

Lar Frei Manuel das Entradas



*Plano de Atividades e Orçamento
para o ano 2024*

MF
Heus

Índice

Mensagem da Direção	3
Introdução	4
Enquadramento Institucional	5
Órgãos Sociais.....	5
Missão.....	6
Visão.....	6
Valores.....	6
Princípios.....	7
Estrutura Organizacional	7
Política da Qualidade	8
Área Financeira	8
Relação com a comunidade	8
Recursos Humanos	9
HCCP, Higiene Segurança e Medicina do trabalho	9
Área Sénior	10
Centro de Dia.....	10
Serviço de Apoio Domiciliário.....	12
Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas.....	15
Atividades	18
Animação Sociocultural.....	18
Terapia Ocupacional.....	31
Fisioterapia.....	40
Orçamento	48

CP
Acazenho
Ana B

M.P.
Brews

A.
Cominho
Ana B.

MENSAGEM DA DIREÇÃO

Como é do conhecimento de todos, os tempos que estamos a viver são caracterizados por uma grande instabilidade, a vários níveis (social, económico, político, etc), com consequências evidentes que afetam, de uma forma particular, as instituições que se dedicam ao apoio aos mais vulneráveis e que, para levar por diante a sua missão, com a nobreza e a dedicação que se exige, não se podem poupar a esforços para que nada falte no que diz respeito à garantia de padrões superiores de qualidade de vida dos que dependem de nós.

A nossa instituição não é um oásis no meio deste complexo e deficitário quadro de apoio, por parte de quem tem a obrigação de minimizar as cada vez mais e maiores assimetrias entre o litoral e o interior, de um país que urge venha a ser, mais homogêneo e coeso. O meio rural envelhecido e com um baixo índice demográfico, no qual a nossa instituição está inserida, implica que tenhamos que fazer esforços consideráveis, numa economia débil e de fracos recursos para que consigamos satisfazer as necessidades às quais, todos os dias, temos que fazer frente.

A missão da instituição visa uma melhoria contínua na qualidade de vida das pessoas e, para a sua concretização, os recursos mais importantes são, sem qualquer sombra de dúvida, o capital humano.

É o valor económico das competências profissionais que as trabalhadoras possuem que influencia a produtividade, o qual depende da sua experiência de trabalho e formação.

Quanto maior e mais estreito for o compromisso das trabalhadoras com os valores do Lar Frei Manuel das Entradas e com os seus objetivos, tanto melhor será o seu desempenho. O trabalho desenvolvido nesta área é de extrema relevância e não se pode circunscrever, apenas, às questões administrativas e ou burocráticas.

Deve ser promovido um clima de pertença para que a motivação de cada uma e das respetivas equipas se traduza num ambiente agradável e profícuo de trabalho.

INTRODUÇÃO

A elaboração do Plano de Atividades e Orçamento para o ano 2024 constitui o cumprimento de uma exigência legal e, simultaneamente, a definição de uma obrigação cívica.

Com a apresentação deste documento orientador pretendemos dar a conhecer os objetivos fulcrais da missão do Lar Frei Manuel das Entradas.

Sabemos, de antemão, que temos pela frente um desígnio que nos levará a uma constante determinação no propósito de proporcionar a todos e a cada um dos que de nós dependem, o melhor e mais adequado padrão de vida, pautado por uma crescente qualidade dos serviços que lhes são prestados.

Conscientes dos tempos adversos que vivemos e que, tudo indica, assim irão continuar, mas não nos permitindo baixar os braços, tudo iremos fazer, no sentido de minimizar dificuldades e encontrar soluções que nos preparem para uma crescente responsabilidade institucional que se irá necessariamente traduzir numa tranquilidade e dedicação ao próximo, em que as soluções passam pelas pessoas: as que cuidamos, as que trabalham na instituição e cuidam dos clientes, os sócios, a comunidade, bem como os elementos que constituem os diversos órgãos sociais.

Só com o contributo imprescindível de todos será possível levar por diante, com o sucesso que se deseja, a nossa nobre missão.

Assim, devemos considerar para o ano 2024 três pilares de atuação estratégica a serem implementados em todas as áreas de intervenção:

- ✓ a gestão associada à sustentabilidade;
- ✓ a qualidade na perspetiva da melhoria contínua;
- ✓ melhorar toda a gestão do aprovisionamento, assim como outras áreas, tais como a manutenção dos equipamentos.

Objetivo estratégico	Objetivo operacional	Indicador	Atividade	Meta
Promover a melhoria organizacional e uma gestão sustentável	Implementar procedimentos de melhoria contínua.	Aquisição de equipamento informático	Organização dos registos diários através de uma plataforma.	Redução da despesa com o consumo do papel e gasto de consumíveis de fotocopiadoras

M.F.
Deus
Carrilho
Ana B.

ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

O ano 2023 do Lar Frei Manuel das Entradas marcou o início de funções dos atuais órgãos sociais eleitos que têm agora a responsabilidade na elaboração do Plano de Atividades e Orçamento para o ano 2024.

Com o objetivo de não defraudar a confiança depositada pelos sócios nos atuais órgãos sociais, apresentamos o referido documento com expectativa e ambição para o ano que se avizinha.

Órgãos Sociais

Assembleia Geral

Presidente: Jéssica Alexandra Lampreia Baltazar

1º. Secretário: Orlando Romão Chaço

2ª Secretária: Ana Maria Augusto Chaves Raposo

Direção

Presidente: Maria Eunice Moreira Raimundo Chaço

Vice-Presidente: Maria Manuela Margarido de Deus

Tesoureira: Maria Natália Algarvio Madeira Coelho Pacheco

Secretária: Maria Francisca Pratas Carrilho

Vogal: Ana Rita Colaço Bárbara

Suplentes

1º. Suplente: Rosália Maria Madeira Costa Martins

2º. Suplente: Maria Teresa Guerreiro Pereira

3º. Suplente: Maria Felicidade Rosa Lourenço

4º. Suplente: Iveta Jesus Contreiras Chaves Lança Madeira

5º. Suplente: Luís José Carvalho de Matos

Conselho Fiscal

Presidente: Luís Fernando Algarvio Madeira Coelho

Vogal: Custódia Raposo Janeiro

Vogal: Luís José Costa Batista

- 1º. Suplente: Elisa Maria Mira Deodato
2º. Suplente: Maria Manuela Graça Paulino Rosa
3º. Suplente: Mélanie Vitoriano Fernandes

O Lar Frei Manuel das Entradas, instituído em abril do ano 1992, é uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), de utilidade pública. O seu âmbito de ação abrange o território nacional.

Continua a ser, esta instituição, uma referência, entre as suas congéneres, no meio onde exerce a sua missão. Importa manter a fidelidade aos valores e princípios pelos quais continua a pautar a sua ação no âmbito da responsabilidade social.

Missão

Promover a qualidade de vida dos clientes, respondendo às suas necessidades e expetativas, adequando e qualificando os serviços prestados, pela melhoria e inovação, contribuindo para uma sociedade mais justa e solidária.

Visão

Ser uma instituição de referência no mercado, reconhecida pela excelência profissional nos serviços e comprometida com a melhoria da qualidade de vida dos seus clientes.

Valores

Representam as atitudes que queremos desenvolver na nossa instituição.

Estes valores deverão guiar os clientes e todos os trabalhadores, em todas as situações e nas diversas respostas sociais.

- ✓ Cooperação
- ✓ Confidencialidade
- ✓ Inovação
- ✓ Profissionalismo
- ✓ Partilha
- ✓ Igualdade
- ✓ Proibidade
- ✓ Transparência
- ✓ Integridade
- ✓ Resiliência
- ✓ Pertença

M. de Deus
Francisca Casquilho
Ana B.

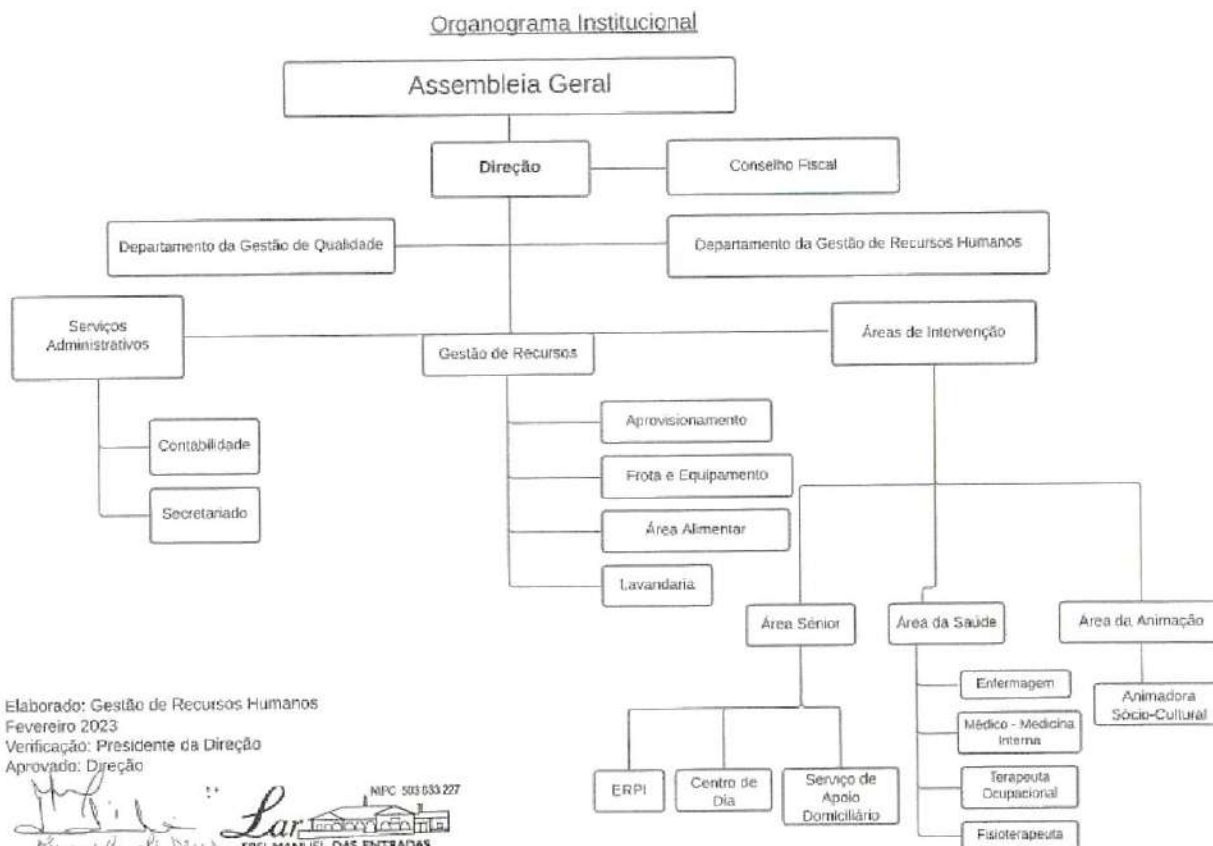
Princípios

Desenvolve a sua prática quotidiana orientada pelos seguintes princípios:

