

## Núcleo de Assistência ao Idoso

Melhor idade canto do rio , núcleo VEM VIVER

Responsável Pela Elaboração do Plano

Coordenadora

ANGELA MARIA CANDIDA DE SOUTO

### Apresentação

O Núcleo da Melhor Idade

Localizado na estrada do cortume praça da balça s/nº,

Bairro canto do rio

Oferecendo atividades voltadas diretamente para o bem estar e cuidados do idoso.

Fazem parte do Núcleo idosos á partir de 60 anos de acordo com o Estatuto do Idoso. objetivo do Núcleo é da melhor qualidade de vida para nossos idosos, do idosos , pois Quem ama cuida .

: Atividades que Acontecem dentro da Unidade:

Aula de Educação Física

Aula de dança

Aferição de Pressão Arterial e Hgt.

## Quadro de Funcionários que fazem parte do Núcleo

Angela Maria Candida de souto Coordenadora

Josielen Fernandes - Auxiliar Administrativo

Raquel Macedo - Técnica de Enfermagem

Wilcineia Santos - Auxiliar de serviços gerais

Hercilio Alexandre Porto- professor de dança

Deborah Pimenta Professora de Educação Física

### Atividades desenvolvidas

Segunda,Quarta e Sexta

Aula de Educação Física das 07:00h às 10:00h

sexta feira

Aula de dança das 07 : 00h às 08:00

Segunda, Terça, Quarta ,Quinta e Sexta

Aferição de Pressão arterial e Hgt.

### Detalhamento das Atividades:

Educação Física: é feita na academia ao ar livre que fica na praça de frente para o Núcleo, antes é feito um alongamento e uma caminhada.

Aula de dança: é feita na varanda do núcleo, é feito alongamento e depois dança de vários ritmos.

Aferição de pressão e Hgt: é feito todos os dias antes de qualquer atividade realizada na unidade e havendo alguma alteração o idoso é encaminhado ao posto de saúde.

### Quantitativo:

Por conta da Pandemia o número de idosos que frequentam as atividades reduziu.

Contamos com 62 cadastros sendo apenas 38 atualizados e participantes de alguma das atividades.



# PLANEJAMENTO ANUAL 2022

## **SOBRE O NÚCLEO DA MELHOR IDADE**

Segundo a última pesquisa do IBGE, publicada em 2018, em 2017 o Brasil já contava com 30,2 milhões de idosos. Entre 2012 e 2017, o Brasil ganhou 4,8 milhões de idosos a mais, um crescimento de 18% no número de pessoas acima de 60 anos.

Neste grupo, a maioria são mulheres, 56% dos idosos. Todos os estados do Brasil viram um aumento no número de idosos, sendo que o Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul possuem a maior proporção de idosos, 18,6% da população.

Este aumento na sobrevida deve-se aos avanços da medicina moderna, que permitiram a melhora das condições de saúde e com isso, a diminuição da mortalidade. Atualmente consideramos que a preocupação é compreender as dificuldades desta população e buscar formas para que idosos possam viver com mais qualidade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) indicou os três pilares da estrutura política do envelhecimento ativo: participação, saúde, e segurança, devem ser observadas com o objetivo dos idosos participarem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades. A percepção de uma boa qualidade de vida interligada com auto-estima e ao bem estar, fatores estes associados à boa saúde física e mental, hábitos saudáveis, lazer, espiritualidade e principalmente na manutenção da capacidade funcional do indivíduo.

Nesse sentido, os Núcleos da Melhor Idade são uma forma de interação, inclusão social e principalmente uma maneira de resgatar a autonomia, de viver com dignidade e dentro do âmbito de ser e estar saudável. Desta forma, o idoso pode compartilhar seus anseios, angustias, experiências e buscar aprender atividades novas. Além disso, ensaiar através de suas histórias vivenciadas, percebendo assim o quão bom é estar nesta fase da vida quando se desfruta dos momentos de convívio com outras pessoas.

Assim, o núcleo contribuirá de forma significativa com a promoção da pessoa idosa, aos benefícios e serviços a quem tem direito, o fortalecimento dos vínculos familiares e sociais, bem como o seu reequilíbrio físico e espiritual.

