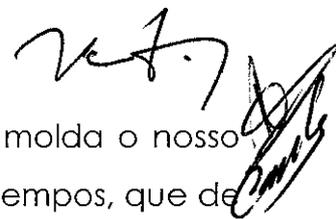


RelaxaMente – Atividade de grupo promovida pela **Psicóloga** Sara Vieira e a **Fisioterapeuta** Luciana Jordão. Este projeto multidisciplinar consiste na junção de várias modalidades, como o yoga, a meditação, *mindfulness* e pilates clínico. A técnica responsável por este último parâmetro é a Fisioterapeuta, que irá introduzir exercícios ativos lentos e controlados, bem como alongamentos no fim de cada sessão. O foco na respiração coordenada e no momento presente ajudam a serenar a mente e despertam emoções positivas. Estas práticas servem também de estimulação cognitiva, em que existe treino da atenção, concentração e memória.



Horizontes da Memória – A memória cultural de um povo é a herança essencial para interpretar e compreender a vida. Partindo do princípio de que tudo aquilo

PROJETO DE INTERVENÇÃO INTERDISCIPLINAR



que vivemos no passado faz de nós quem somos no presente e molda o nosso futuro, este projeto convidará a uma viagem por temas de outros tempos, que de uma forma ou de outra se encontram bem presentes na atualidade. A idealização e dinamização destas sessões estará a cargo da **Psicóloga** Sara Vieira e da Animadora **Sociocultural** Rita Leitão. Após a visualização de vídeos recolhidos na plataforma "RTP Arquivos", pretende-se abordar os diversos temas, seja através da partilha e reflexão em grupo ou da elaboração de trabalhos, que permitam evocar e reviver reminiscências.



PSICOLOGIA

Ao longo do ano de 2023, a intervenção da Psicóloga assentará na concretização dos seguintes objetivos:

- o Coordenar o funcionamento da resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD):
 - Admissão de novos utentes;
 - Realização de atendimentos e visitas domiciliárias para análise de situação com os utentes e/ou família;
 - Gestão da equipa e mediação de situações entre colaboradoras e utentes e/ou família;
 - Atualização dos registos e processos dos utentes;
 - Articulação com a Direção Técnica, Equipa Técnica e Comissão Social Interfreguesias.
- o Realizar acompanhamento psicológico aos utentes, cuidadores formais e informais;
 - o Efetuar avaliações da saúde mental e funcional da pessoa idosa, através de instrumentos específicos para o efeito;
 - o Minimizar ou retardar o declínio global da pessoa, derivado de envelhecimento patológico;
 - o Fortalecer a autoestima, sentido de eficácia e aptidões pessoais e sociais, com base em técnicas de intervenção individual e grupal e em articulação com a Equipa Técnica;
 - o Planear e desenvolver atividades de estimulação das funções cognitivas, sensoriais e comunicacionais dos utentes, em articulação com a Equipa Técnica;
 - o Participar nas reuniões do Núcleo Executivo da Comissão Social Interfreguesias de Almagreira, Carriço e Louriçal (CSIFACL).



Sete Sentidos – Este projeto vai continuar a intervir com pessoas com demência ou declínio cognitivo leve, através da estimulação ativa dos sentidos. Pretende assim ser um espaço de descoberta de novas sensações ou reminiscência de memórias antigas, não dependendo da memória ou comunicação verbal.

No ano de 2022, os participantes criaram alguns materiais de estimulação multisensorial (garrafas e sacos sensoriais), com o objetivo de se equipar uma sala de *Snoezelen*. No presente ano, as sessões poderão realizar-se nesse espaço, utilizando-se assim os materiais elaborados pelos utentes, bem como outros recentemente adquiridos.

Post-ift! - Sessões individuais de estimulação cognitiva e sensorial, acompanhadas de avaliação regular do estado mental e funcional do utente, com vista a uma intervenção individualizada e adaptada às necessidades.

SAD – Inclui tudo o que envolve a coordenação da resposta social, referido acima.

Acompanhamento individual – Sessões de apoio psicológico aos utentes. Sempre que se justificar, poderá abranger cuidadores formais e informais.

ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

Como disse Carolina Elizasu “A aparição da Animação Sociocultural no campo da terceira idade surge em resposta a uma ausência ou diminuição da sua atividade e das suas relações sociais. Para preencher esse vazio, a Animação Sociocultural trata de favorecer a emergência de uma vida centrada à volta do indivíduo ou do grupo.”

Objetivos Gerais:

- o Desenvolver formas alternativas de comunicação e expressão, desmistificando estereótipos associados à velhice;
- o Alicerçar a autoestima, sentido de autoeficácia e motivação da pessoa idosa;
- o Promover o sentido de pertença e coesão;
- o Proporcionar oportunidades de aprendizagem ao longo da vida;
- o Permitir a descoberta e vivência de novas experiências;
- o Desenvolver o espírito crítico e criativo, aberto e flexível a novas ideias;

Quiosque – A idealização, programação e preparação das atividades são partes integrantes do papel do Animador Sociocultural. De igual forma, há sempre tarefas relacionadas com manutenção de materiais, construção de novas ferramentas, atualização das Redes Sociais da Santa Casa entre outras tarefas de “bastidores”.