- ✓ Liderança
- ✓ Direitos
- ✓ Ética
- ✓ Parcerias
- ✓ Participação

Estrutura Organizacional

A sua lógica organizacional é traduzida através do organograma:



Elaborado: Gestão de Recursos Humanos
 Fevereiro 2023
 Verificação: Presidente da Direção
 Aprovado: Direção

M. de Deus
Francisca Casquilho
Ana B.

Lar NIPC 503 633 227
 FREI MANUEL DAS ENTRADAS
 Telef. 286 915 353
 Rua Álvaro Cunhal, 1 - 7780-346 ENTRADAS

Política da Qualidade

A política da qualidade do Lar Frei Manuel das Entradas traduz-se na realização plena da missão e assenta em 5 pilares:

- ✓ **Competência:** desenvolver as competências das trabalhadoras de modo a melhorar o seu envolvimento, motivação e participação;
- ✓ **Sustentabilidade:** garantir e promover com equilíbrio a sustentabilidade, através de uma maior responsabilização ambiental, económica e social;
- ✓ **Satisfação das partes interessadas:** prestar um serviço que corresponda às necessidades e expectativas e que promova relações mútuas de confiança e entajuda;
- ✓ **Requisitos legais e estatutários:** cumprir com as exigências legais, estatutárias e regulamentares aplicáveis;
- ✓ **Melhoria contínua:** desenvolver a melhoria contínua na instituição, para aumentar a eficiência e eficácia do sistema de gestão.

Área Financeira

Importa desenvolver estratégias para garantir que as comparticipações familiares se aproximem cada vez mais do valor de referência da segurança social, contribuindo para o equilíbrio financeiro da instituição.

É imprescindível intensificar uma ação de contenção e diminuição dos custos associados aos materiais de desgaste rápido e outros recursos, executando uma gestão mais eficiente e para tal deverá existir uma sensibilização de toda a equipa nas escolhas diárias.

Relação com a comunidade

Pretende-se participar de forma mais ativa em atividades promovidas por outras entidades da comunidade, incentivando os clientes com maior autonomia a ter contacto com outras realidades, promovendo a estimulação das suas capacidades.

O Lar Frei Manuel das Entradas, em 2024, pretende manter o foco no desenvolvimento de um serviço de qualidade, centrado no bem-estar do cliente, respeitando a sua individualidade e as suas necessidades.

M.P.
Beus
Cunhalio
Ana B.

Recursos Humanos

A política de Gestão de Recursos Humanos tem de se nortear com base em princípios de igualdade, equidade e transparência, garantindo que a relação contratual entre trabalhador e empregador assente numa relação de confiança e respeito mútuo, fatores essenciais para uma gestão ágil, capacitada e focada em resultados.

A formação continuará a constituir um eixo de extrema importância para o desenvolvimento de competências e de aperfeiçoamento contínuo no que toca ao desempenho das trabalhadoras. O plano anual de formação será implementado como instrumento orientador das medidas formativas a serem desenvolvidas.

O grande desafio desta área tem sido a garantia de manter equipas estáveis e com competências adequadas face às novas exigências e desígnios que se colocam e se perspetiva que venham a ser colocados.

A dificuldade no recrutamento de novas trabalhadoras e algumas rescisões voluntárias, são fatores que têm reflexos tanto ao nível da sustentabilidade financeira como ao nível da desejada estabilidade das equipas em funções.

HCCP, Higiene Segurança e Medicina do trabalho

No âmbito do sistema HCCP, temos como objetivo central continuar a reformular e implementar procedimentos e registos relativos ao sistema de higiene e segurança alimentar, dar formação aos manipuladores de alimentos e monitorizar o cumprimento das boas práticas pessoais e de higienização das instalações.

Quanto à higiene, segurança e medicina do trabalho, continuará a ser uma preocupação constante do LFME garantir a qualidade de vida e de trabalho, observando as suas condições através da aplicação de medidas de prevenção dos riscos profissionais e da organização dos serviços e segurança e saúde no trabalho em conformidade com a lei.

A realização regular de simulacros, será também, um objetivo a cumprir, envolvendo as trabalhadoras e clientes.

ÁREA SÉNIOR

O Centro de Dia, o Serviço de Apoio Domiciliário e a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, compõem a área sénior do Lar Frei Manuel das Entradas.

O Centro de Dia tem como principal desígnio promover o convívio combatendo a solidão e o isolamento.

O Serviço de Apoio Domiciliário visa uma intervenção mais personalizada, no seio familiar.

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas acolhe de forma permanente aqueles que não podem permanecer na sua residência, devido, sobretudo ao seu crescente grau de dependência.

Muito embora cada uma destas respostas tenha uma finalidade diferente partilham, comumente, um grande objetivo que passa por promover cuidados personalizados e de excelência, indo de encontro às necessidades individualizadas de cada um e facultando um envelhecimento ativo e saudável.

Centro de Dia (CD)

A resposta social Centro de Dia, contribui para a valorização pessoal, partilha de conhecimento, experiências pessoais, combater o isolamento social e para a manutenção dos idosos no seu meio sócio familiar, premiando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência e o seu consequente agravamento.

Para além dos serviços considerados elementares, continuaremos a disponibilizar serviços de animação, terapia ocupacional, fisioterapia, entre outros.

Esta resposta social tem capacidade para 50 clientes. Tem acordo de cooperação com o Centro Distrital da Segurança Social I.P. Beja para 8 clientes.

O Centro de Dia é de extrema importância para estimular o envolvimento dos clientes na comunidade e promover a participação das famílias nas atividades desenvolvidas.

É propósito de toda a equipa, continuar a desenvolver um serviço diferenciado e de qualidade tendo como prioridade o bem-estar, a dignidade e a felicidade do cliente.

Assim, definimos os seguintes objetivos para 2024:

- ✓ Satisfação das necessidades dos clientes.

H.F.
Deus
A.
Camillo
AnaB.

Pretende-se que a prestação de cuidados e serviços disponibilizados venham a satisfazer, o melhor possível, as necessidades e expetativas dos clientes.

✓ **Dar a conhecer a importância desta resposta social.**

Desenvolver ações com os clientes e os familiares, de modo a desmistificar a institucionalização e o envelhecimento;

Desenvolver atividades diversificadas, para promover a auto estima, a autonomia e o bem estar físico, psicológico e social.

Incentivar e apoiar os clientes a utilizar novas tecnologias, para combater a infoexclusão e estimularem a participação ativa na vida comunitária.

✓ **Maximizar a taxa de ocupação**

Em 2024 pretende-se ocupar nesta resposta o total de clientes em acordo.

Para cumprir este objetivo pretende-se:

Melhorar a divulgação do Centro de Dia, junto da comunidade, das entidades e dos parceiros locais, recorrendo às redes sociais e aos meios físicos julgados necessários para este efeito.

✓ **Melhorar a Sustentabilidade:**

Esta resposta social tem vindo a apresentar nos últimos exercícios um saldo negativo.

Tal deve-se, por um lado, às baixas participações da segurança social e ao reduzido número de clientes e, por outro lado, ao aumento das despesas de funcionamento, com destaque em recursos humanos. Também contribui para esta situação o facto do Centro de Dia estar em edificado separado da ERPI, o que leva a uma dispersão de meios, dificultando, alguma rentabilização.

Para atingir este objetivo pretende-se implementar a contratualização de serviços extra.

Objetivo estratégico	Objetivo operacional	Indicador	Atividade	Meta
Qualidade do serviço	Satisfazer os clientes proporcionando serviços complementares, diferenciados e ajustados às suas necessidades	n.º de participação dos clientes nos novos serviços	Proporcionar momentos lúdicos e criativos de modo a prevenir e retardar o declínio físico e cognitivo	Participação em 20% ou mais nas atividades lúdicas e terapêuticas
Gestão Sustentável	Sustentabilidade financeira	Rigor e eficiência	Motivar para a contratualização de serviços extra Ocupar as vagas comparticipadas	Aumentar 5% a receita de serviços extra Contratualização de 6 vagas comparticipadas
Envolvimento da comunidade	Promover o envelhecimento ativo saudável Envolvimento das famílias nas atividades	Prevenir e retardar a institucionalização dos clientes	Incentivar os clientes a uma interação com novas tecnologias que estimulem as suas capacidades	Participação em pelo menos 2 eventos/atividades na comunidade

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

O Serviço de Apoio Domiciliário tem a capacidade para 65 clientes e um acordo de cooperação com o Centro Distrital da Segurança Social I.P. Beja para 50 clientes. Funciona da 7h00 às 20h00, sete dias por semana. O Serviço de Apoio Domiciliário privilegia a prestação de serviços humanizados, individualizados, de qualidade e, tanto quanto possível, adequados às necessidades dos clientes.

Esta articulação dos serviços permite, em grande medida prevenir ou retardar a institucionalização.

Proporciona apoio diferenciado aos clientes, contribui para a manutenção no seu meio familiar e, deste modo, cria-lhe as condições facilitadoras de interação e satisfação.

Mediante as necessidades individuais disponibilizam-se os seguintes serviços:

- Refeições ao domicílio e o eventual apoio na toma das refeições;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Tratamento de roupas;

M.P.
Adems
K.
Cunha
Ana B.

- Atividades de animação e socialização, designadamente, animação de lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocações;
- Outras atividades complementares, tais como transporte no acompanhamento e planeamento a consultas médicas, aquisição e administração da medicação, disponibilização de ajudas técnicas, etc.