Fontes: IBGE, OMS

## **OBJETIVOS**

Prestar atendimentos á pessoa idosa por intermédio de um conjunto de ações com visitas a sua inclusão social e a defesa e garantia de direitos, respeitando a política nacional do idoso. São objetivos específicos do núcleo de atendimento ao idoso:

- ✓ Propiciar a pessoa idosa, momentos coletivos de reflexão, discussão e trocas de experiências, com vistas à melhoria de sua auto-estima, o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, bem como o seu reequilíbrio físico e espiritual;
- ✓ Desenvolver atividades físicas, laborativas, culturais, inclusão digital, de assistência social e de saúde, junto à pessoa idosa;
- ✓ Ampliar o acesso aos benefícios e serviços aos quais tem direito a pessoa idosa, dentro da política de atendimento.

## **PERIODICIDADE DO SERVIÇO**

Ocorre de Segunda a sexta-feira, das 7 às 16 horas, constituindo-se de atividades que permitem o bem estar social, composto por diversas oficinas e atendimento exclusivo de diversos profissionais da saúde.

Atividades que acontecem dentro da Unidade:

- ✓ Alongamento, caminhada, entre outros exercicios;
- ✓ Rodas de conversa;
- ✓ Aula de dança
- ✓ Atividades de passeios, viagens e Festas.

## **PÚBLICO ALVO**

O público alvo desse projeto esta voltado ao atendimento da pessoa idosa de ambos os sexos, com idade mínima de 60 anos.

## **I. EXECUÇÃO**

<b>TEMÁTICAS DESENVOLVIDAS MENSALMENTE</b>	
<b>JANEIRO</b>	*
<b>FEVEREIRO</b>	25/02 Reinião de equipe
<b>MARÇO</b>	08 – Dia Internacional da Mulher
<b>ABRIL</b>	Confraternização Carnavalesca
<b>MAIO</b>	08 – Dia das Mães
<b>JUNHO</b>	Junho Violeta – Conscientizar a população acerca da violência contra a pessoa idosa Confraternização Junina
<b>JULHO</b>	26 – Dia dos Avós
<b>AGOSTO</b>	14 – Dia dos Pais
<b>SETEMBRO</b>	Setembro Amarelo – Campanha de Prevenção ao Suicídio
<b>OUTUBRO</b>	01– Dia do Idoso Do dia 3 ao dia 7 – Primeira Olimpíada Integrada à Pessoa Idosa Outubro Rosa – Mês de Combate ao Câncer de Mama
<b>NOVEMBRO</b>	Novembro Azul – Mês de Combate ao Câncer de Próstata
<b>DEZEMBRO</b>	Cantata de Natal / Confraternização

<b>DINÂMICA DE EXECUÇÃO</b>	
<b>ATIVIDADES</b>	<b>PERÍODO</b>
Reunião em equipe	Mensalmente
Relatórios de atendimentos enfermagem	Mensalmente
Relatórios de frequência dos idosos	Mensalmente
Controle de materiais	Mensalmente
Confraternização Aniversariantes do mês	Trimestral
Evento externo (Passeios)	Mensalmente

*OBS. Todas as reuniões em equipe ocorrerão mensalmente, na última quinta-feira de cada mês. Todos os relatórios serão feitos na primeira sexta de cada mês.*

## **DETALHAMENTO**

- *Primeira Olimpíada Integrada à Pessoa Idosa*

No dia 1 de Outubro comemora-se o Dia Nacional do Idoso e o Dia Internacional da Pessoa Idosa. Essa data, que marca o dia em que a Lei Nº10.741 (Estatuto do Idoso) entrou em vigor, é fundamental para reforçar a importância da proteção a esse público e para reavaliarmos nossa atitude com relação aos idosos.

A Olimpíada acontecerá do dia 3 ao dia 7 de Outubro, nos cinco núcleos do município. No decorrer da semana, os idosos participarão de atividades de sensibilização voltadas para a importância do cuidado e combate a qualquer tipo de violência com esse público. Além de atividades voltadas para o incentivo a prática de atividades físicas e lúdicas, tirando os idosos do sedentarismo; renovação de receitas e agendamentos médicos, dentre outras necessidades avaliadas.

O encerramento do evento acontecerá em uma área externa e contará com a participação de todos os idosos cadastrados nos núcleos e ficará a critério do Coordenador Geral e da Secretaria.

