

**CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE NOVA
OEIRAS**

***PLANO DE
ACTIVIDADES
2025***



Índice

Introdução	3
Caracterização da Instituição	4
Áreas de Intervenção	5
Centro de Dia	5
Animação Sociocultural	7
Serviço de Apoio Domiciliário	8
Apoio à Família	11
Apoio Alimentar a Famílias Carenciadas	11
Voluntariado	13
Conclusões	15

INTRODUÇÃO

O Centro Social Paroquial de Nova Oeiras (CSPNO) é uma instituição criada pela Paróquia de Santo António de Nova Oeiras com personalidade jurídica no foro civil e canónico e foi criada em 1996, e instituída como instituição particular de solidariedade social (I.P.S.S) pelo registo na Segurança social 17/2000, reconhecida por Despacho nº 24737 de 24/07/2000.

Desde 1996 o CSPNO presta apoio a idosos da freguesia de Oeiras, iniciando a sua actividade na resposta social de Centro de Convívio. Somos também mediadores com a comunidade mais vulnerável, através da gestão e distribuição de produtos alimentares distribuídos pelo Banco Alimentar Contra a Fome e POAMC. Esta resposta tem-se mantido até ao presente em razão da necessidade de suprir situações de carência de famílias que vão procurando a instituição.

Ao longo do tempo a vivência quotidiana da comunidade envolvente fez despoletar a necessidade de intervenção noutros domínios, nomeadamente no apoio mais alargado aos idosos.

Assim, em Fevereiro de 2008 foram criadas as valências de Centro de Dia – Espaço Vida e Serviço de Apoio Domiciliário, com o objectivo principal de prestar apoio aos idosos e seus familiares da Freguesia de Oeiras.

Neste Plano de Actividades pretende-se descrever de forma concisa a programação das actividades referente aos diferentes serviços que são prestados pela instituição.

CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A acção do CSPNO, «inspira-se na Doutrina Social da Igreja, e obedece aos seguintes critérios:

a) O respeito pela dignidade da pessoa humana e o dever de contribuir para o seu desenvolvimento moral, espiritual e cultural;

b) O fortalecimento do sentido comunitário, de modo que os indivíduos, as famílias e os demais agrupamentos da Paróquia, empenhando-se num trabalho em comum, se tornem promotores da sua própria valorização;

c) A criação de estruturas de comunicação cristã de bens e de ajuda mútua, bem como o apoio aos mais carenciados, mobilizando para o efeito os indispensáveis recursos humanos e materiais»;

A Equipa Técnica, coordenadora de todas as actividades é composta pela Diretora Técnica, Técnica Superior de Serviço Social e 3 coordenadores, afectos às seguintes áreas: Administração, Valência de Centro de dia e Valência de Serviço de Apoio domiciliário. Em suma, estão afectos ao CSPNO, o seguinte quadro de pessoal:



Perfaz um total de 20 pessoas afectas à instituição.

Relativamente aos Órgãos Sociais, estes são compostos por uma Direcção e pelo Conselho Fiscal. São parte integrante da Direcção o Presidente; o Vice-presidente; a Secretária; a Tesoureira e um Vogal. Quanto aos Membros do Conselho Fiscal, há um Presidente, um Secretário e um Vogal.

As diferentes acções de intervenção realizar-se-ão nas instalações deste Centro Social que sita na Rua Monsenhor Ferreira de Melo, nº 128, assim como no domicílio dos utentes. As diferentes actividades funcionarão todos os dias das 8h30 às 17h30.

Para a realização dos seus objectivos, o CSPNO propõe-se manter e melhorar:

- Centro de Dia;
- Serviço de Apoio Domiciliário;
- Banco de Ajudas Técnicas;
- Actividades Culturais e Recreativas;
- Apoio Alimentar a famílias carenciadas;
- Grupo de Voluntariado;
- Articulação inter-institucional no âmbito do trabalho comunitário;
- Outras actividades.

ÁREAS DE INTERVENÇÃO

CENTRO DE DIA

O Centro de Dia é uma resposta social desenvolvida em equipamento, e consiste na prestação de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas no seu meio habitacional de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou do seu agravamento.

