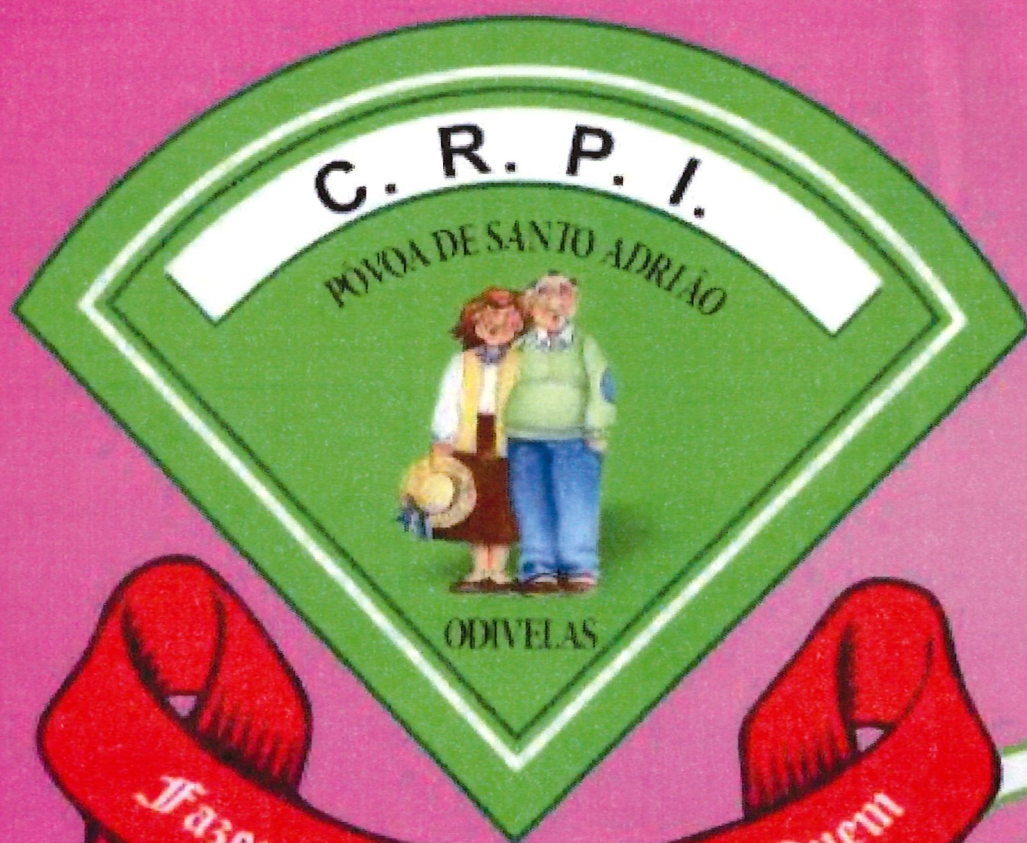


Paula Nogueira

*Alfonsina
Barbosa*

DIREÇÃO TÉCNICA Paula Nogueira

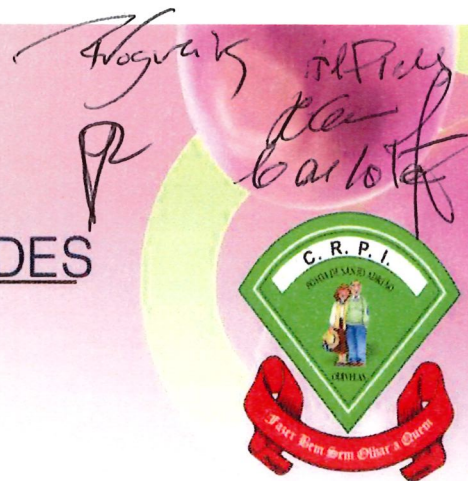
RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES 2024



AO SERVIÇO DO
BEM-ESTAR

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

Diretora Técnica Paula Nogueira - 14 de Março de 2025



INTRODUÇÃO

A Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião (CRPI), instituída oficialmente em 1987 e reconhecida como uma Instituição Particular de Solidariedade Social, tem como missão proporcionar cuidados personalizados e individualizados para apoiar a pessoa idosa e suas famílias da sua área de intervenção, promovendo a sua integração social e o bem-estar geral. Este relatório reflete as atividades realizadas em alinhamento com o Plano Anual de Atividades (PAA) para o ano de 2024.