## CRONOGRAMA DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

JANEIRO	PERÍODO	ATIVIDADE	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
*	*	*	*	*	*	*
FEVEREIRO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
<b>18/02</b>	sexta-feira	Relatórios mensais - Canto do Rio	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimentos dos idosos (enfermagem)	Administrativo e tec. enfermagem	Livro Ata; Arquivo.	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos, semanal necessários para o bom funcionamento do Núcleo
<b>25/02</b>	Sexta-feira	Reunião em equipe - Canto do Rio	Análise e alinhamento	Toda a equipe	Livro ata	Trocar ideias, sugestões, pontos de vista para um atendimento ao idosos.
MARÇO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
<b>08/03</b>	Terça-feira	<b>MÊS DA MULHER</b> - Canto do Rio	Aniversariante do mês	Idosas do Núcleo e convidados	livro Ata, lembrancinha ,itens para Café da manhã. Já especificado.	Entrar em comunhão e socializar com novos integrantes trazendo um momento de descontração no bairro.
<b>24/03</b>	Quinta-feira	Reunião em Equipe - Canto do Rio	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimentos aos idosos (enfermagem)	Toda equipe	Livro Ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos, semanal necessários para o bom funcionamento do Núcleo
ABRIL	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
<b>08/04</b>	Sexta-feira	Atividade externa	Passeio com os idosos – Praia De 8:00h as 16:00h	Idosos do núcleo	Livro ata; Lista dos idosos; Ônibus; Lanche ata	É uma oportunidade de de conhecer novos lugares e se divertir.
<b>15/04</b>	sexta-feira	Bailinho de carnaval Café da manhã as 9:00h	confraternização	Equipe ,idosos do Núcleo e convidados	Livro Ata	É um exercício importante para o desenvolvimento de senso individual de autoestima e pertencimento.

MAIO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
06/05	Sexta-feira	<b>DIA DAS MÃES</b> - Canto do Rio	Almoço as 12:00h	Equipe, idosos do núcleo e convidados	Livro ata; lembrancinhas gêneros alimentícios	Fazer com que as idosas mães se sintam lembradas e especiais.
27/05	Reunião da equipe	Núcleo – canto do Rio	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos (enfermagem)	Administrativo e tec de enfermagem	Livro ata; Lembrancinhas; gêneros alimentícios	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos, e chegar mais próximo possível do quantitativo de materiais e itens necessários para o bom funcionamento do equipamento.
JUNHO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
15/06	Quarta-feira	<b>Dia mundial de combate a violência contra o Idoso;</b> -		Idosos		
24/06	Sexta - feira	confraternização	Aniversariantes do mês	Idosas do Núcleo e convidados	livro Ata, itens para Café da manha. Já especificado	Entrar em comunhão e socializar com novos integrantes trazendo um momento de descontração no bairro.
30/06	Quinta-feira	<b>Arraia da melhor idade</b>	Arraia unificada	Todos os idosos e equipes dos cinco núcleos e convidados		Reunir todos os idosos para comemorem a época mais esperada por eles.

JULHO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
09/07	Sabado	Atividade exterior	Feira de são Cristóvão de 9:00h as 16:00h	Funcionários e Idosos	Livro ata; Lista dos idosos; Ônibus; Lanche	Promover novos conhecimentos de culturas diferentes.
26/07	Terça-Feira	Dia dos Avôs;				
28/07	Quinta-feira	Núcleo Reunião de equipe: canto do rio	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos (enfermagem)	Coordenação, Administrativo e tec Enfermagem	Livro ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos e controle de matérias.
AGOSTO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
15/08	Segunda-feira	<b>DIA DOS PAIS</b> - Canto do Rio	Café da manhã s 8:00h	Idosos do núcleo	Livro ata; Gêneros alimentícios	Fazer com que os idosos se sintam especiais.
25/08	Quinta-feira	Reunião de equipe: canto do rio	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos (enfermagem)	Coordenação, Administrativo e tec Enfermagem	Livro ata;	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos e controle de matérias.
SETEMBRO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
09/09	Sexta-feira	Atividade externa	Passeio para penedo de 06:00h as 16:00	Funcionários e Idosos	Livro ata; Lista dos idosos; Ônibus; Lanche	Promover a cumplicidade e dinâmica em grupo ou duplas para se divertir
16/09	Sexta-feira	Aniversariantes do mês	Café da manhã	Idosas do Núcleo e convidados	Livro ata itens para Café da manha. Já especificado	Entrar em comunhão e socializar com novos integrantes trazendo um momento de descontração no bairro.
29/09	Quinta-feira	Reunião de equipe: canto do rio	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos (enfermagem)	Coordenação, Administrativo e tec Enfermagem	Livro ata;	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e aparar determinadas arestas. Alem de comunicar, da forma mais clara possível, toda e

