



Plano Anual de Atividades 2026

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

Novembro de 2025

Caracterização da Resposta Social - SAD

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social da Associação de Solidariedade e Ação Social de Ramalde, sediado na Rua Ferreira de Castro nº 90 na freguesia de Ramalde, disponibilizando os cuidados e serviços de segunda a domingo, incluindo feriados. O horário de funcionamento de segunda a sexta-feira é das 8h30 às 17h30 e ao fim de semana das 8h30 às 14h30. Este serviço é composto por três rotas, de segunda a sexta-feira, e uma rota ao fim-de-semana. Cada rota conta com uma equipa do mínimo de duas auxiliares de ação direta.

O SAD apoio mensalmente 60 utentes (capacidade máxima da resposta), as sinalizações para os serviços de SAD surgem, principalmente, pelos serviços sociais dos centros de saúde e hospitais na sua grande maioria pela ausência de respostas adequadas e pela falta de retaguarda familiar. Importa salientar que se registou um aumento de pedidos por familiares e redes de vizinhança. Estes pedidos na sua maioria para o apoio após alta hospitalar, pela ausência de retaguarda familiar. Os pedidos não se dirigem apenas para idosos, mas também, para adultos com défice cognitivo e/ou motor ou vítimas de doença prolongada.

O Serviço de Apoio Domiciliário consta na prestação de cuidados e serviços a famílias e ou pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito. A avaliação da pessoa, da família e da equipa técnica permite perceber qual o melhor apoio/serviço de forma a proporcionar o cuidado, o conforto respondendo assim às necessidades individuais.

Este apoio tem como objetivos promover a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias; contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar; contribuir para a permanência das pessoas no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais; promover estratégias de desenvolvimento da autonomia; prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes (mediante contratualização); facilitar o acesso a serviços da comunidade; reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores tanto formais como informais. Disponibiliza vários serviços, permanentemente ou pontualmente, como o fornecimento de refeições, respeitando as dietas com prescrição médica e apoio nas refeições; higiene (pessoal e

habitacional); tratamento da roupa do uso pessoal dos utentes; atividade de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, entre outras atividades.

No entanto, cada vez mais se depara com necessidades de acompanhamento e de intervenção a nível de acompanhamento social e sócio cultural que possibilite a manutenção das competências sociais e o sentimento de pertença à comunidade onde a pessoa idosa está inserida socialmente. Temos ainda como objetivo assegurar a formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos utentes.

De forma a melhorar e especializar os serviços prestados pela Equipa de SAD do ASAS de Ramalde, temos como objetivo dotar, qualificar a equipa de formações que ajudam e contribuam para o desenvolvimento de competências e do potencial individual e da equipa, traduzindo-se numa operacionalização dos serviços mais eficaz e especializada na individualidade de cada utente.

Importa ressaltar que a elaboração do presente Plano de Atividades para o ano de 2026 implicou a avaliação do Plano de Atividades de 2025, no sentido de ajustar e redefinir este plano à realidade concreta dos nossos clientes, às condições ambientais e recursos inerentes, sendo esta reflexão indispensável para avaliação da exequibilidade das propostas e satisfação dos clientes.

Objetivos

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1. Proporcionar o bem-estar e o desenvolvimento individual dos clientes,	1.1 Promover a qualidade de vida num clima de segurança afetiva, física e psíquica numa perspetiva de Envelhecimento Ativo;
	1.2 Diminuir situações de isolamento social,
	1.3 Promover um atendimento individualizado e personalizado, da colaboração estreita com a(s) pessoa(s) próxima(s), quando existente e quando desejável para o cliente;
	1.4 Articulação com as entidades da rede social de forma a responder a situações;
2. Promover um acompanhamento psicossocial que vise as mudanças individuais e coletivas nos idosos bem como, nas famílias/ cuidador informal;	2.1. Realizar um acompanhamento psicossocial e/ou visitas domiciliárias em pelo menos 60 idosos;
	2.2 Desenvolver uma relação sócia afetiva de confiança junto de pelo menos 60 idosos;
	2.3 Realizar acompanhamento às famílias e /ou cuidador informal;
3. Prestar o Serviço de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social no sentido de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes;	3.1 Disponibilizar os serviços de alimentação adequada às necessidades do idoso e, respeitando as dietas com prescrição médica, higiene pessoal, higiene habitacional (estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados), tratamento de roupas, apoio Psicossocial e animação sociocultural;
4. Promover momentos sessões para os cuidadores informais;	4.1 Promover sessões de reflexão para que o cuidador informal possua ferramentas e competências de autocuidado;
	4.2 Transmitir informações relativamente aos direitos e deveres relativamente ao cuidador informal e idosos;
5. Combater o isolamento social;	5.1 Desenvolver sessões de comemoração de festividades, que permitam a criação de vínculos socio afetivos deste público;
	5.2 Promover atividades de estimulação cognitiva;
	5.3 Comemorar aniversário dos 60 idosos;
6. Implementação de ações formativa e/ou informativas para a gestão da qualidade da valência;	6.1 Promover formações contínuas para a Equipa de SAD do ASAS de Ramalde;
	6.2 Atualizar os instrumentos do trabalho;
	6.3 Desenvolver sessões em colaboração com a área da saúde;