A valência de Centro de Dia tem uma capacidade de resposta para 35 utentes, não estando previsto um aumento significativo para o ano de 2025. Actualmente, o Centro de Dia apoia cerca de 26 idosos, dos quais cerca de 70% apresentam demência ou algum tipo de doença de foro psicológico/degenerativo, no entanto estável. Os utentes manifestam alguma dependência de terceiros (especialmente na satisfação das suas necessidades básicas, no movimento/ deslocação e especialmente na sua socialização).

Pretendemos que esta valência denominada por Centro de Dia, continue a garantir os serviços dentro dos seguintes objectivos:

- Resposta à solicitação de cada utente interessado em melhorar a sua forma de estar enquanto ser humano, identificando as respetivas

necessidades de forma a elaborar um diagnóstico adequado, bem como a mobilização dos vários recursos existentes em rede social;

- Prestação ao utente de um acolhimento e informação necessária adaptados a cada situação específica;
- Proporcionar a criação de serviços permanentes e adequados ao bem-estar do utente;
- Contribuir para o estabelecimento ou retardamento do processo de envelhecimento, através de ações promotoras de melhoramento na qualidade de vida do utente;
- Prestar apoio psicossocial adequado aos utentes e às respetivas famílias, no sentido de fortalecer a relação inter-familiar e/ou preservar e incentivar os laços familiares;
- Promover e estimular a interação entre os utentes e a comunidade;
- Minimizar situações de isolamento, promovendo e organizando a ocupação dos seus tempos livres.

Para a concretização dos objectivos acima referidos, comprometemo-nos a manter e melhorar as seguintes acções e serviços:

- Controlo de Tensão Arterial;
- Gestão e Administração de Medicação;
- Apoio Psicológico;
- Avaliação Cognitiva e de Sintomatologia Depressiva e de Ansiedade;
- Formações aos familiares dos utentes e equipa afecta à resposta, sobre temas pertinentes que possam contribuir para a promoção da qualidade de vida dos nossos utentes.
- Serviço de Refeição (Pequeno Almoço, Almoço e Lanche),
- Serviço de Compras (Farmácia e supermecado).
- Serviço de Lavandaria, proporcionando aos utentes serviço de tratamento de roupa, o que lhes possibilita uma melhoria na sua qualidade de vida;
- Serviço de transporte, proporcionando aos utentes do Centro de Dia um meio de transporte para o Centro de Dia, o que lhes possibilita a frequência de múltiplas actividades, assim como em actividades no exterior.

A Equipa de Centro de Dia continua a ser composta por:

- 1 Assistente Social (Directora Técnica- a tempo parcial)
- 1 Copeira (a tempo inteiro)
- 1 Auxiliar de acção directa (a tempo inteiro)
- 1 Coordenadora
- 2 Voluntários assíduos
- 1 Motorista (a tempo parcial)
- 1 Colaboradora afecta à valência do SAD que assegura o serviço de lavandaria. (a tempo parcial)

Todos os funcionários são supervisionados e orientados pela Diretora Técnica.

Falta acrescentar que, o pagamento dos serviços prestados aos utentes, serão calculados através de um regime de comparticipação, de acordo com a situação económica e social dos clientes, apurado com um diagnóstico social.

ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

A Animação Sociocultural existente no Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras é dinamizada pela Coordenadora e por 2 voluntários assíduos, no qual realiza atividades interativas, estimulando a participação ativa dos utentes, diagnosticando as necessidades de cada um, ajudando cada idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada.

Continuaremos com a preocupação de integrar o grupo na nossa comunidade, valorizando as suas capacidades e procurando estimulá-los para novas experiências e saberes. Um dos nossos grandes objetivos gerais continuará a ser o de proporcionar um aumento da auto-estima, combatendo a exclusão social e a depressão.