O Relatório Anual de Atividades para 2024 enfatiza a continuidade na uniformização dos procedimentos de trabalho e a promoção do bem-estar integral dos utentes/associados, garantindo a autonomia na tomada de decisões dentro dos limites impostos pelas fragilidades individuais e pelo Regulamento Interno da CRPI.

Continuamos a oferecer um atendimento personalizado, com a atualização e acompanhamento permanente dos Planos Individuais Integrados dos utentes e a realização de atividades que atendam às necessidades e expectativas dos mesmos.

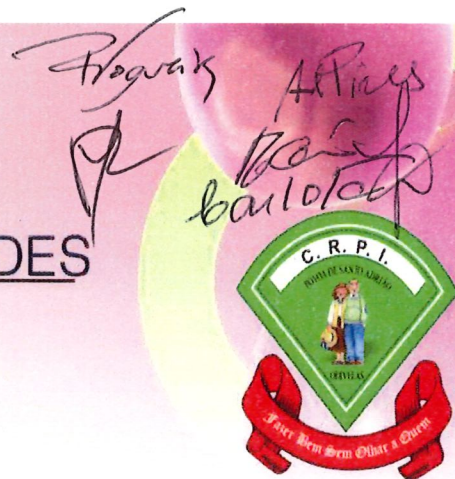
A capacitação e motivação dos trabalhadores, colaboradores e voluntários são priorizadas por meio de formações e sensibilizações, bem como a humanização dos cuidados e a integração sociofamiliar que são, igualmente, reforçadas através de parcerias com diversas entidades, tais como o CMO – Canta e Encanta e o Clube do Movimento, Aces: Unidade de Cuidados Comunitários “Saúde a seu lado”, Lar Nossa Senhora Aparecida, entre outras.

Ao nível das Tecnologias de informação realizamos investimentos de modernização e transição dos emails para o Windows 365, a implementação de software online para a gestão dos atendimentos, a atualização do inventário de bens, renovação da Impressora multifunções por fim de vida, revisão do contrato com a Vodafone e, ainda, importantes investimentos em infraestrutura, como a preparação de pequenas reparações do telhado e a aquisição de painéis solares, que visam tanto a segurança estrutural quanto a sustentabilidade financeira e ecológica da instituição.

Adicionalmente, é dada continuidade à gestão terapêutica, complementados por atividades de animação regulares e diversificadas quer nos serviços de Centro de Dia quer nos serviços de Apoio Domiciliário, promovendo uma maior dinamização cultural e a participação ativa da comunidade, culminando com a aquisição de toldos para a animação sazonal dos Santos Populares que é a única angariação anual de fundos institucional.

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

Diretora Técnica Paula Nogueira - 14 de Março de 2025



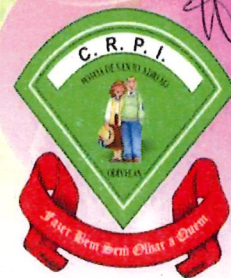
DESENVOLVIMENTO

Quadro1. Resumo das Ações Desenvolvidas em 2024, por áreas

Área	Ações Desenvolvidas
 Recursos Humanos (Trabalhadores, Colaboradores e Voluntários)	 Formação e Desenvolvimento  Controlo de assiduidade (Dimep) candidatura PAMO  Estágios em Cursos Profissionais de Gerontologia e outros serviços (parceria com ESPA, Escola Secundária António Figueiredo Loures)  Formação interna para funcionários e voluntários (higiene, conforto e ergonomia)  Projetos: UCC "Saúde a seu lado" e Projeto Demências (ACES)  Curso de Cuidados à Pessoa Idosa Institucionalizada (Nº A1124014 e A1124015) – Parceria com LNSA e SCMLoures  Formação "Psicologia do Luto; Apoio ao Luto" para profissionais (Parceria Interinstitucional CMO/Interdomicílios/APPSF/Servilusa)
 Atividades Culturais e de Lazer	 Animação Sociocultural  Protocolo com a CMO: Clube do Movimento e "Canta e Encanta" (aulas de música semanais)  Sessões de leitura e discussão ("Palavra Puxa Palavra") na biblioteca da CRPI  Oficinas de pintura no Polo Cultural da CRPI  Oficinas de artesanato (fomento da criatividade e coordenação motora)  Organização de atividades comemorativas conforme o PAA de Animação Sociocultural
 Saúde e Bem-Estar	 Cuidados de Saúde e Apoio ao Bem-Estar  Gestão, supervisão e apoio na administração de medicamentos para utentes com serviços contratualizados  Avaliação ergonômica no domicílio e de ajudas técnicas (parceria COR)  Não foram realizadas sessões informativas no