OUTUBRO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	qualquer
03/10	Segunda-feira 7:00h	<b>DIA DO IDOSO</b> - Núcleo canto do rio	Café da manhã especial	Equipe, idosos do núcleo e convidados	Livro ata; ;Gêneros alimentícios	Dia dedicado a sensibilizar os envolvidos para as questões do envelhecimento, destacando a necessidade de proteção e de cuidados para com essa população.
03 a 07 de Outubro	A definir	<b>PRIMEIRA OLIMPIADA DA PESSOA IDOSA</b>	Palestras; Evento externo a definir	Idosos e equipe de todos os núcleos; Convidados	A definir	Atividade de sensibilização voltada para a importância do cuidado e no combate a qualquer tipo de violência a esse público. Além de atividades voltadas para o incentivo à prática de atividades físicas e lúdicas, tirando os idosos do sedentarismo.
27/10	Quarta-feira MANHÃ	Reunião de equipe: canto do rio	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos (enfermagem)	Coordenação, Administrativo e tec Enfermagem	Livro Ata;	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e apurar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer
NOVEMBRO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
11/11	Sexta-feira	Atividade externa	Passeio para o museu do amanhã ou zoológico	Funcionários e Idosos	Livro ata; Lista dos idosos; Ônibus; Lanche	Promover a cumplicidade e dinâmica em grupo ou duplas para se divertir
24/11	Quarta-feira	Reunião de equipe: canto do rio	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos (enfermagem)	Coordenação, Administrativo e tec Enfermagem	Livro ata;	Trocar ideias, sugestões, pontos de vista e apurar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e

DEZEMBRO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	qualquer OBJETIVO
07/12	quarta-feira	Atividade externa	Passeio para praia	Idosos e funcionários	Livro ata; Lista dos idosos; Ônibus; Lanche	Promover um passeio agradável e relaxante
14/12	Quarta-feira	<b>ESPECIAL DE NATAL</b>	A critério da Secretaria	A critério da Secretaria	A critério da Secretaria.	Reunir todos os idosos participantes dos núcleos, para uma experiência de estreitar os laços e aumentar os vínculos afetivos.
16/12	Sexta-feira	confraternização	Aniversariantes do mês	Idosos e funcionários	itens para Café da manhã. Já especificado	Entrar em comunhão e socializar com novos integrantes trazendo um momento de descontração no bairro.
A Definir		<b>CANTATA DE NATAL - PRAÇA KM 49</b>				Seguir com a tradicional apresentação do Coral da Melhor Idade no centro da cidade.

GENEROS ALIMENTICIOS – ALMOÇO PARA 40 PESSOAS		
Material	Quantidade	Valor
Peito de frango (frango)	6kg	R\$84,00
Creme de leite	12 uni	R\$28
Batata palha	1 K	R\$18,00
temperos		R\$20,00
DIAS E LOCAL PARA O ALMOÇO		
04/05		CANTO DO RIO

LISTAGEM CAFÉ DA MANHÃ (PARA APROXIMADAMENTE 40PESSOAS)	
Materiais	Quantidade
Mussarela	500 g R\$15,00
Presunto	500 g R\$15,00
Pao de cachorr quente	50 unid. R\$30,00
salsicha	2k R\$30,00
leite	2 litros
requeijão	02 copos
bolo	03 unid. R\$27,00
torrada	03 unid.
Achocolatado	01 unid.
Frutas	

DIAS E LOCAL DO CAFE DA MANHA	
15/04	Cafe da manhã
12/08	Cafe da manhã
16/09	Cefe da manhã
03/10	Café da manhã
lanche para Passeio dos Idosos (aproximadamente 40 idosos)	
Material	Quantidade
Suco de caixinha individual	40 unid.
Fruta	40 unid.
Biscoito ou bolinho individual	40 unid.

DIA E LOCAL DOS PASSEIOS	
08/04	Muriqui (Praia)
09/07	Feira de São Cristóvão
09/09	Passeio para penedo
11/11	Museu ou zoologico
07/12	Praia de muriqui ou aldeia das agua