Para a concretização dos seus objetivos e prestação dos serviços em SAD é necessário ter em conta vários fatores externos ao LFME, como sejam: as características dos clientes, os recursos existentes na comunidade e a dispersão geográfica do concelho.

A área de intervenção desta resposta comporta clientes da freguesia de Entradas, Santa Bárbara de Padrões e S. Marcos da Ataboeira, perfazendo, em média, um total de, aproximadamente, 200 Kms diários.

Continuar a trabalhar para a sustentabilidade do SAD, mantendo uma gestão rigorosa que defina, as rotas diárias das viaturas que prestam o serviço ao domicílio, de forma a otimizar o tempo de trabalho e os custos com as diversas deslocações às respetivas habitações.

É expectável que no próximo ano já possamos contar com a viatura elétrica, cujo processo de aquisição remonta ao ano de 2022, no âmbito de uma candidatura através do P.R.R. Esta virá contribuir para minimizar alguns constrangimentos relativos à atual frota que se encontra envelhecida, não havendo, de momento, condições para aquisição de novas viaturas.

Importa assegurar a continuidade desta resposta e, com ênfase nos serviços individualizados, e adequada à problemática do cliente, no seu meio habitacional, garantir a monitorização e a reavaliação do serviço numa perspetiva de melhoria constante.

Objetivo estratégico	Objetivo operacional	Indicador	Atividade	Meta
Qualidade do serviço	Garantir uma prestação de serviços de qualidade aos clientes no seu meio habitacional. Acompanhar as equipas e os clientes no terreno de forma contínua	Satisfação do cliente e da rede de suporte. n.º de acompanhamentos das equipas nas rotas.	Aplicação de escalas de avaliação de satisfação. Acompanhamento das rotas de trabalho.	Taxa de satisfação >_7. Acompanhar todas as rotas 1 vez por mês
Gestão sustentável	Promover estratégias que visem a sustentabilidade financeira do serviço. Adotar comportamentos que promovam a sustentabilidade ambiental	Liquidação das mensalidades no mês a que se referem. Redução da utilização de combustíveis.	Sensibilização dos clientes e familiares para o pagamento das mensalidades dentro dos prazos estipulados. Integração de veículo elétrico nas rotas de trabalho.	Liquidação de 80% das mensalidades no próprio mês Redução anual de 100 litros de combustível.
Envolvimento da comunidade	Responder às necessidades da comunidade.	n.º de visitas domiciliárias realizadas.	Avaliação das necessidades da comunidade respondendo de forma adequada.	Realização de 8 visitas domiciliárias.

M.P.
Beu
K.
Camillo
Ana B.

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas tem capacidade para 41 clientes, dos quais 33 abrangidos pelo acordo de cooperação com o Centro Distrital da Segurança Social I.P. Beja e 8 clientes em extra acordo. A situação clínica e de vida dos clientes coloca um desafio importante e que consiste em encontrar as melhores formas para responder às reais necessidades e expectativas, não só de cada um deles, como também dos seus familiares.

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas é uma resposta social desenvolvida em alojamento coletivo de utilização temporária ou permanente, para pessoas em situação de solidão. Segundo a portaria n.º 67/2012 de 21 de março (artigo 3º - alínea a; b; c e d), os principais objetivos da ERPI são: proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas; contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo; criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar; potenciar a integração social.

Serviços prestados

O cuidado personalizado do cliente e o respeito pela individualidade são os princípios orientadores de intervenção desenvolvidos pela ERPI.

O cliente é o centro da intervenção e o trabalho desenvolvido, de forma articulada, com as diferentes áreas que compõem a equipa, traduzindo-se na prestação de um serviço de qualidade.

Todas as trabalhadoras contribuem para a prestação de cuidados humanizados e adequados às necessidades de cada cliente e à promoção de um envelhecimento saudável e ativo, com dignidade e conforto.

Promover o envolvimento das famílias

Reforçar, cada vez mais, o relacionamento com as famílias, potenciando o seu papel na dinâmica diária do cliente e o envolvimento sistemático da sua permanência na resposta social.

Para que melhor se integrem e envolvam os familiares, pretende-se levar por diante ações pautadas pelos seguintes objetivos:

- ✓ Dar prioridade ao acompanhamento do cliente e dos seus familiares ao longo do processo de institucionalização e, muito em particular, durante a fase de acolhimento.
- ✓ Incentivar as visitas familiares e de amigos, convidando-os a participar nas diversas atividades, privilegiando as tecnologias de informação e comunicação.

Melhorar a sustentabilidade

Destacam-se algumas medidas que podem ser tomadas, para continuar a caminhar, consistente, em direção à sustentabilidade da resposta social e que se apresentam:

- Continuar a valorizar o trabalho desenvolvido por parte da equipa de trabalhadoras;
- Promover reuniões regulares, desenvolvendo estratégias que potenciem um melhor desempenho profissional no que diz respeito à prestação dos cuidados aos clientes;
- Intensificar ações de contenção e diminuição dos custos associados aos materiais de desgaste rápido e outros recursos, executando uma gestão mais eficiente e que, para tal, é imprescindível que exista uma sensibilização por parte de toda a equipa nas escolhas que diariamente se têm que fazer.

Conscientes dos desafios financeiros atuais é, fundamental, investir numa ação concertada para que se alcance um modelo gestão mais sustentável para esta resposta social.

Mantém-se o foco em desenvolver um serviço de qualidade centrado no bem-estar do cliente, respeitando a sua individualidade e as suas necessidades.

M.P.
 Deus
 A.
 Camillo
 AnaB.

Objetivo estratégico	Objetivo operacional	Indicador	Atividade	Meta
Qualidade do serviço	<p>Promover práticas de renovação do trabalho em equipa.</p> <p>Alargar o leque de serviços de atividades lúdicas que vão ao encontro às expectativas dos clientes.</p>	<p>n.º. de atividade lúdicas.</p> <p>n.º. de novos serviços disponibilizados.</p>	<p>Criar momentos de descontração e convívio entre as trabalhadoras.</p> <p>Realizar inquéritos para identificar novos serviços.</p>	<p>Realizar pelo menos dois momentos.</p> <p>Disponibilizar pelo menos 2 serviços novos.</p>
Gestão sustentável	<p>Garantir a sustentabilidade ambiental</p> <p>Promover a sustentabilidade financeira da resposta social.</p>	<p>n.º. de ações de sensibilização.</p> <p>Taxa de comparticipações familiares com o valor de referência da Seg. Social</p>	<p>Sensibilizar as trabalhadoras para a utilização eficiente dos recursos e materiais de desgaste rápido.</p>	<p>Realizar pelo menos 2 ações.</p> <p>6% das mensalidades igualem o valor de referencia da Seg. Social</p>
Envolvimento da comunidade	<p>Estreitar laços com as entidades da comunidade.</p>	<p>n.º. de atividades</p>	<p>Incentivar os clientes a participar em atividades promovidas por entidades da comunidade.</p>	<p>Participar em 2 atividades externas</p>

ATIVIDADES

Área de Animação Sociocultural/ Terapia Ocupacional/Fisioterapia

Área de Animação Sociocultural

Segundo a Unesco “Animação Sociocultural” é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento global da vida sociopolítica em que estão integrados”

A planificação de atividades consiste na ocupação do cliente e do seu efetivo envolvimento nas mesmas, proporcionando-lhes uma vida mais ativa e mais criativa, fortalecendo e melhorando as relações e a comunicação inter e intrapessoal, promovendo uma melhor e maior participação na vida da comunidade residente e desenvolvendo a autonomia pessoal.

A animação de idosos ao nível das ERPI tem sido desenvolvida e implementada como uma atividade interdisciplinar e intergeracional que atua em diversas áreas e que influenciam a vida do indivíduo e do grupo. Com a progressiva diminuição das suas capacidades físicas, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por atividades que lhe exijam menor grau de atividade. Esta diminuição de atividade, ou mesmo inatividade, pode acarretar várias consequências, como redução da capacidade de concentração e reação, diminuição de auto estima, aparente desmotivação, solidão e isolamento social. No sentido de contrariar este percurso e retardar efeitos mais negativos do envelhecimento, são desenvolvidas atividades diárias de estimulação cognitiva, atividade física, expressão plástica e alfabetização, *atelier* de costura, beleza e culinária. A equipa conta ainda com a contribuição das parcerias estabelecidas neste âmbito e que têm permitido uma maior participação dos nossos clientes na sociedade e na comunidade envolvente, com ganhos para todos.

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



Tema	Objetivos	Descrição da Atividade	Materiais	Dinamizadores	Recursos Financeiros	Destinatários	Calendarização	Avaliação
Animação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> • Partilha de conhecimentos; • Manutenção e melhoria das capacidades cognitivas; • Estimulação da atenção, raciocínio, cálculo e da memória; • Contribuir para a melhor qualidade de vida de cada cliente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hora do Conto; • Conversas soltas; • Atelier de memória; • Oficina de Escrita; • Expressão dramática. 	<ul style="list-style-type: none"> • Folhas de Papel; • Material de Escrita; • Jogos de mesa; • Material dático; • Livros de leitura; • Livros de atividades; • Jogos diversos. 	Animadora Sociocultural Terapeuta Ocupacional	Sem custos adicionais	Todos os clientes do CD e da ERPI que queiram participar.	Semanal	Registo de atividades
Atividades Físicas e Jogos de Animação	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimento do sistema músculo-esquelético; • Evitar o sedentarismo; • Melhorar o equilíbrio e coordenação motora; • Redução do Stress e Ansiedade; • Melhorar o funcionamento cardiovascular; • Fomentar o relacionamento interpessoal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ginástica do Idoso; • Caminhadas; • Dinâmicas de grupo; • Motricidade fina e grossa; • Bóccia; • Jogos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas; • Cordas; • Garrafas de plástico; • Bolas específicas para o jogo do bóccia; • Cadeiras, elásticos; • Rolos; • Jogos diversos. 	Animadora Sociocultural Terapeuta Ocupacional Fisioterapeuta	Sem custos adicionais	Todos os clientes do CD e da ERPI que queiram participar.	Semanal	Registo de Atividades