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

Diretora Técnica Paula Nogueira - 14 de Março de 2025

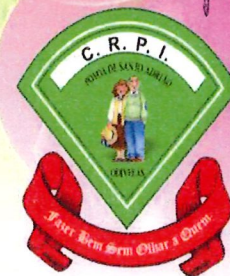


	programa "Conversas com Especialistas Convidados"
Área	Ações Desenvolvidas
Sustentabilidade e Infraestrutura Reforço da sustentabilidade financeira e estrutural	Reforço da Sustentabilidade Financeira e Estrutural Pequenas reformas estruturais (manutenção de caleiras, portas, acesso edificado e ares condicionados) Aquisição de painéis solares (sustentabilidade financeira) – candidatura PAMO Instalação de videovigilância, videoporteiro e controlo de intrusão – candidatura PAMO Atualização de hardware e software (eSocial – Microsoft via F3M) e novos canais de comunicação Aquisição de toldos para pátio exterior (apoio nos Santos Populares)
Atualização e Melhoria das Respostas Sociais	Aprimoramento e Qualidade dos Serviços Reformulação e Implementação do RGPD Atendimento personalizado com atualização dos Planos Individuais Integrados e visitas domiciliárias regulares Ações baseadas nos interesses e aptidões dos utentes Reclamações na área da Nutrição ao nível das refeições, levou ao pedido de novas propostas, mantendo-se a mesma empresa, com nova dinâmica que é necessário manter sob supervisão atenta Capacitação contínua dos colaboradores através de briefings diários Serviço diário de limpeza do equipamento social (Iberlim) Humanização dos cuidados através do fortalecimento da interação com familiares e comunidade

Cont.Quadro1

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

Diretora Técnica Paula Nogueira – 14 de Março de 2025



A PLANIFICAÇÃO SEMANAL DE ATIVIDADE TRANSVERSAIS A CENTRO DE DIA E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO onde se incluem os serviços base, atendimento social entre outros foi cumprida a 100%.

Nas páginas que se seguem descrevem-se, brevemente, as **Atividades de Animação Sociocultural** realizadas ao longo do ano. Estas abrangem os seguintes tipos de Animação:

- ❖ Animação Cognitiva
- ❖ Animação através da Comunicação
- ❖ Animação Associada ao Desenvolvimento Pessoal e Social
- ❖ Animação Física ou Motora
- ❖ Animação Lúdica
- ❖ Animação através da Expressão Plástica

O Plano Anual e Mensal de Atividades baseou-se e deve sempre basear-se nos diversos Tipos de Animação acima referidas. De referir que algumas Atividades se mantiveram sem alterações



enquanto outras mantiveram a sua estrutura com alguns ajustes/melhoramentos. Como por exemplo o Bingo, no primeiro caso, e a Expressão Motora no segundo.

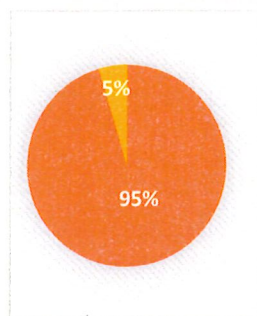
Uma novidade foi a **introdução do Atelier de Cozinha Criativa**. Durante alguns meses, semanalmente, foram realizadas diversas receitas. Atividade muito apreciada pelos utentes.