Ribalta – Portugal é rico em tradições culturais como o Teatro de Revista e os Musicais. A fim de enriquecer a cultura geral dos nossos idosos, promover momentos de socialização e entretenimento, e combater a ociosidade, a “Ribalta” consistirá na projeção de Revistas ou Musicais, na sua íntegra, semanalmente.

Muralistas – À semelhança de outros anos, a parede do corredor junto à Sala de Refeições, funcionará como uma espécie de Mural Temático, refletindo várias épocas festivas ou expondo trabalhos manuais elaborados pelos idosos.



FISIOTERAPIA

O serviço de Fisioterapia da Santa Casa da Misericórdia do Louriçal é uma área fundamental para promover a qualidade de vida de cada utente. Os Fisioterapeutas atuam na prevenção, avaliação e intervenção de acordo com as condições clínicas e funcionais de cada utente, pelo que são imprescindíveis na promoção do bem-estar e no retardamento de patologias crónicas, típicas deste tipo de população.

Os objetivos mais concretos para o ano de 2023 são:

- Potenciar a mobilidade e a força muscular global;
- Promover a autonomia e a colaboração com terceiros;
- Aliviar a dor e sinais inflamatórios;
- Vigiar patologias respiratórias;
- Melhorar a eficácia do equilíbrio, coordenação e proprioceção;
- Prevenir quedas;
- Estimular a participação em atividades de grupo.

FISIOCOLAB – Projeto de saúde ocupacional individualizado, que visa prevenir e tratar lesões de todo o corpo laboral da SCML, em contexto de ginásio.

FISIOSAD – Intervenção terapêutica, dirigida aos utentes da resposta social SAD, realizada em contexto domiciliar ou no Ginásio de Fisioterapia da Instituição.

Dia da Saúde – Monitorização mensal da tensão arterial e do peso dos utentes da ERPI e CD, para vigilância e auxílio da equipa de enfermagem.

FISIOSÉNIOR (anteriormente denominado por Tratamentos Individuais) – Intervenção terapêutica individualizada aos utentes da ERPI e CD, que pode consistir em levantes, onde são realizados exercícios de autonomia e treino de atividades de vida diária, treinos de marcha ou tratamento em contexto de ginásio.

PROJETO DE INTERVENÇÃO INTERDISCIPLINAR

Handwritten signature and initials

Atletas de Meia Tigela – Atividade de grupo promovida pelas Fisioterapeutas dirigida aos utentes de ERPI e CD, com o intuito de promover o exercício físico e aumentar a capacidade funcional e autónoma de cada um. Cada sessão semanal consistirá em exercícios de mobilidade e de fortalecimento, com recurso a materiais ou equipamentos. Esta atividade contempla a antiga classe de movimento e o treino funcional, outrora realizados separadamente, o que a torna mais completa e eficaz.

Vet. J. [Signature]

Plano Semanal Atividades

2023

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
M A N H Ã	DIA DA SAÚDE (Quarta segunda)	<i>Atletas de meia tijela!</i>	<i>Ribalta</i>	FisioSénior	Quiosque Exterior
	Reunião Semanal da Equipa	<i>Casa Animada 2.3</i>	Acompanhamento Individual	SAD	<i>RelaxaMente</i>
		FisioSAD	FisioSénior	Zona Oeste <i>Muralistas</i>	FisioSénior
Eucaristia	Eucaristia	Eucaristia	Eucaristia	Eucaristia	
T A R D E	<i>Horizontes da Memória</i>	FisioSénior	Barbeiro	<i>Jogatana</i>	<i>Ora Bolas pró Fado!</i>
	FisioColab	<i>Quiosque</i>	<i>Post It!</i>	<i>Post It!</i>	
			<i>Ribalta</i>	Terço Especial (Segunda quinta) <i>Quint'Ativa</i> (Quinta quinta)	SAD
FisioSAD	<i>7 Sentidos</i>	FisioSénior	FisioSénior	FisioColab	

Psicologia	Canal Canção Nova
Fisioterapia	Vários
Animação Sociocultural	Projeto de Intervenção "Puzzle de Saberes"
AnimoPsico	

HORIZONTES DA MEMÓRIA – Animadora Sociocultural Rita e Psicóloga Sara

JOGATANA – Fisioterapeuta Luciana e Animadora Sociocultural Rita

RELAXAMENTE – Psicóloga Sara e Fisioterapeuta Luciana

ORA BOLAS PRÓ FADO – Animadora Sociocultural Rita e Fisioterapeuta Eva

Terço Especial - Reza do Terço mensal por um grupo de voluntárias da Comunidade

FORMAÇÃO

☒ A Santa Casa da Misericórdia do Louriçal irá dar continuidade ao Plano de Formação para colaboradoras, já iniciado em 2022, com o Instituto D. João V, bem como estabelecer novas parcerias com outras entidades formadoras.

Plano de Atividades elaborado pela

Equipa Técnica da Santa Casa da Misericórdia do Louriçal

Aprovado pela Mesa Administrativa em 29 de novembro de 2022

Provedor

Vice-Provedor

Secretário

Tesoureiro

Vogal

Vogal

Vogal