M. P. Deus
Pamêlia Anab.

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



Atelier de Expressão Plástica	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulação da criatividade; • Estimulação da motricidade fina; • Valorizar as habilidades e qualidades pessoais; • Estimular a participação ativa dos clientes; • Reaproveitamento de materiais; • Ocupação dos tempos livres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhos manuais; Desenho/Pintura; • Recorte/Colagem; • Trabalhos com linhas e tecidos; • Crochet; • Costura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Material didático; • Linhas/lãs/ Agulhas; • Tesouras, tintas, pincéis, cola, etc; • Tecidos. 	Animadora Sociocultural	Custos ocasionais	Todos os clientes do CD e da ERPI que queiram participar.	Semanal	Registo de Atividades
Atelier de Costura	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento da autonomia e do grau de satisfação; • Mostra de trabalhos; • Partilha de conhecimentos; • Promover o espírito de equipa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Costura de saquinhos de cheiro; • Decoração de vestidos em crochet da USCv; • Costura diversa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecidos; • Linhas/lã; • Agulhas; • Tesouras; • Dedal; • Vestidos. 	Animadora USCv	Custos ocasionais	Todos os clientes do CD e da ERPI que queiram participar.	Semanal	Registo de Atividades
Atividades Culturais	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar a perda de tradições; • Sensibilizar para as datas festivas; • Contrariar o isolamento institucional; • Promover relações interpersonais 	<ul style="list-style-type: none"> • Passeios; • Intercâmbios com outros lares, escolas e instituições; • Comemoração de datas festivas; • Cantares; • Dança. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carrinhas/ Transporte da CMCV; • Colaboradoras da Instituição. 	Animadora Sociocultural	Custos ocasionais; Custos com combustíveis	Todos os clientes do CD e da ERPI que queiram participar.	Sempre que agendado	Registo de atividades

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



	<ul style="list-style-type: none"> e intergeracionais; Promover a valorização pessoal. 								
Atelier de Beleza	<ul style="list-style-type: none"> Espera-se uma melhoria do grau de satisfação e da autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> Depilação dos bucos; Pintura das unhas. 	<ul style="list-style-type: none"> Verniz; Acetona; Algodão; Cera; Pinça. 	Animadora Sociocultural	Sem custos adicionais	Todos os clientes do CD e da ERPI que queiram participar.	1x por semana	Atividades sem avaliação	
Atelier de Culinária	<ul style="list-style-type: none"> Promover a autonomia e valorização pessoal; Preservar a cultura popular e saberes tradicionais; Proporcionar a interação, alegria, dinamismo entre clientes e trabalhadoras. Partilha de conhecimentos e tradições. 	<ul style="list-style-type: none"> Diversos doces tradicionais; Compotas; Bolachas e bolos. 	<ul style="list-style-type: none"> Material de Culinária. 	Animadora Sociocultural Terapeuta Ocupacional	Produtos alimentares	Todos os clientes do CD e da ERPI que queiram participar.	1x por mês	Registro de Atividades	

Handwritten signatures and initials:
 [Signature]
 [Signature]
 Ana B.

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



Calendarização	Resposta social			Atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos	
	ERPI	CD	SAD				Financeiros	Materiais
Mensal	X	X	X	Comemoração dos Aniversários dos Clientes	<ul style="list-style-type: none"> Preservar a identidade dos idosos; Comemoração da data. 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração do Calendário de Aniversários; Realização de Cartões de Aniversário; Cantar os Parabéns. 	<ul style="list-style-type: none"> Computador; Cartões; Tinta; Folhas de EVA. 	Animadora; Trabalhadoras; Familiares; Clientes.
	X	X		Bóccia Sênior	<ul style="list-style-type: none"> Promover o bem-estar físico e psicológico dos Clientes 	<ul style="list-style-type: none"> Jogo de Bóccia 	Jogo do Bóccia	Técnico de Desporto da CMCV; Clientes ERPI/CD; Fisioterapeuta; Terapeuta Ocupacional; Animadora.
	X	X	X	Passeios e Intercâmbios Institucionais	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar convívio e alegria entre idosos. 	<ul style="list-style-type: none"> Convívios; Passeios; Lanches; Atividades diversas 	Carrinha; Lanches/Almoços.	Animadora; Trabalhadoras; Clientes ERPI/CD
Janeiro	X	X	X	Trishaw's	<ul style="list-style-type: none"> Promover o bem-estar dos clientes; Aquisição de novas experiência. 	<ul style="list-style-type: none"> Passeio de Trishaw's em Entradas e Castro Verde 	Sem custos	Técnicas da CMCV; Animadora; Terapeuta Ocupacional; Fisioterapeuta.
	X	X		Dia de Reis (6 de janeiro)	<ul style="list-style-type: none"> Estimular o convívio Intergeracional; 	<ul style="list-style-type: none"> Receção das crianças da escola para cantar as janeiras. 	Sem custos	Animadora; Trabalhadoras

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



				<ul style="list-style-type: none"> Promover a partilha e a troca; Promover hábitos vivências e costumes 					
X	X		<p>Dia Internacional do Obrigada (11 de janeiro)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a relação entre os clientes e os trabalhadores. Agradecimento pelo serviço trabalhadores.. Alargar laços de amizade 	20€	Material diverso	Animadora; Trabalhadores		
X	X		<p>Dia da Escrita à mão (23 de janeiro)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comemoração da data; Manutenção e melhoria das capacidades cognitivas; Manter a tradição 	Sem custos	Material de desgaste	Animadora; Terapeuta Ocupacional		
X	X		<p>Dia da Saudade (30 de janeiro)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Contacto com novas tecnologias; Exprimir emoções e sentimentos. 	Sem custos	Plataforma SiosLife	Animadora; Terapeuta Ocupacional		

[Handwritten signatures and initials]
K. Penillo
Ana B.

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



Fevereiro	X	X	X	Dia do Crepe (2 de fevereiro)	Proporcionar novas experiências; Comemoração da data	Confeção de crepes para o lanche dos clientes	Produtos Alimentares	Material de Culinária	Animadora; Trabalhadoras
	X	X	X	Dia de S. Valentim (14 de fevereiro)	<ul style="list-style-type: none"> Estimular as capacidades manuais dos utentes; Promover o convívio; Celebração da data; Novas experiências, 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de um cartão em coração; Exposição de fotografias na ERPI com cariz afetivo; Almoço romântico para os casais da instituição. 	Sem custos	Material de desgaste	Animadora; Trabalhadoras
	X	X	X	Carnaval (12 de fevereiro)	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sócio-cultural; Promover o convívio; Desenvolver o espírito de grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> Realização de convites para o SAD; Decoração; Criação de mascaras; Realização de baile. 	10€	Sistema de Som da JFE; Enfetes alusivos; Serpentinhas.	Animadora; Terapeuta Ocupacional; Fisioterapeuta; Clientes ERPI/CD
Março	X	X	X	Dia da Mulher (08 de março)	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o papel da mulher; Promover a autoestima; Motricidade fina e grossa; Comemoração da data. 	<ul style="list-style-type: none"> Oferta de uma flor elaborada pelos clientes às senhoras; Elaboração de painel sobre "Ser mulher". 	Aquisição das flores	Flores; Material de desgaste	Animadora; Terapeuta Ocupacional; Clientes ERPI/CD
	X	X	X	Primavera (21 de março)	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver capacidades motoras e cognitivas; Motricidade fina e grossa; 	<ul style="list-style-type: none"> Decoração dos espaços interiores. 	Sem custos adicionais	Material de desgaste	Animadora

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



				<ul style="list-style-type: none"> Decoração do espaço Incluir atividades de interesse cultural; Convívio; Estimular a criatividade; Incentivar ao contacto intergeracional. 	<ul style="list-style-type: none"> Criação de uma peça de teatro na ERPI. Divulgação junto das crianças da escola de Entreadas. 	Sem custos adicionais	Sistema de som da JFE; Enfeites alusivos ao tema	Animadora; Colaboradores
Abril	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> Impulsionar uma dinamização interna na Instituição, motivando para uma participação mais ativa; Contribuir para despertar de novos interesses; Incentivar à prática de atividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> Atividade física com os clientes (se possível ao ar livre); Caminhada 	Sem custo	Material diverso	Animadora; Fisioterapeuta; Terapeuta Ocupacional
	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> Manter tradições; Sensibilizar para a confraternização; Reviver tradições culinárias de acordo com a época 	<ul style="list-style-type: none"> Visualização de um filme alusivo à Páscoa; Confeção de folares; Realização do jogo "Caça aos ovos" 	Produtos alimentares	Material de culinária	Animadora Trabalhadoras
	X			<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar uma saída dos clientes da Instituição Partilha de novos sabores 	<ul style="list-style-type: none"> Visualização de um documentário sobre o processo de fabrico de café; Levar os clientes a um café da localidade. 	Combustível	Carrinhas da Instituição	Animadora Trabalhadoras

[Handwritten signatures and initials]
Ana B. Camillo

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



					<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar uma saída aos clientes da instituição; • Aumentar os períodos de distração; • Promover o convívio e o bem-estar dos clientes 	<p>Visita a um monumento.</p>	Combustível	Transporte da Instituição/Autocarro o CMCV	Animadora Trabalhadores
					<ul style="list-style-type: none"> • Jogo de perguntas e respostas; • Recordação de memórias. 	<p>Estimular a memória; Promover momentos divertidos.</p>	Sem custos	Material de desgaste	Animadora
Maio					<ul style="list-style-type: none"> • Evitar a perda de tradições; • Sensibilizar para as datas festivas; • Comemoração da data 	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar um quadro com a imagem de Nossa Srª de Fátima com vários materiais; • Ida à missa • Visualização das comemorações de Fátima. 	Sem custos	Material de desgaste	Animadora
					<ul style="list-style-type: none"> • Promover o convívio inter-familiar e privilegiar as relações afetivas; • Motivar as famílias para uma participação mais ativa na vida dos seus familiares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Almoço/lanche entre os clientes e os familiares no espaço da instituição 	Sem custos		Animadora Terapeuta Ocupacional Fisioterapeuta Trabalhadoras
					<ul style="list-style-type: none"> • Partilha de conhecimentos; • Convívio 	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier de culinária com os clientes 	Produtos alimentares	Material de culinária	Animadora Terapeuta Ocupacional