Tivemos, também, **diversos Eventos** com a participação de **novos Grupos**, sendo estes:

- ❖ Grupo de **Dança** “Amigos da Dança”
- ❖ Grupo de **Concertinas**: Os “Bons Desafinados do Catujal”
- ❖ Grupo de **Música Tradicional Portuguesa** “Água Doce”
- ❖ **Acordeonista** Gina Reis
- ❖ Apontamentos de **Fado** pela Associação Acof

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

Diretora Técnica Paula Nogueira – 14 de Março de 2025



■ Atividades não Realizadas

■ Atividades Realizadas

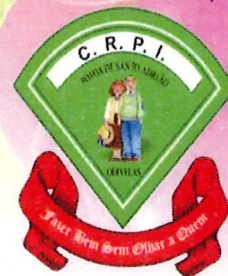


Gráfico 1. Cumprimento do Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural de 2024

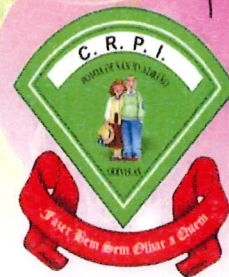
No gráfico 1. podemos observar a percentagem das atividades que foram realizadas (inclui as atividades que foram alteradas) e as que não foram realizadas, relativamente ao Plano Anual de Atividades Socioculturais de 2024 e que se encontram apresentadas na Tabela1 que se segue.

Tabela1. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIO CULTURAIS 2024

6 Janeiro Dia de Reis	Convidar o Grupo Coral “Canta e Encanta” para cantar as Janeiras. (dia a decidir)	✓
Carnaval 14 Fevereiro Dia dos Namorados	Decoração do espaço com o tema alusivo ao Carnaval e Festa temática. (dia a decidir) Confeção de bolachas em forma de coração. Elaboração de uma lembrança alusiva à data. (Designada para nós como Dia dos Afetos)	✓ Alterada ✓
8 Março Dia Internacional da Mulher	Elaboração de uma lembrança alusiva à data.	✓
27 Março Dia Mundial do Teatro	Assistir a uma peça de teatro.	✓

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

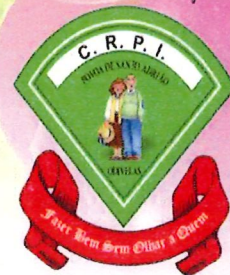
Diretora Técnica Paula Nogueira - 14 de Março de 2025



25 Abril Dia da Liberdade	Recolha de testemunhos acerca deste dia. "Onde estava no dia 25 de Abril de 1974? O que significou para si"? Preparação de um painel com as respostas obtidas.	✓
9 de Maio Dia da Espiga	Recolher espigas, flores.... e posteriormente preparar os ramos. Realização de um Cartaz com a composição do ramo e seu significado.	Alterada ✓
15 Maio Dia Internacional da Família	Registo Individual e conversa coletiva com o tema "A minha Família".	✓
18 Maio Dia Internacional dos Museu	Visita a um Museu (a decidir)	✗
1 Junho Dia Mundial da Criança	Preparação de lembranças (anéis com super-heróis em material reciclado) para as crianças da Escola Básica Barbosa Du Bocage e posteriormente entregar.	✓
13, 24 29 e Junho	Decoração do espaço alusivo aos Santos Populares;	✓

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

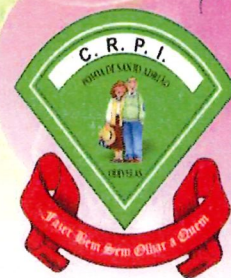
Diretora Técnica Paula Nogueira - 14 de Março de 2025



Comemoração dos Santos Populares	Realização um Arraial dos Santos Populares, com música, baile....	✓
15 Julho Aniversário da CRPI	Elaboração de uma lembrança relativa à data.	✓
26 Julho Dia Mundial dos Avós	Realização de um poster coletivo.	✓
19 Agosto Dia Mundial da Fotografia	Realização de uma sessão fotográfica com os utentes.	✓
21 Setembro Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Realizar uma cápsula do tempo, guardando numa “caixa” a lembrança que gostaria que os outros tivessem de si. Apresentação pela Equipa de Saúde Mental da Unidade Local de Saúde, com o tema Demências.	<i>Alterada</i> ✓
1 Outubro Dia Internacional do Idoso	Atividade de Expressão Plástica em grande grupo. Atuação do Grupo de Cavaquinhos da CRPI.	✓
4 Outubro Dia Mundial do Animal	Fazer uma visita a uma Quinta Pedagógica. Visita de dois animais à Instituição.	<i>Alterada</i> ✓