Atividades Previstas

Ação	Atividade	Descrição da Atividade	Calendarização	Parcerias (internas e externas)
Ação 1 Acampamento Social	Atendimento Social e Visitas Domiciliárias	<ul style="list-style-type: none"> • O atendimento e acompanhamento social, tem como principal objetivo identificar as fragilidades, potencialidades e necessidades bem como entender qual a visão que do idoso ou família tem relativamente à situação. É no atendimento que se procede ao trabalho de consciencialização de problemas e/ou potencialidades, avaliação da situação sociofamiliar, habitacional e situação de saúde. • Articulação com diferentes entidades que participam no processo de intervenção com o idoso, de forma a concertar estratégias para promover qualidade de vida e responder às necessidades e fragilidades; estas articulações são decorrentes do atendimento/accompanhamento do idoso e das suas famílias e surgem com a necessidade de envolver todos os intervenientes em prol da qualidade de vida. Sempre que a necessidade é identificada, procede-se à articulação com as entidades competentes em matéria quer ao nível da saúde; • A visita domiciliária, tem como finalidade obter um conhecimento mais objetivo das condições habitacionais, rotinas do idoso e familiares, de forma a aprofundar diagnóstico/intervenção a delinear. Tem ainda como objetivo avaliar o Plano Individual de cada idoso e adequar os seus cuidados e/ou serviços; 	De janeiro a dezembro - diário	
Ação 2: Divulgação	2.1 Divulgação	Criação e distribuição de folhetos formativos e informativos sobre os serviços prestados pelo SAD ASAS de Ramalde; Articulação com as entidades parceiras de forma a divulgar os serviços;	De janeiro a dezembro	Compassio Entidades formativas
	2.2 Criação de Protocolo	Criação de protocolos com entidades parceiras e ainda, manutenção dos protocolos existentes com as parcerias (farmácias; compassio; entidades de formação, entre outras);		

Ação 3: Prestação de serviços	Serviços	Prestação de serviços de qualidade de forma a melhorar a qualidade de vida dos utentes; disponibilizar uma alimentação diária adequada às necessidades do idoso e, respeitando as dietas com prescrição médica, higiene pessoal, higiene habitacional, tratamento de roupas de uso pessoal, cedência de Ajudas Técnicas; formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos utentes; atividades de animação e socialização, designadamente animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade; cuidados de Imagem;	De janeiro a dezembro - diário	
Ação 4: Cuida (te)	4.1 Ação de sensibilização	Ações de sensibilização para o cuidador informal: instruindo e dotando os cuidadores informais das ferramentas necessárias de forma a serem detentores de conhecimento, promovendo uma melhor qualidade de vida; de forma a conhecerem os apoios sociais que existem, permitindo-lhes aceder aos recursos disponíveis e fortalecer o seu papel no cuidado.	2 sessões	ULS Santo António Compassio
	4.2 Criação de folheto informativo	Celebrar o Dia do Cuidador Informal, através da criação de um folheto informativo, um recurso físico que, apesar de não substituir as ações de sensibilização, procura colmatar algumas dúvidas do cuidador informal, quer ao nível informativo sobre direitos e deveres, como também sobre as prestações e apoios sociais disponíveis.		
	4.3 Grupo de cuidadores informais	Criação de um grupo de partilha de cuidadores informais;	2 sessões	
Ação 5: Combater ao isolamento social	5.1 Promover atividades culturais	Sensibilizar os utentes para a participação em iniciativas culturais e recreativas promovidas pelo ASAS de Ramalde e pelas entidades parceiras, nomeadamente Junta de Freguesia de Ramalde;	De janeiro a dezembro	Respostas Social do ASAS de Ramalde J.F. Ramalde
	5.2 Promover atividades no domicílio	Promover atividades culturais (passeios virtuais/roteiros virtuais); Criação de um livro da história de vida; Promover atividades sensoriais destinadas a idosos acamados;		

	5.3 Atividades intergeracionais	Atividades intergeracionais com as crianças e jovens (creche - Ramaldinhos, jardim de infância, espaço criança e casa da juventude do viso), de forma presencial ou online; Criação de um correio intergeracional entre os idosos do SAD e as crianças/ jovens dos CATL's;		Creche JI Espaço Criança Casa da juventude
	5.4 Comemoração dos aniversários	Comemoração dos aniversários no domicílio dos idosos de SAD;	De janeiro a dezembro	
Ação 6: Informar-te	Ações de formação para a Equipa de SAD ASAS de Ramalde	Dotar a Equipa do Serviço de Apoio Domiciliário do ASAS de Ramalde de formações de forma a melhorar a qualidade do serviço e responder às necessidades dos utentes; Formações: suporte básico de vida (SBV); avaliação de feridas; atualização de formação – Banho no leito; Posicionamentos e transferências; comunicação interpessoal;	4 sessões	
Ação 7: Atualização dos instrumentos de intervenção	Atualização dos instrumentos do SAD	Atualizar, criar e adaptar os instrumentos de trabalho para melhoria da qualidade dos serviços de SAD;	De janeiro a dezembro	

Análise SWOT

POTENCIALIDADES	FRAGILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> - Localização das instalações da sede do ASAS de Ramalde próximas do território de intervenção, que contribui para uma maior proximidade junto dos idosos e suas famílias; - Envolvimento da instituição na comunidade; - Empenho, disponibilidade por parte dos profissionais; - Uma intervenção junto dos idosos e famílias baseada numa abordagem sistémica; -Articulação com os serviços da comunidade e da rede social; - Realização de reunião de equipa semanalmente de forma a melhoria da qualidade dos serviços; 	<ul style="list-style-type: none"> - Instabilidade ao nível da assiduidade da Equipa de SAD; - Ausência de retaguarda familiar e de responsabilização; - Horários de serviço de SAD, dadas as necessidades dos utentes; - Viaturas necessárias para a execução do trabalho de SAD;
OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da população com mais de 65 anos e com debilidade; - Estabelecimento de parcerias no sector privado; - Articulação com diferentes entidades; 	<ul style="list-style-type: none"> - Outras instituições com a mesma resposta social; - Dificuldade em articulação com entidades, essencialmente a saúde;