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



	X	X	X	X	Dia Internacional do piquenique (18 de junho)	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar aos clientes um piquenique num espaço verde fora da instituição Promover o convívio 	<ul style="list-style-type: none"> Piquenique com os clientes no parque de merendas de Entradas 	Combustível		Animadora Terapeuta ocupacional Fisioterapeuta Trabalhadoras
Julho	X	X	X	X	Comemoração dos Santos (28 de junho)	<ul style="list-style-type: none"> Recordar tradições; Lazer; Promover momentos de diversão, animação e boa disposição entre todos os envolvidos na instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> Festa dos Santos Populares; Marcha para os clientes 	20€	Decoração alusiva à época: arcos e balões; Material de desgaste	Animadora Trabalhadoras
	X	X	X	X	Dia da Amizade (20 de julho)	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a memória; Fomentar a união de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Criação de frases com os clientes que representem a amizade; Painel à cerca do tema; Dinâmica de grupo 	Sem custos	Material de desgaste	Animadora Terapeuta Ocupacional
	X				Dia Mundial dos Avós (26 de julho)	<ul style="list-style-type: none"> Promover a interação e o convívio intergeracional; Promover o contacto com a família; Lazer 	<ul style="list-style-type: none"> Lanche de convívio entre os avós e netos 	Sem custos		Animadora; Terapeuta ocupacional; Fisioterapeuta; Trabalhadoras
Agosto	X				Dia Mundial da Fotografia (19 de agosto)	<ul style="list-style-type: none"> Promover a auto-estima; Mostra de trabalhos 	<ul style="list-style-type: none"> Sessão fotografia com os clientes usando vários adereços; 	Sem custos	Máquina fotográfica	Animadora Terapeuta Ocupacional Fisioterapeuta Trabalhadoras

Handwritten signatures and initials:
 Reis
 Penhilo
 Ana B.

M.P.
 Seus
 Conselho
 Ana B.

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



Setembro	X				<ul style="list-style-type: none"> Exposição com fotografias dos idosos na ERPI e no CD Realização de pombas brancas de diferentes materiais: <ul style="list-style-type: none"> Dialogar sobre o significado da "Pomba da Paz"; Realização de um quadro sobre sonhos com diversos materiais 	Sem custos	Material de desgaste	Animadora
	X			<ul style="list-style-type: none"> Contribuir para o despertar de novos interesses; Mostra de trabalhos; Aumentar a auto-estima Desenvolver competências motoras através da Expressão plástica; Desenvolver a destreza manual e a criatividade 	<ul style="list-style-type: none"> Contribuir para o despertar de novos interesses; Mostra de trabalhos; Aumentar a auto-estima Desenvolver competências motoras através da Expressão plástica; Desenvolver a destreza manual e a criatividade 	Sem custos	Material de desgaste	Animadora
	X			<ul style="list-style-type: none"> Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso; Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso; Reforçar as identidades culturais. 	<ul style="list-style-type: none"> Visita ao Museu da Ruralidade em Enteadas 	Combustível	Carrinhas da Instituição	Animadora Terapeuta ocupacional Fisioterapeuta Trabalhadoras

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



Outubro	X	X	X	Dia Internacional do Idoso (01 de outubro)	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para as datas festivas; Aumentar os períodos de distração; Aumento da auto-estima Promover o relacionamento entre as três respostas sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> Festa do Idoso 	Sem custos adicionais	Animadora Terapeuta Ocupacional Fisioterapeuta Trabalhadoras
	X	X		Dia da Alimentação (16 de outubro)	<ul style="list-style-type: none"> Reforçar a importância da alimentação; Estimular os 5 sentidos; Promover momentos de convívio; Fomentar o espírito de grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> Realização da roda dos alimentos (com alimentos verdadeiros); Degustação de novos alimentos 	Produtos alimentares	Animadora Terapeuta Ocupacional Fisioterapeuta Trabalhadoras
Novembro	X	X		Dia de São Martinho (11 de novembro)	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de lazer e convívio entre ERPL, CD e SAD; Elaboração de cartuchos e decorações inerentes à festividade; Promover a orientação temporal; Preservar a tradição 	Magusto na instituição	Compra das castanhas	Animadora Terapeuta Ocupacional Fisioterapeuta Trabalhadoras
	X	X		Dia Mundial da Criatividade (17 de novembro)	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver competências motoras 	<ul style="list-style-type: none"> Atividades de expressão plástica 	Sem custos	Animadora

Handwritten signatures and initials:
 H.P.
 A.S.
 R.
 Ramilho Ana B.

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



Dezembro	X	X	X	Comemorações de Natal (Data a definir)	<p>através da expressão plástica;</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a destreza manual e a criatividade 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de decorações natalícias; Elaboração de artigos alusivos a esta época para a realização da festa de Natal; Promover a participação das famílias e comunidade; Estimular o convívio e momentos de partilha e afeto. 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração dos enfeites pelos clientes; Enfeitar a instituição alusiva à época natalícia; Festa de Natal 	40€	Material diverso	Animadora Trabalhadoras Fisioterapeuta Terapeuta Ocupacional
-----------------	----------	----------	----------	---	--	--	--	-----	------------------	--

Ana B.

Handwritten signature and name: *Frei Manuel*
Comitê
Ana B.

Área Terapia Ocupacional

O Plano de Atividades na área da Terapia Ocupacional tem como principal objetivo implementar um conjunto de atividades terapêuticas direcionadas aos clientes da Instituição Frei Manuel das Entradas. É importante referir que as intervenções realizadas vão ao encontro das características individuais do cliente, respeitando sempre as suas limitações, após ter sido realizada uma avaliação individual (Plano Individual de Atividades).

São desenvolvidas atividades com propósito (individualmente ou em grupo) com recurso a diversos materiais terapêuticos, adaptando as mesmas, de acordo com as necessidades dos clientes. Estas atividades tem o objetivo de estimular as competências cognitivas, aumentar a amplitude articular, aumentar a força muscular, cruzamento de linha média, a motricidade global e fina, o equilíbrio, prevenção de quedas, a destreza manual, a coordenação motora (entre outras competências), de forma a promover uma participação ocupacional ativa e autonomia dos clientes nas diversas atividades significativas.

Esta planificação tem como principal objetivo promover um envelhecimento ativo e uma maior qualidade de vida.

Desta forma, é importante salientar que o plano descrito poderá sofrer alterações ao longo do ano de 2024, devido a condições externas (condições meteorológicas, doença, parcerias, entre outras) e internas (surgimento de novas atividades). Caso assim aconteça, as alterações serão mencionadas nos Planos Mensais entregues às Diretoras Técnicas da ERPI e do CD/SAD e/ou mencionado nos registos diários da Terapeuta Ocupacional.

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



Mês	Atividade	Objetivos Gerais	Descrição da Atividade	Destinatários	Recursos a Envolver	Local e Horário
De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024 (Todos os dias úteis)	Treino de Atividades de Vida Diária (AVD'S) – Vestir/Despir e Higiene Pessoal e Cuidados Pessoais.	Desenvolvimento de atividades ocupacionais que garantam a satisfação dos clientes e, em simultâneo permitam a preservação da capacidade de realização das atividades de vida diária, nomeadamente relacionadas com o autocuidado, higiene pessoal (lavar dentes), vestir/despir e calçar; Aumento da autoestima; Aumento do espírito de autoeficácia; Aumento da autonomia;	Atividades orientadas para cuidar do próprio corpo e realizadas por rotina. (Gomes, Teixeira, & Ribeiro, 2021)	Cientes da ERPL.	<p>Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional</p> <p>Recursos Materiais: Escova de dentes; Pasta de Dentes; Roupas do cliente; Calçado do cliente; Escova de cabelo; Acessórios pessoais do cliente, entre outras.</p> <p>Recursos Financeiros: (A definir – caso seja necessário adquirir algum produto de apoio)</p>	Quartos dos clientes referenciado para a realização das AVD's no período da manhã (8:30h)
De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024 (Todos os dias úteis)	Treino de Atividades de Vida Diária (AVD'S) - Treino de Alimentação	Desenvolvimento de atividades ocupacionais que promovam a satisfação dos clientes e, em simultâneo permitam a preservação da capacidade de se alimentarem autonomamente; Introdução de alterações dos fatores do ambiente para a maximização dos objetivos a serem alcançados com as atividades ocupacionais (por exemplo, utilização de produtos de apoio e o reforço motivacional e positivo)	Preparar, organizar e levar comida ou líquido do recipiente para a boca (Inclui alimentar-se e alimentar outras pessoas). (Gomes, Teixeira, & Ribeiro, 2021)	Cientes da ERPL e do CD/SAD.	<p>Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional</p> <p>Recursos Materiais: Atividades de força muscular, motricidade fina e de preensão; Talheres/Falheres adaptados; Rebordo de Prato; Tapete antiderrapante, entre outras.</p> <p>Recursos Financeiros: (A definir – caso seja necessário adquirir algum produto de apoio)</p>	Refeitório da Instituição (12h30 - 13h) e Ginásio da ERPL/ Salão do CD.

M.P.
Deus
A.
Pamílio
A. Ana B.