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

Diretora Técnica Paula Nogueira - 14 de Março de 2025



11 Novembro Dia de São Martinho	Realização de um Magusto.	✓
Dezembro Festa de Natal (data a decidir)	Realização de elementos decorativos relativos à quadra Natalícia e preparação de lembranças.	✓
Todo o Ano	Comemoração do aniversário dos utentes. (realização de um postal de aniversário)	✓
	Estações do Ano Decoração do espaço com o tema alusivo a cada estação.	✓

No Anexo 1 encontra-se o **Portfólio Fotográfico**, no qual podemos visualizar estas e outras atividades realizadas. Ressalvamos que este cumpre com o **RGPD- Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados** em vigor na Instituição.

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

Diretora Técnica Paula Nogueira - 14 de Março de 2025



Atividades Socioculturais com parcerias realizadas em 2024



Grupo Cavaquinhos da CRPI

Aulas às Sextas-feiras
das 14:30 às 16:30
Atuações em datas
comemorativas



Pintura a Óleo

Aulas às terças e
quintas-feiras das 15:00
às 17:00



Danças de Salão

Aulas aos sábados de
manhã das 10:30 às
12:00



Centro Social e Paroquial da Ameixoeira

Convívios na CRPI no
Dia de São Martinho e
na apresentação dos
"Amigos da Dança"
(danças de salão)

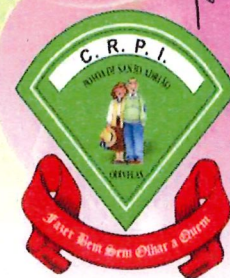


Escola EB1 Barbosa du Bocage

Partilha de lembranças
no Dia Mundial da
Criança e no Natal

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

Diretora Técnica Paula Nogueira - 14 de Março de 2025



Câmara Municipal de Odivelas



V Desfile Sénior

"Iniciativa Modelo
Fotográfico por um dia"

Universidade Sénior de Odivelas



Grupo Teatro Sénior Arte
apresentação de uma peça
intitulada "Amor" vamos ao
cinema?" no Dia Mundial do
Teatro



Grupo Coral
"Canta e Encanta"

Aulas às quartas feiras
das 10:45 às 11:45

USO4TUNA apresentação
durante os Eventos Natalícios

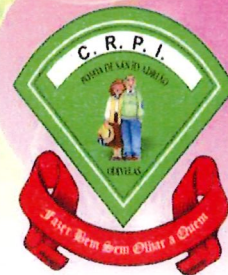
Clube do Movimento

Aulas de Ginástica, Yoga, Pilates, Dança, Boccia e Karaté

 "Clube do Movimento"	Horário:				
<u>Dança Sénior</u> 5ª Feira-Manhã	T12	9:30-10:15			
	T13	10:15-11:00			
<u>Yoga Sénior</u> 3ª Feira-Manhã	T2	9:00-09:45			
	T3	9:45-10:30			
<u>Karaté Sénior</u> 6ª Feira-Manhã	T11	10:15-11:00			
<u>Boccia Sénior</u> 5ª Feira-Tarde	T11	15:00-15:45			
<u>Ginástica Sénior</u>	Manhã	2ª Feira		4ª Feira	
		T13	9:00-09:45	T52	9:00-9:45
		T14	9:45-10:30	T53	9:45-10:30
		T15	10:30-11:15	T54	10:30-11:15
		T16	11:15-12:00	T55	11:15-12:00
	Tarde	T17	14:15-15:00	T68	14:15-15:00
		T18	15:00-15:45	T69	15:00-15:45
		T19	15:45-16:30	T70	15:45-16:30
		T20	16:30-17:15	T71	16:30-17:15

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

Diretora Técnica Paula Nogueira - 14 de Março de 2025



SÍNTESE E RECOMENDAÇÕES

Em síntese, o ano de 2024 foi pautado pela execução de atividades que preservaram os valores e a missão da CRPI. O investimento contínuo nos recursos humanos, infraestrutura e interação com a comunidade reforçam o compromisso da instituição com o bem-estar integral e a valorização da pessoa idosa e suas famílias.