Actividades planificadas e a executar:

- Atividades de Estimulação Cognitiva, tais como: Jogos de Memória; Jogos Lúdicos; Jogos de Tabuleiro;
- Exercícios de Concentração, Memória, Atenção, Cálculo e Orientação
- Sessões de Cinema – com debate;
- Workshops – artesanais, de forma a apelar á expressão plástica;
- Trabalhos Manuais – com vários materiais como: pinturas, cartão, vidro, telas, gesso, tecidos, entre outros;
- Yoga – para proporcionar bem-estar;
- Animação comunitária - Intercâmbio entre as Instituições da Freguesia da de Oeiras, promovendo um trabalho em Rede entre os parceiros, fazendo com os nossos utentes interajam com outras pessoas fora do seu dia-a-dia, partilhando novos saberes e experiências.
- Ginástica
- Dinâmicas de grupo – promover o desenvolvimento pessoal e social;
- Jornal de Parede;
- Organização de exposições - onde são expostos os trabalhos realizados pelos utentes de Centro de dia (por exemplo: renda, malhas, tecidos, tricot, telas, entre outros materiais) com o intuito de venda para recolha de verbas;
- Passeios, de forma a promover a confraternização e enriquecer a cultura;
- Estética Geriátrica (manicura e cabeleiro) de forma a assumir na vida dos Clientes um papel essencial na redescoberta e na manutenção da sua auto-estima;

- Comemorações de datas simbólicas (aniversários, Dia de São Martinho, Dia do Idoso, Estações do Ano, Dia Mundial da Alimentação; Dia Mundial do Coração; etc.);
- Sessões de Sensibilização com Temáticas variadas, promovidas pela PSP; GNR; Bombeiros; Técnicas da área de Psicologia; Profissionais de Medicina
- Biblioteca – proporcionar um espaço na Sala de Atividades, onde os utentes possam ir buscar um livro e ter um momento introspetivo;
- Musicoterapia;
- Fisioterapia.

Outros projectos a manter e a aplicar na valência de Centro de Dia, no decorrer do ano 2025 são:

O Projeto "Ao Encontro"

Desenvolvido pela Associação Resgate com várias associações/instituições do distrito de Lisboa. Tem como objetivo a partilha de atividades e saberes entre idosos e crianças. Nesse sentido, à semelhança do que tendo vindo a acontecer no decorrer do ano anterior, iremos realizar, em datas combinadas previamente, uma atividade em parceria com o Externato Condensa de Cuba.

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Actualmente, a resposta de Serviço de Apoio Domiciliário presta apoio a 104 utentes, os quais apresentam algum grau de dependência nas suas actividades de vida diária (ADV'S).

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) continuará a ter como finalidade, evitar sempre que possível, que o envelhecimento, a doença, a limitação física ou outros motivos privem o idoso, o doente ou a pessoa com deficiência de viver a sua vida quotidiana com qualidade, dignidade e segurança, contribuindo para retardar ou evitar a sua institucionalização. Continuará a ser este o princípio que nos orientará no próximo ano 2025.

Os objetivos específicos do Serviço de Apoio Domiciliário serão:

- Reduzir situações de isolamento e de carência;
- Evitar ou retardar o internamento em Lar;
- Estimular e prolongar as capacidades físicas, psíquicas e sociais;
- Colaborar com os serviços de saúde para assegurar as situações de convalescença no domicílio;
- Contribuir para o conforto, dignidade e bem-estar do Cliente;

- Colaborar com as famílias perante as necessidades da pessoa a ser assistida.

Serviços que serão prestados:

- Cuidados de higiene pessoal e imagem;
- Fornecimento da refeição do almoço e lanche;
- Apoio na alimentação;
- Preparação e administração do pequeno-almoço e lanche;
- Assistência medicamentosa;
- Higiene habitacional;
- Acompanhamento ao exterior em transporte da Instituição;
- Aquisição de bens, géneros alimentícios;
- Pequenas alterações físicas, por exemplo, mudança de sítio de um móvel ou trocar uma lâmpada;
- Serviço de Compras (Farmácia).
- Serviço de Lavandaria, proporcionando aos utentes serviço de tratamento de roupa, o que lhes possibilita uma melhoria na sua qualidade de vida;
- Apoio Psicológico;
- Fisioterapia;
- Apoio psicossocial, através da Diretora Técnica;
- Banco de ajudas técnicas, este serviço tem o objectivo de disponibilizar aos utentes a ajuda técnica que mais se adequa ao problema do utente, como forma de garantir a sua autonomia (o empréstimo depende da disponibilidade de stock);
- Serviços de cuidados de Medicina Física e de reabilitação, com o objectivo de garantir no domicílio os serviços de reabilitação adequados ao cliente, prestados mediante disponibilidade do Técnico.