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024 (Pelo menos 2 x por semana)	Treino de Atividades de Vida Diária (AVD'S) - Treino de Mobilidade Funcional	Desenvolvimento de atividades ocupacionais que garantam a satisfação dos clientes e, em simultâneo permitam a preservação das capacidades para a realização das atividades de vida diária, nomeadamente a mobilidade funcional (marcha); Prevenção de Quedas.	Mover-se de uma posição ou lugar para outro (durante a realização de atividades quotidianas). Inclui deambulação funcional e transporte de objetos. (Gomes, Teixeira, & Ribeiro, 2021)	Cientes da ERPI e do CD/SAD.	produto de apoio) Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional Recursos Materiais: Barras, andarilhos e Bengalas. Recursos Financeiros: (A definir – caso seja necessário adquirir algum produto de apoio)	Dentro da Instituição ou no exterior.
De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024 (3 x por semana)	Treino de Atividades de Vida Diária Instrumentais (AVDI's) – Gestão da Comunicação.	Desenvolvimento de atividades ocupacionais que garantam a satisfação dos clientes no aumento da sua autonomia e do seu espírito de autoeficácia, preservando as suas capacidades funcionais.	Atividade para apoio à vida diária em casa e na comunidade. Enviar, receber e interpretar informações utilizando sistemas e equipamentos, tais como ferramentas de escrita, telefones, computadores, entre outros. (Gomes, Teixeira, & Ribeiro, 2021)	Cientes da ERPI e do CD/SAD.	Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional Recursos Materiais: Tablet, telemóvel, entre outras. Recursos Financeiros: ---	Nas Instalações da ERPI ou do CD.
De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024 (3 x por semana)	Treino de Atividades de Vida Diária Instrumentais (AVDI's) – Preparação de refeições e limpeza.	Desenvolvimento de atividades ocupacionais que garantam a satisfação dos clientes no aumento da sua autonomia e do seu espírito de autoeficácia, preservando as suas capacidades funcionais.	Atividade para apoio à vida diária em casa e na comunidade. Planear, preparar e servir refeições e limpar alimentos e ferramentas (p. ex., utensílios, tachos, pratos) após as	Cientes da ERPI e do CD.	Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional Recursos Materiais: Guardanapos, Mesas, Cadeiras, Pratos, Copos, Talheres, Roupas, entre outras. Recursos Financeiros:	Nas Instalações da ERPI ou do CD.

[Handwritten signatures and initials]
Ana B.

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



<p>De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024 (3 x por semana)</p>	<p>Gestão da Saúde - Mobilizações Ativas/Passivas e Ativas Resistidas; Massagens Terapêuticas; Posicionamentos.</p>	<p>Alívio de dor; Aumento da amplitude de movimento; Aumento da força muscular; Prevenção de úlceras de pressão; Sensação de bem-estar e conforto; Atividade que permite mobilizar todos os segmentos corporais, promovendo uma maior qualidade de vida e conforto.</p>	<p>Atividades relacionadas com desenvolvimento, gestão e manutenção de rotinas de saúde e bem-estar, incluindo autogestão, com o objetivo de melhorar ou manter a saúde para suportar a participação noutras ocupações. (Gomes, Teixeira, & Ribeiro, 2021)</p>	<p>Clientes da ERPI e do CD/SAD.</p>	<p>Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional; Fisioterapeuta. Recursos Materiais: Rolos, Pesos, Bolas, creme, almofadas. Recursos Financeiros: (A definir – caso seja necessário adquirir algum produto de apoio)</p>	<p>Quartos dos Clientes, no Ginásio da ERPI e no Salão do CD.</p>
<p>De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024 (2 x por semana)</p>	<p>Gestão da Saúde - Sessões de Movimento;</p>	<p>Atividades que promovem maior mobilidade corporal, como também permite a prevenção de quedas nos Clientes. Promover o fortalecimento muscular, resistência, amplitude de movimento, coordenação bilateral, cruzamento da linha média, dissociação de cinturas, motricidade global e fina, destreza manual e coordenação oculo-motora; Aumento da autonomia; Desenvolver a exploração de recursos materiais; Aumento da atenção a concentração; Aumento do espírito de interajuda; Diminuição do Isolamento; Diminuição de estados de tensão e ansiedade; Promover a capacidade</p>	<p>Atividades relacionadas com desenvolvimento, gestão e manutenção de rotinas de saúde e bem-estar, incluindo autogestão, com o objetivo de melhorar ou manter a saúde para suportar a participação noutras ocupações. (Gomes, Teixeira, & Ribeiro, 2021)</p>	<p>Clientes da ERPI e do CD/SAD.</p>	<p>Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional Recursos Materiais: Música, Rolos, Bolas, Balões, Garrafas, Copos, entre outros. Recursos Financeiros: (A definir – caso seja necessário adquirir algum material terapêutico)</p>	<p>No Ginásio da ERPI/Sala da Saninha da ERPI e no Salão do CD.</p>

Handwritten notes in blue ink at the top left of the page, including a signature and the name 'Ana B. Carrilho'.

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



<p>De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024 (3 x por semana)</p>	<p>Gestão da Saúde - Sessões de Relaxamento/Atividades Sensoriais</p>	<p>de autorregulação emocional; Melhorar a sensação de bem-estar, motivação, autoconfiança e autoestima.</p> <p>Atividades que envolvem sensações de relaxamento, conforto e bem-estar. Esta técnica, promove o conforto através do uso de estímulos controlados, oferecendo uma vasta quantidade de estímulos sensoriais, podendo ser usados individualmente ou combinados com a estimulação auditiva (música), a estimulação visual (cores - luz), estimulação tátil (texturas diferentes) e a estimulação olfativa (aromas).</p>	<p>Atividades relacionadas com desenvolvimento, gestão e manutenção de rotinas de saúde e bem-estar, incluindo autogestão, com o objetivo de melhorar ou manter a saúde para suportar a participação noutras ocupações. (Gomes, Teixeira, & Ribeiro, 2021)</p>	<p>Utentes da ERPI e do CD/SAD.</p>	<p>Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional</p> <p>Recursos Materiais: Música, Luzes, Atividades com diversas texturas, Tapete Sensorial, entre outros.</p> <p>Recursos Financeiros: (A definir - caso seja necessário adquirir algum produto de apoio)</p>	<p>No Salão da ERPI/Ginásio o da ERPI/Sala da Santinha da ERPI e no Salão do CD.</p>
<p>De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024 (Pelo menos 3 x por semana)</p>	<p>Estimulação Cognitiva</p>	<p>Estimulação de competências inerentes às funções cognitivas, nomeadamente a memória a curto, médio e longo prazo; sequenciação; Identificação; Cálculo; Associação; Orientação pessoal, temporal e espacial; Pensamento; Raciocínio lógico (entre outras); Compreensão de ordens simples e complexas; Promover a atenção e concentração numa atividade; Desenvolvimento do aumento da tolerância à frustração e da capacidade de autorregulação emocional; Promover a autoconfiança e autoestima; Promover as capacidades</p>	<p>Atividades terapêuticas destinadas a manter ou a melhorar o funcionamento cognitivo da Pessoa, para a melhoria da sua qualidade de vida. (Alzheimer Portugal, 2023)</p>	<p>Clientes da ERPI e do CD/SAD.</p>	<p>Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional; Estimulação Cognitiva.</p> <p>Recursos Materiais: Música, Bingo, Papel, caneta, Sopa de letras, palavras cruzadas, borracha, lápis, atividades terapêuticas, computador, entre outros.</p> <p>Recursos Financeiros: (A definir - caso seja necessário adquirir material terapêutico)</p>	<p>No Ginásio da ERPI/Sala da Santinha da ERPI/ SIOSLIFE e no Salão do CD.</p>

[Handwritten signatures and initials]
Ana B. Carrilho

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



<p>De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024 (Pelo menos 3 x por semana)</p>	<p>Lazer - Atividades Sociais/Dinâmicas de Grupo</p>	<p>comunicativas e as relações interpessoais. Promoção de sensações de satisfação e bem-estar; Desenvolver a cooperação e a capacidade de interajuda; Desenvolvimento do aumento da tolerância à frustração e da capacidade de autorregulação emocional; Diminuir estados de tensão e ansiedade; Promover a criatividade, imaginação, autoestima, autoconfiança e autoconceito; Desenvolver a capacidade de resolução de problemas; Compreensão de ordens simples e complexas; Promover a comunicação e as relações interpessoais; Nestas atividades, poderão ser trabalhados gostos e interesses pessoais de cada cliente (jogar às cartas, dominó, damas, mikado, xadrez, bingo, jogos tradicionais, entre outros)</p>	<p>Atividades grupais que permitem trabalhar diversas competências do cliente, tais como, as capacidades cognitivas, participação social, criação de laços de amizade, interesses, entre outras.</p>	<p>Clientes da ERPI e do CD/SAD.</p>	<p>Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional; Animadora Sociocultural. Recursos Materiais: Mikado, Bóccia, Bingo, Cartas, entre outras. Recursos Financeiros: (A definir – caso seja necessário adquirir algum material)</p>	<p>No Salão da ERPI/Ginásio da ERPI/Sala da Santinha da ERPI e no Salão do CD.</p>
<p>De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024</p>	<p>Ajudas Técnicas e Produtos de Apoio</p>	<p>Facilitar/melhorar o desempenho ocupacional e participação do cliente nas ocupações do seu dia-a-dia; Promover qualidade de vida e sensações de conforto e bem-estar.</p>	<p>Realizar uma avaliação do perfil dos clientes com as mais variadíssimas situações clínicas, através do levantamento de capacidades de desenvolvimento nas atividades de vida diária, de forma a</p>	<p>Clientes da ERPI e do CD/SAD.</p>	<p>Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional; Fisioterapeuta. Recursos Materiais: Talheres adaptados; Copos de suporte de água; Suporte para garrafa de água; Tapete antiderrapante; Rolos Terapêuticos; Almofadas anti-escaras;</p>	<p>No Salão da ERPI/Ginásio da ERPI/Sala da Santinha da ERPI e no Salão do CD.</p>

Handwritten signatures and names:
Ana B.
Germilho

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



<p>De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024</p>	<p>Terapia da Reminiscência</p>	<p>Promover a capacidade de escuta ativa; Desenvolver a memória a longo prazo; Promover a capacidade de autorregulação emocional; Promover a autoconfiança e autoestima; Promover a comunicação e as relações interpessoais; Estas sessões podem ser realizadas em grupo (datas comemorativas, acontecimentos do passado, etc) ou individualmente (experiências e vivências do cliente)</p>	<p>selecionar a ajuda técnica ou produto de apoio mais adequado ao cliente</p>	<p>Atividades de experiências e eventos do passado com recurso a estímulos (fotografias, músicas, etc.) que promovam a recordação. (Henriques, Sáez, & Apóstolo, 2020)</p>	<p>Colchão anti-escaras; Cadeiras de Rodas; Andarilhos; Recursos Financeiros: (A definir – caso seja necessário adquirir algum produto de apoio)</p>	<p>No Salão da ERPI/Ginásio da ERPI/Sala da Santinha da ERPI e no Salão do CD.</p>
<p>De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024 (1 x por mês)</p>	<p>Atividades de Culinária</p>	<p>Promover o espírito de interajuda; Aumento da autoeficácia; Aumento da autoestima; Promover a motricidade e destreza manual; Exploração dos diversos sentidos (tato; olfativo; paladar); Sensação de bem-estar; Diminuição do estado de ansiedade; Recordações de memórias; Promover a comunicação entre pares.</p>	<p>Atividade de familiarização com diversos alimentos e envolvimento na exploração dos sentidos.</p>	<p>Clientes da ERPI e do CD/SAD.</p>	<p>Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional; Animadora Sociocultural. Recursos Materiais: (A Definir no Plano Mensal) Recursos Financeiros: (A definir no Plano Mensal)</p>	<p>No Refeitório da ERPI.</p>