Ao nível das recomendações:

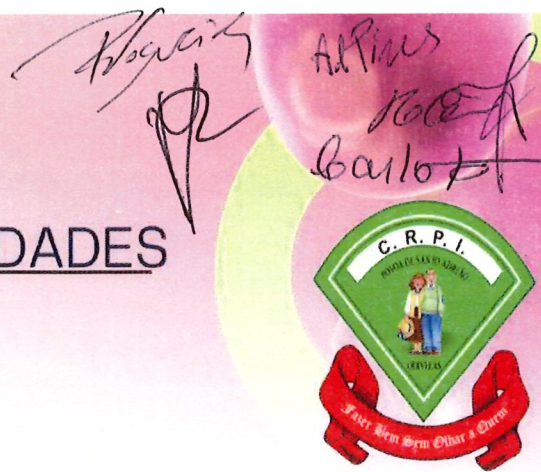
- Continuaremos a adaptar e melhorar as nossas ofertas para atender a **Atividades de Convívio e Socialização** tais como as **Oficinas de Artesanato** que fomentam a criatividade e a coordenação motora através de atividades manuais. Ou as **Sessões de Leitura e Discussão na biblioteca** que Incentivam a leitura e a troca de ideias sobre livros e artigos de interesse comum e ajudam os utentes a continuar a sonhar, a Despertar Sentido(S). **Atividades de mobilização e relaxamento**, nestas últimas seria importante dedicar mais sessões a **Exercícios de Alongamento e Mobilidade**, uma vez que estes exercícios realizados diariamente promovem a saúde física e geral, bem como a prevenção de quedas. As **Pequenas Caminhadas individuais pela instituição**: Incentivam a mobilidade ao ritmo individual de cada um e a apreciação do ambiente, num contexto de liberdade e de pertença. Quanto às **Atividades de Apoio Domiciliário** temos de continuar a **procurar estratégias para otimização do tempo** nas visitas agendadas regularmente, para conseguir chegar ao maior número de utentes possível, no acompanhamento e apoio nas atividades da vida diárias. **Reforço do acompanhamento por parte da Assistência Social às ajudantes de ação direta (AAD) na Higiene Pessoal dos utentes**, através da ênfase na importância das tarefas de higiene, cuidados pessoais e acompanhamento ao WC em Centro de Dia e Apoio Domiciliário por parte das AAD, respeitando a autonomia e ritmo dos utentes.

Através do atendimento psicossocial continuaremos a contribuir para o bem-estar, físico, emocional e social dos utentes, respeitando as suas necessidades e preferências individuais e realizando os encaminhamentos e as respetivas propostas sociais.

Apesar de ter sido um ano de superação para todos os elementos que compõem a CRPI não conseguimos mobilizar/cativar novos Corpos Sociais para a constituição de uma nova lista...

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

Diretora Técnica Paula Nogueira - 14 de Março de 2025



A Esperança reside na abertura da instituição à comunidade através do projeto Despertar Sentido(S), bem como a sinergia que se espera seja criada através da dinamização do Plano de Desenvolvimento Social do Concelho de Odivelas para 2025-2027 e dos parceiros que compõe a CLASO.

"Se quer ir rápido, vá sozinho. Se quer ir longe, vá em grupo."

Provérbio Africano in Só Provérbios Populares: Provérbios Africanos

APROVAÇÃO em reunião de Direção de 14 de março de 2025, Póvoa de Santo Adrião

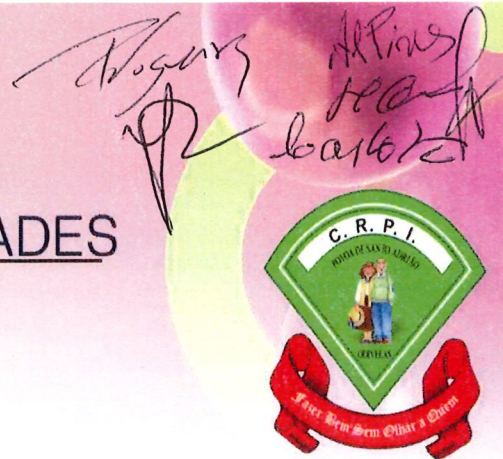
PRESIDENTE DA DIREÇÃO

TESOUREIRO

RESTANTES ELEMENTOS DE DIREÇÃO

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES

Diretora Técnica Paula Nogueira - 14 de Março de 2025



ANEXO I