A prestação dos serviços decorre semanalmente de 2^a feira a domingo das 8h30 às 17h30. Importa referir que a frequência da prestação dos serviços é acordada entre a necessidade do utente e a disponibilidade do serviço (elaboração do plano de cuidados).

A Equipa de Serviço de Apoio Domiciliário irá ser composta por:

- 1 Coordenadora; (a tempo parcial)
- 8 Auxiliares de Acção Directa; (a tempo inteiro)
- 1 Auxiliar de Acção Directa; (a tempo parcial)
- 1 Assistente Social (Directora Técnica- a tempo parcial)
- 1 Motorista (tempo parcial)
- 1 Copeira; (a tempo parcial)
- 1 Fisioterapeuta.

Todos os funcionários são supervisionados e orientados pela Diretora Técnica.

Cabe à Directora técnica/Assistente Social da Instituição proporcionar uma resposta adequada aos clientes e familiares do Serviço de Apoio Domiciliário que procuram apoio social. Tendo a sua acção como base os seguintes objectivos:

- Análise e diagnóstico da situação-problema;
- Apoio Psicossocial;
- Encaminhamento para os diferentes serviços e ou outras Instituições;
- Elaborar o Plano de Intervenção e Plano de cuidados, tendo em conta as necessidades, hábitos, expectativas e interesses individuais. No plano individual de cuidados serão avaliados os seguintes parâmetros: higiene habitacional, tratamento de roupa, higiene pessoal, administração medicamentosa, planificação de refeições de acordo com as necessidades individuais, entre outros assuntos.

Tal como a resposta de Centro de Dia, os serviços prestados serão calculados através de um regime de comparticipação, de acordo com a situação económica e social dos clientes, apurado com um diagnóstico social.

O Atendimento Social poderá ser realizado de Segunda a Sexta-feira entre as 9h30 e as 17h30.

Outros projectos a manter e a aplicar na valência de Serviço de Apoio Domiciliário, no decorrer do ano 2025 são:

PROJECTO “APOIO SOBRE RODAS”

Este projecto tem como objectivo assegurar o transporte e o acompanhamento dos utentes dependentes a consultas, tratamentos, exames médicos, contribuindo para o bem-estar, prevenindo o seu agravamento de saúde. Por conta a colmatar uma lacuna dos serviços já existentes.

Tenciona-se no ano 2025 a angariação de um grupo de voluntários para a concretização deste projecto. Infelizmente, no decorrer do ano de 2024, não nos foi possível concretizar por falta de voluntários

O serviço funcionará entra as 9h00 e as 17h00.

ANIMAÇÃO EM CASA

Este projecto tem como objectivo combater o isolamento dos utentes que se encontram no seu domicílio. O projecto irá desenvolver a sua principal actividade na promoção e desenvolvimento do bem-estar e ocupação de tempos livres dos utentes. Visa o acompanhamento dos idosos, cativando-os para a acção através de actividades dinâmicas, lúdicas e pedagógicas.

Para a concretização deste projecto prevê-se a colaboração de uma Técnica de Animação Sociocultural.

FORMAÇÕES

Pretende-se com este projecto dar formações aos familiares dos utentes e equipa afecta à resposta, de temas pertinentes que possam contribuir para a promoção da qualidade de vida dos nossos utentes.

PARCERIA COM A CLÍNICA “MAIS SAUDE MELHOR VIDA”

Com esta parceria pretende-se disponibilizar, de forma gratuita, serviços individualizados e ajustados à realidade pessoal de idosos com carência socioeconómica, promovendo o apoio emocional e cognitivo àqueles que estão em casa.

APOIO À FAMÍLIA

APOIO ALIMENTAR ÀS FAMÍLIAS CARENCIADAS

BANCO ALIMENTAR CONTRA A FOME

O CSPNO continuará a colaborar com o Banco Alimentar Nacional contra a Fome, mediante um Acordo escrito, no qual somos mediadores da entrega de produtos alimentares entre o BA e os beneficiários.