Handwritten signatures and initials:
A.P.
A.P.
A.P.
Ana B.
Reminiscência


 Deus
 A.
 Ana B.
 Camillo

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



<p>De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024</p>	<p>Participação Social na comunidade - Caminhada no exterior; Passeio de Trishaws; Atividades organizadas fora do contexto da ERPI/CD;</p>	<p>Promoção de sensações de satisfação e bem-estar; Diminuir estados de tensão e ansiedade; Promoção do respeito pelos interesses pessoais de cada cliente; Promover a capacidade de autorregulação emocional; Melhorar a sensação de bem-estar, autoconfiança e autoestima; Desenvolver a capacidade de fazer escolhas e tomar decisões; Promover a comunicação e relações interpessoais.</p>	<p>Atividades que envolvem interação social com outras pessoas, incluindo família, amigos, pares e membros da comunidade, e que apoiam a interdependência social. (Gomes, Teixeira, & Ribeiro, 2021)</p>	<p>Clientes da ERPI e do CD/SAD.</p>	<p>Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional; Animadora Sociocultural; Fisioterapeuta; 1 Colaboradora; Recursos Materiais: Andarilhos, Cadeiras de Rodas, Bengalas, Carrinha da Instituição, Trishaw's, entre outras. Recursos Financeiros: -----</p>	<p>A Definir no Plano Mensal</p>
<p>De 1 de Janeiro de 2024 a 31 de Dezembro de 2024</p>	<p>Comemoração de Dias Festivos/Temáticos: - 23 de Janeiro (Dia da escrita à mão); - 30 de Janeiro (Dia da Saúde); - 31 de Janeiro (Dia do Contrário); - Fevereiro (Carnaval); 8 de Março (Dia da Mulher); - 6 de Abril (Dia Mundial da atividade física); 11 de Abril (Dia Mundial da Doença de Parkinson); - Abril (Páscoa); - Abril (Dia da Liberdade); - 29 de Abril (Dia Mundial da Dança); - 31 de Abril (Dia Nacional do Doente com AVC); - 15 de Maio (Dia Internacional da Família); - 17 de Maio (Dia Mundial da Pastelaria);</p>	<p>Promoção de sensações de satisfação e bem-estar; Diminuir estados de tensão e ansiedade; Promoção do respeito pelos interesses pessoais de cada cliente; Promover a capacidade de autorregulação emocional; Melhorar a sensação de bem-estar, autoconfiança e autoestima; Desenvolver a capacidade de fazer escolhas e tomar decisões; Estimulação cognitiva; Promover a comunicação e relações interpessoais; Recordar memórias e tradições.</p>	<p>-----</p>	<p>Clientes da ERPI, CD e SAD.</p>	<p>Recursos Humanos: Terapeuta Ocupacional; Animadora Sociocultural; Fisioterapeuta; 1 Colaboradora. Recursos Materiais: (A definir no Plano Mensal) Recursos Financeiros: (A definir no Plano Mensal)</p>	<p>A Definir no Plano Mensal</p>

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



	<ul style="list-style-type: none"> - 10 de Junho (Dia de Portugal); - Junho (Comemoração dos Santos Populares); - 20 de Julho (Dia da Amizade); - 22 de Julho (Dia Mundial do Cérebro); - 19 de Agosto (Dia Mundial da Fotografia); - 1 de Outubro (Dia Internacional do Idoso); - 16 de Outubro (Dia Mundial da Alimentação); - 29 de Outubro (Dia Mundial do AVC); - 11 de Novembro (Dia de São Martinho); - Dezembro (Comemorações de Natal) 				
--	---	--	--	--	--

Referências Bibliográficas:

Alzheimer Portugal. (2023). Obtido de <https://alzheimerportugal.org/alzheimer-portugal/>

Gomes, M. D., Teixeira, L., & Ribeiro, J. (2021). *Enquadramento da Prática da Terapia Ocupacional Dominio & Processo 4ª edição*. Escola Superior de Saúde, Politécnico de Leiria.

Henriques, S., Sáez, H., & Apóstolo, J. (2020). Protocolo de intervenção individual baseado na terapia da reminiscência em idosos com perturbação neurocognitiva. *Revista de Enfermagem Referência*, 1-1

H.P.
Heus
A.
Ana B.
Remilko

Área Fisioterapia

A Fisioterapia Geriátrica visa promover a manutenção, prevenção e reabilitação de problemas físicos e funcionais que afetam a população idosa, consequência das principais alterações biológicas ocorridas pelo processo de envelhecimento, tais como a diminuição da massa muscular e da densidade óssea, a diminuição da força muscular, da agilidade, da coordenação motora, do equilíbrio, da mobilidade articular e da propriocepção.

O Fisioterapeuta atua de forma integradora, no sentido de promoção da saúde e manutenção da independência, com foco na qualidade de vida. Sendo a sua atuação direcionada para a manutenção da mobilidade e flexibilidade, a prevenção de quedas e o alívio de dor.

É importante uma avaliação física abrangente e individual antes de iniciar a fisioterapia, pois muitos idosos sofrem de múltiplas lesões e doenças. O protocolo-padrão para avaliação física inclui, medição de amplitudes, força, reflexos musculares, sensibilidade, equilíbrio, coordenação motora e postura. Essa avaliação é útil para o fisioterapeuta, planejar e priorizar o tratamento, além de identificar quando as metas foram atingidas e reconhecer quando há necessidade de mudanças de abordagem.

O fisioterapeuta utiliza recursos elétricos, térmicos, manuais e mecânicos para melhorar a mobilidade, força, flexibilidade, coordenação, resistência e reduzir a dor. Tendo um papel importante nas orientações aos idosos, familiares e membros da equipa sobre as diversas condições dos idosos. Ensina a realizar as atividades de autocuidado e fornece conselhos sobre maneiras seguras de se exercitar. Os exercícios realizados em grupo ainda trazem benefícios adicionais como socialização, pois criam um ambiente acolhedor onde o idoso partilha sentimentos e experiências com outros utentes que passam dificuldades semelhantes. É importante considerar o papel que o fisioterapeuta desempenha num lar para idosos, pois à medida que as pessoas envelhecem, o movimento fica mais difícil e é fundamental que um profissional especializado esteja disponível para atuar na promoção de saúde e restauração de funções. A presença de um fisioterapeuta no lar irá criar vantagens, quer para o idoso, quer para a própria instituição, tais como:

- ✓ Cuidados de fisioterapia, com o mesmo terapeuta, sem necessidade de deslocações e perda de tempo em listas de espera;
- ✓ Acompanhamento constante com possibilidade de detecção e tratamento precoce de situações de risco, como dor, imobilidade, quedas e outros problemas associados ao envelhecimento;
- ✓ Reabilitação de incapacidades ou alterações do estado de saúde, resultante de lesão ou doença.
- ✓ O fisioterapeuta poderá atuar também nos problemas laborais dos trabalhadores da instituição, o que contribui para a manutenção da qualidade e queda do absentismo laboral;
- ✓ O serviço de fisioterapia contribui para o prestígio e vantagem competitiva sobre outras instituições que não disponibilizam esta atividade. Pode ser um fator preferencial que ajude na escolha dos idosos e familiares.

Handwritten signature
Deus
↓

Ana B.
Família

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024





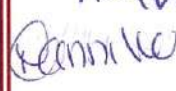
Plano de Fisioterapia/ ERPI/ CD

Tema	Objetivos	Atividades	Recursos	Intervinentes
Fisioterapia	Prevenir quedas dos idosos	<ul style="list-style-type: none"> • Manter / melhorar mobilidade geral dos idosos; • Treino de marcha e transferências; • Identificar barreiras arquitetônicas e outros fatores de risco e tentar minimizá-los/ eliminá-los. 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliares de marcha tais como o andarrilho, tripé, canadianas cadeira de rodas. - Cadeiras; - Barras Paralelas; 	Fisioterapeuta
	Promoção da mobilidade dos idosos	<ul style="list-style-type: none"> • Minimizar a permanência prolongada na cama; • Promover o exercício individual e em grupo (Classes de movimento); • Treino de AVD's; • Supervisionar a marcha e as transferências; • Treino de equilíbrio; • Treino de coordenação e mobilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliares de marcha tais como o andarrilho, tripé, canadianas cadeira de rodas. - Barras Paralelas; - Espaldar; - Pedaleira; - Roldanas; - Pesos 	Fisioterapeuta
	Promoção da autonomia dos idosos	<ul style="list-style-type: none"> • Implementar procedimentos facilitadores da recuperação de capacidades funcionais e/ou cognitivas que conduzam a maior autonomia possível; • Prevenir, retardar ou compensar o aumento de dependência; • Fortalecimento muscular; • Compensar, modificar ou adaptar atividades e/ou ambientes, com o objetivo de melhorar o desempenho e facilitar a participação nas situações da vida diária. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pedaleira; - Espaldar; - Andarrilhos; - Cadeira de rodas; - Barras paralelas; - Bolas; - Massa/ plasticina terapêutica; - Pesos; - Bastões. 	Fisioterapeuta
	Alívio das queixas algicas através de electroestimulação,	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer o alívio da dor em processos crónicos ou agudos; • Promover a estimulação muscular e 	<ul style="list-style-type: none"> - TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation); - Sacos de gel para aquecer no 	Fisioterapeuta

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



	termoterapia e massagem.	vasodilatação; <ul style="list-style-type: none"> Promover a diminuição de edemas e a cicatrização de lesões em tecidos moles. 	micro-ondas; - Cremes diversos;	
Expressão física e desenvolvimento Psicosocial	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as capacidades físicas; - Transformar o tempo em tempo de lazer; - Favorecer o desenvolvimento psicomotor; - Aquisição de novas experiências; - Combater o sedentarismo; - Melhorar a qualidade de vida de cada cliente. 	<ul style="list-style-type: none"> Ginástica Sénior; Caminhadas; Sessões de movimento; Dinâmicas de grupo; Motricidade Fina e grossa; Bóccia Sénior; Jogos diversos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Balões; - Bolas de Bóccia; - Arcos e cones; - Bolas diversas; - Bastões; - Puzzles; 	Fisioterapeuta/ Terapeuta Ocupacional e Animadora sociocultural


 Deis

 Ana B.


Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



CALENDARIZAÇÃO	TEMA	OBJETIVO	ATIVIDADE	INTERVENIENTES
Semanal (quarta-feira de manhã)	Bóccia sénior	-Transformar o tempo em tempo de lazer; -Favorecer o desenvolvimento psicomotor.	Jogo de Bóccia/ Torneio	Fisioterapeuta/ Terapeuta Ocupacional / Técnica da Câmara Municipal
Semanal (quinta-feira de manhã)	Dinâmicas de grupo	-Estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras; -Desenvolver as capacidades físicas; -Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo; -Potenciar o espírito de interajuda e promover as relações sociais.	Jogos diversos / Ginástica sénior; Sessões de movimento.	Fisioterapeuta
Semanal	Centro de Dia	-Implementar procedimentos facilitadores da recuperação de capacidades funcionais e/ou cognitivas que conduzam à maior autonomia possível.	Fisioterapia, Ginástica sénior; Sessões de movimento; Jogos diversos.	Fisioterapeuta
Mensalmente	Passios de Trishaw's	-Transformar o tempo em tempo de lazer; -Valorizar os espaços públicos e as origens de cada um.	Passios de Trishaw's pela vila de Entradas e Castro Verde	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional.
Atividades Pontuais	Atividades	-Promover o contacto com exterior;	Ida ao Teatro,	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural,

M.P.
Aeus
A.
Ana B.
Semillho

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



	Culturais	- Promover o convívio; Incrementar a participação ativa dos clientes.	exposições, Museus e passeios/convívios com as diversas instituições do concelho.	Terapeuta Ocupacional e auxiliares.
--	-----------	--	---	-------------------------------------

MÊS	TEMÁTICA	OBJETIVO	ATIVIDADE	INTERVENIENTES
MARÇO	Dia Internacional da mulher (Dia 8 de Março)	Valorizar o papel da Mulher na sociedade; Proporcionar às nossas clientes um dia dedicado à sua beleza.	Penteados/ Maquilhagem/ Massagens e desfile de moda.	Fisioterapeuta, Terapeuta Ocupacional e Animadora Sociocultural
ABRIL	Dia Mundial da Atividade Física (Dia 6 de Abril)	Promover o exercício físico; Estimular a expressão corporal	Ginástica sénior/ Zumba Sénior adaptado	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional
	Dia Mundial da Doença de Parkinson (Dia 11 de Abril)	Sensibilizar para a doença	Plano de atividades focado na reabilitação do doente com Parkinson	Fisioterapeuta e Terapeuta Ocupacional
	Dia Mundial da Dança (Dia 26 de Abril)	Estimular a expressão corporal	Dança Sénior	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional

Handwritten signatures and initials: Ana B. Ferreira

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



SETEMBRO	Dia Mundial do Alzheimer (21 de Setembro)	Sensibilizar para a Doença	Estimulação Cognitiva	Fisioterapeuta e Terapeuta Ocupacional
	Dia Mundial do Coração (29 de Setembro)	Sensibilizar para os cuidados a ter com o coração	Realização de uma atividade desportiva/ Caminhada	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional
	Dia Mundial do AVC (29 de Outubro)	Sensibilizar a população para as vantagens de adotar hábitos e estilos de vida saudáveis, diminuindo assim o risco de AVC	Caminhada	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional
OUTUBRO	Dia de Halloween – Dia das Bruxas (Dia 30 de Outubro)	Promover a participação ativa dos clientes; Dar a conhecer tradições de outros países.	Sessão Fotográfica alusiva ao tema.	Fisioterapeuta, Terapeuta Ocupacional e Animadora Sociocultural
	Feira de Castro (3º fim de semana de Outubro)	Promover o contacto com o exterior; Proporcionar o reviver/ recordar das tradições culturais desta feira.	Ida á tradicional feira de Castro no Sábado de manhã	Técnicas, Auxiliares
	Dia Mundial do Idoso (dia 28 de Outubro)	Promover a participação ativa dos clientes; Proporcionar um dia de lazer e convívio;	Atividade/ teatro “O Preço certo”	Animadora sociocultural, Fisioterapeuta, Terapeuta ocupacional, auxiliares.


 Seus

 Ana B.
 Camillo

Plano de Atividades e Orçamento ano 2024



NOVEMBRO		Dia Mundial da Diabetes (14 de Novembro)	Alertar para os perigos desta doença e o seu impacto na vida diária; Detetar situações de risco; Promover hábitos de vida saudável.	Realização de rastreio.	Enfermeira, Fisioterapeuta.
Durante o ano		Comemoração de diversas datas festivas	Proporcionar um dia de lazer e convívio; Promover a participação ativa dos utentes;	Pascoa; Carnaval; Natal; Santos Populares.	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural, Terapeuta Ocupacional, auxiliares, diretora técnica, administrativa, assistente social.

Handwritten signatures and initials:
 f.p.
 Deus
 A.
 Ana B.
 Amílcar

M.P.
Beus
A.
Ana B.
Camilho

ORÇAMENTO

ANO 2024

M.P.
 Deus
 &
 Ana B.
 Caminho

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL - MEMÓRIA JUSTIFICATIVA

EXERCÍCIO DE 2024

CÓDIGO DA CONTA	CUSTOS E PERDAS	VALORES	CÓDIGO DA CONTA	PROVEITOS E GANHOS	VALORES
		EUROS			EUROS
61	CUSTOS M. V. e M. CONSUM.	127 697,45	72	VENDAS+ PRESTAÇÕES SERVIÇOS	584 520,79
61611	Gêneros alimentares	127 697,45	72141	Mensalidades	
			72142	Lar	406 706,07
				Centro Dia	9 625,37
62	FORNEC. E SERV. EXTERN.	130 514,53	72143	Apoio Domiciliário	149 764,57
6221	Trabalhos especializados	15 286,48			
6224	Honorários	18 360,00	7221	Quotas	2 046,67
62261	Pequenas Reparações Sede	2 063,39	7222	Jóias	20,00
62264	Reparação de Veículos	3 195,43			
62263	Reparação de Máquinas	4 836,36	71111	Fraldas	16 358,11
6227	Serviços Bancários	142,13	75	SUBSÍDIOS/DOAÇÕES	381 751,00
6231	Ferramentas e utensílios	2 505,00			
6233	Material de Escritório	2 433,39			
6241	Eletricidade	16 168,17	7510	Lar - 41 utentes	210 813,05
6242	Combustíveis	8 906,45	7511	Centros de Dia - 5 utentes	6 489,60
6243	Água	4 364,11	7512	Apoio Domiciliário - 43 utentes	154 448,35
6248	Gás	11 646,00	7513	Autarquias - Junta Freguesia - EDP	10 000,00
6261	Aluguer de equipamentos	3 440,00			
6262	Comunicação	1 976,71	7514	Cantinas Sociais	0,00
6263	Seguros	3 702,08	7521	Numerário	
6265	Contencioso e Notariado		7522	Espécie	
62671	Material de Limpeza	14 412,56			
62672	Material de Higiene e Conforto	16 681,16	78	OUTROS REND. E GANHOS	33 037,83
6268	Outros Serviços	395,12			
			78881	Donativos	29 392,50
63	CUSTOS C/PESSOAL	697 318,01	78163	Festas e Subscrições	1 148,00
63201	Vencimentos	432 204,79	7885	Restituições de impostos	2 497,33
63202	Subsídio de Férias	36 017,07	79	JUROS	15,80
63203	Subsídio de Natal	36 017,07			
63207	Subsídio de Turno	22 458,51	7911	De Depósitos	15,80
63205	Abono de Falhas	468,00			
63213	Subsídio de Refeição	48 172,80			
6352	TSU - Tx 22%	115 873,43			
6362	Seguros Acid. Trabalho	4 434,35			
6378	HST	1 672,00			
64	AMORTIZAÇÕES	42 832,58			
64221	Edifícios (2%)	27 868,56			
642331	Equip. Aloj. Utentes (16,66%)	14 887,67			
642332	Equip. Médico - Hospit. (16,66%)				
64241	Veículos Ligeiros (20%)	76,35			
64261	Mobiliário Administ. (16,66%)				
64262	Maq. Escritório (20%)				
64264	Equip. Informático (20%)				
64265	Equip. Diverso (16,66%)				
64269	Outros Equip. (33,33%)				
68	OUTROS GASTOS	962,84			
	TOTAL	999 325,42		TOTAL	999 325,42



Plano de Atividades e Orçamento ano 2024

Aprovado na reunião de direção em 10 de novembro de 2023

A Presidente da Direção

Maria Eunice Moreira Raimundo Chaço
/Maria Eunice Moreira Raimundo Chaço/

A Vice-Presidente da Direção

Maria Manuela Margarido de Deus
/Maria Manuela Margarido de Deus/

A Tesoureira da Direção

Maria Natália Algarvio Madeira Coelho Pacheco
/Maria Natália Algarvio Madeira Coelho Pacheco/

A Secretária da Direção

Maria Francisca Pratas Carrilho
/Maria Francisca Pratas Carrilho/

A Vogal da Direção

Ana Rita Colaço Bárbara
/Ana Rita Colaço Bárbara/

Aprovado em Assembleia Geral em 27 de novembro de 2023

A Presidente da Assembleia Geral

Jéssica Alexandra Lampreia Baltazar
/Jéssica Alexandra Lampreia Baltazar/

O 1º Secretário da Assembleia Geral

Orlando Romão Chaço
/Orlando Romão Chaço/

A 2ª Secretária da Assembleia Geral

Ana Maria Augusto Chaves Raposo
/Ana Maria Augusto Chaves Raposo/