O Apoio Alimentar dá resposta a agregados familiares carenciados residentes na zona de Nova Oeiras. Contudo, quando na sua área de residência não existe resposta, é prestado apoio alimentar pontualmente até a situação ser aceite pela instituição de referência.

A triagem e o acompanhamento das famílias será efetuado pela Diretora Técnica/Assistente Social, mediante um Atendimento Social em que será feita uma avaliação de cada situação de modo a proporcionar uma resposta adequada às famílias que procuram apoio social. O atendimento poderá ser realizado de segunda a sexta-feira entre as 9h30 e as 17h30.

Para uma melhor definição do diagnóstico de cada família, para além do atendimento, outra das tarefas que estão inerentes à avaliação de cada família, são as visitas domiciliárias. Estas permitem uma análise das condições habitacionais, assim como, perceber efectivamente o número de elementos que residem no domicílio, entre outros aspectos.

A maioria das pessoas apoiadas nesta resposta, encontram-se em situação de desemprego, doença. São maioritariamente pessoas idosas e famílias monoparentais.

A distribuição de géneros vindos do Banco Alimentar Contra a Fome continuará a ser distribuída às 2ª sextas-feiras e 4ª sextas-feiras de cada mês.

A grande maioria das famílias, desloca-se directamente ao CSPNO a procurar a ajuda, contudo, uma parte significativa dos processos são encaminhados pela

Junta de Freguesia de Oeiras e São Julião da Barra, assim como, pela Segurança Social.

Continuaremos a contar com a visita anual de Voluntários do BA, para que estes possam atualizar a informação quanto à funcionalidade do serviço que estamos a prestar. Os géneros alimentares vão continuar a ser guardados e acondicionados num espaço dedicado especificamente a isso.

Actualmente, apoiamos famílias 61 famílias, onde se enquadram 151 pessoas carenciadas, das quais 33 são crianças.

É também de salientar que tem sido fornecido pelo Banco de Bens Doados, quando por nós solicitado, materiais de higiene, e limpeza, os quais são distribuídos aos nossos Clientes e beneficiários de Banco Alimentar. Continuaremos a insistir com este pedido de apoio em 2025.

EXCEDENTES SUPERMECADOS PINGO DOCE

Importa também referir que a distribuição dos excedentes dos supermercados Pingo Doce todas as semanas, às 2ª, 4ª e 6ª feiras das 12h00 às 13h00, foi crucial no alargamento e na melhoria desta resposta. Em 2025 continuará este protocolo estabelecido.

PDQI- Programa Demografia, Qualificações e Inclusão

No ano 2020 foi celebrado o protocolo com a Santa Casa da Misericórdia de Oeiras e Instituto da Segurança Social para um novo programa de apoio alimentar Este programa abrange 120 beneficiários da zona de residência de Oeiras e actualmente apoiamos 47 agregados.

No programa está previsto para além da entrega dos alimentos a realização de sessões de acompanhamento com as famílias, prevendo-se em 2025 a distribuição de produtos alimentares e a realização de sessões de acompanhamento.

DESPENSA VAZIA

É importante também destacar o contributo dos Paroquianos através das campanhas “Despesa Vazia”. Através destas doações conseguimos reforçar quase todos os meses a quantidade de produtos alimentares distribuídos às famílias. Continuaremos em 2025 a promover estas acções.

FARMÁCIA SOLIDÁRIA

Este projecto conta com a colaboração da Farmácia SACCOR e visa dar apoio a famílias e idosos em situação de vulnerabilidade, através da aquisição de produtos farmacêuticos que possam melhorar a sua qualidade de vida.

“SORRI BEBÉ”

Pretende dar resposta às Famílias carenciadas com crianças dos 0 aos 3 anos, residentes na União de Freguesias Oeiras e São Julião da barra, Paço d’Arcos e Caxias.

O objectivo é garantir a aquisição de produtos essenciais ao bem-estar da criança e da mãe. Sensibilizando empresas que fabricam e comercializam produtos da área alimentar (leites, biberões, chupetas), de higiene (fraldas, toalhete), de vestuário infantil, mobiliário e brinquedos, no sentido de nos cederem os seus produtos, de modo a atendermos às necessidades das famílias.

Outros projectos a aplicar na resposta de Apoio à Família, no decorrer do ano 2025 são:

MERCEARIA COMUNITÁRIA

O objectivo deste Projecto será responder às necessidades das famílias mais carenciadas. A mercearia comunitária consiste na disponibilização de produtos alimentares e de higiene de uma forma digna, promovendo a autonomia dos beneficiários que apoiamos. Dando possibilidade às famílias de escolher aquilo que se mais se adequa às suas necessidades e combatendo assim o desperdício alimentar.

Os géneros alimentares serão doados pela Entrajuda, do Banco Alimentar Contra a Fome e dos donativos que chegam através do Pingo Doce e da Comunidade envolvente.

Para a implementação deste projecto será necessário a reformulação e organização da logística, do espaço e dos recursos humanos (voluntários) que actualmente existem.

Esperamos que no ano 2025 o projecto seja concretizado.

VOLUNTARIADO

O grupo de voluntários que colabora com o CSPNO são essenciais ao funcionamento e alargamento dos projectos e serviços que actualmente existem.

Actualmente colaboram com o Centro cerca de 21 voluntários, distribuídos da seguinte forma:

- Direção do CSPNO: 5 voluntários
- Apoio Alimentar: 12 voluntários

Os voluntários garantem o apoio necessário para a recolha dos alimentos fornecidos pelo Banco Alimentar contra a Fome e Supermercados Pingo Doce,

Para além disso, ajudam em toda a organização e distribuição dos produtos alimentares às famílias.

- Loja Social: 2 voluntários

Responsáveis pela organização do espaço da loja social e venda à comunidade envolvente.

- Centro de Dia: 2 voluntários

Os voluntários prestam apoio na dinamização de atividades dos utentes, assistência na administração das refeições e apoio pontual no embalamento das refeições que são distribuídas no domicílio dos utentes.

É importante destacar que, a grande maioria dos nossos voluntários, encontram-se em situação de reforma.

CONCLUSÕES

O CSPNO continuará a ter como finalidade proporcionar uma melhor qualidade de vida, segurança e dignidade aos idosos e famílias que apoiamos, através da prestação das respostas de Serviço de Apoio domiciliário, Centro de dia e Programa de apoio Alimentar.

Neste sentido, as actividades do CSPNO, pretendem em 2025 ir ao encontro dos objectivos e fins a que se propõe, isto é, contribuir para o bem-estar físico, psicológico e emocional do Idoso assegurando cuidados pessoais, de saúde, de nutrição e alimentação; socioculturais; apoio psicossocial, entre outros.

É importante também referir que, dado a conjuntura actual que o país atravessa e conseqüentemente a vulnerabilidade financeira em que o Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras se encontra, em 2024 vimo-nos, novamente, obrigados a proceder à alteração do preçário e da percentagem de comparticipação que os utentes pagam mensalmente pelos nossos serviços.

Em 2025, continuaremos a aguardar a realização do Acordo de Cooperação com a Segurança Social. Esta comparticipação mensal irá reforçar e assegurar a sustentabilidade dos serviços, assim como, o alargamento de serviços já prestados à comunidade e à inovação de novos projectos que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida da comunidade.

Para este efeito, no ano 2023 foi realizado o pedido de licenciamento à Câmara Municipal de Oeiras de um Projecto de requalificação das instalações do CSPNO, com a prévia aprovação do Instituto da Segurança Social nesse mesmo ano.

Em 2024, recebemos uma visita às nossas instalações do Dr^o Isaltino Morais, Presidente da Câmara Municipal de Oeiras que prometeu tentar subsidiar integralmente as obras do CSPNO.

Neste sentido, em 2025 o CSPNO compromete-se a:

- A manter e a melhorar a dinâmica, organização, funcionamento e prestação dos serviços prestados;
- A implementar, sempre que possível, novos projectos que possam alargar a resposta dos serviços à comunidade em geral;
- Avaliar a qualidade dos nossos serviços, de forma, a melhorá-los e a valorizar o desempenho dos nossos colaboradores, que se destacaram no ano 2024 pela sua dedicação e profissionalismo;

Direcção Técnica

A Direcção