



CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
DA FREGUESIA DE ALVARES

- PLANO DE ATIVIDADES
- CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL
- ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS E
DESINVESTIMENTOS

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

2022





INTRODUÇÃO

De acordo com o previsto nos Estatutos do CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DA FREGUESIA DE ALVARES, vem nesta ocasião a Direção apresentar aos Senhores Associados os documentos previsionais para o ano fiscal de 2022, designadamente:

- ✓ PLANO DE ATIVIDADES
- ✓ CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL
- ✓ ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS E DESINVESTIMENTOS

A direção do Centro Paroquial procurou construir um documento claro e completo, que inclui os contributos das diversas unidades da instituição. Para além disso é continuado o caminho de aprofundamento da transparência e rigor.

Este é um caminho que não pode ser descurado, já que estabelece critérios que visam a manutenção de uma relação de confiança que se quer cada vez mais estreita, e se deseja para todos que usufruem e trabalham nesta instituição.

Pela nossa parte, assumimos o compromisso de dignificar o nome da Instituição, pautando a nossa conduta de gestão pelos valores da dignidade, rigor e transparência.

Passamos a analisar em seguida cada um dos documentos referidos.

Alvares, 15 de dezembro de 2021

A Direção



Plano de A



ANO 2022

PLANO DE ACTIVIDADES

Alvares,

15 de dezembro de 2021



IDENTIFICAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

QUADRIÉNIO DE 2019-2023

Identificação: Centro Paroquial de Solidariedade Social da Freguesia de Alvares

Morada: Rua Hermano Neves, n.º 34 ; 3330-140 Alvares

Lar São Mateus

Telefone: 235 581 600

Fax: 235 581 124

Lar de Cortes

Telefone: 235 580 000

Fax: 235 580 009

E-mail: cpssalvares@gmail.com; direcao.cpssalvares@gmail.com;

NIPC: 501234020

CONSTITUIÇÃO DOS ÓRGÃOS SOCIAIS

DIREÇÃO

Presidente: Padre Ramiro Moreira

Vice- Presidente: Nuno Pedro Tavares Nascimento

Tesoureiro: Augusto Graça Simões

1.ª Secretário: Júlio Simões

2.ª Secretário: Joaquim Mateus

CONSELHO FISCAL

Presidente: Américo Lourenço

Vogal: César Pires Gaspar

Vogal: Aldina da Conceição Dias



CENTRO PAROQUIAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
DA FREGUESIA DE ALVARES

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	2
IDENTIFICAÇÃO DA INSTITUIÇÃO.....	4
Constituição dos Órgãos Sociais.....	4
ÍNDICE	5
Introdução	7
1- Enquadramento Institucional	8
1.1- Caracterização da Instituição	8
1.2- Missão, valores, visão e objetivos.....	9
1.3- Organograma dos equipamentos sociais.....	11
2- Património e Gestão Administrativa	13
2.1- Obras de remodelação/ Requalificação dos Edifício.....	13
2.1.2- Equipamento Lar São Mateus	14
2.1.3- Gestão logísticas e compras.....	14
2.1.4- Gestão da Frota Automóvel	15
2.2- Qualidade, Higiene e Saúde no Trabalho e HACCP	16
2.2.1- Política de Qualidade	16
2.2.2- Saúde, Segurança e Higiene no Trabalho.....	16
2.2.3—Segurança alimentar (HACCP)	17
2.3- Recursos Humanos	18
2.3.1- Recursos Humanos e formação profissional.....	18
2.3.2 - Avaliação de Desempenho	19
2.4- Planeamento e Execução	21
3- Área de Intervenção	24
3.1 Creche.....	24



3.2- Estrutura Residencial para Idosos.....	30
3.3- Serviço de Apoio Domiciliário	36
3.4- Programa +CO3SO Emprego – Empreendedorismo Social do Programa Operacional Centro 2020.....	40
3.4.1- Aplicação do Projeto	40
3.4.2- Apoio aos cuidadores formais.....	41
3.4.3- Apoio aos utentes do SAD e seus cuidadores (formais e informais)	42
3.4.4- Apoio à comunidade	43
3.4.5- Apoio aos utentes das ERPI.....	44
3.4.6- Trabalho coordenado com a animadora da instituição	45
4- Planificação das atividades de animação sociocultural ERPI E sad	46
CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL	54
RENDIMENTOS E GANHOS.....	55
GASTOS E PERDAS	56
ORÇAMENTO – INVESTIMENTOS	58
E DESINVESTIMENTOS.....	58
ANEXOS	64



INTRODUÇÃO

Num momento em que Portugal e o mundo continuam a viver num período difícil, devido à pandemia provocada pelo Covid 19, a realização do plano de atividades para o ano de 2022 não deixará de refletir as incertezas e os desafios da pandemia na vida Instituição, procurando continuar a dar resposta às necessidades e expectativas dos nossos utentes, empenhando-se na melhoria contínua dos seus serviços e respondendo de forma integrada às necessidades dos que na nossa comunidade apresentam maior vulnerabilidade.

O Plano de Atividades e correlativo orçamento é o resultado de um processo de planeamento dinâmico e participativo, que foi elaborado numa ótica plurianual e de continuidade ao nível das metodologias e dos critérios seguidos nos planos anteriores, refletindo a solidificação da estratégia de desenvolvimento para esta Instituição, mantendo os objetivos baseados numa ótica de responsabilidade social, solidariedade, sustentabilidade e qualidade.

Mais uma vez, a sustentabilidade económico-financeira e a modernização organizativa das estruturas são uma preocupação deste orçamento. A reorganização interna dos serviços, a sua eficácia operacional, o combate ao desperdício, a requalificação das estruturas e das competências dos trabalhadores, e a procura de contratos mais vantajosos na aquisição de bens e serviços, são princípios a determinar a orientação da execução do Plano.

Resumidamente, as linhas de ação para 2022 regem-se por critérios de eficiência, eficácia e qualidade, tendo em vista a existência de uma Instituição sustentável, com o objetivo de melhorar o desempenho dos serviços prestados. Prioriza-se, assim, a racionalização dos recursos humanos e financeiros, ao mesmo tempo, não descurando as boas praticas de intervenção social e de humanização dos serviços.

A materialização deste plano passa em grande parte pela motivação e empenho de todos os colaboradores, utentes, famílias e voluntários.



1- ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

1.1- Caracterização da Instituição

O Centro Paroquial de Solidariedade Social da Freguesia de Alvares é uma Instituição particular de solidariedade social, criada por iniciativa da fábrica da igreja e ereta canonicamente por decreto ordinário diocesano de Coimbra, com estatutos próprios aprovados, pela Diocese de Coimbra, com sede na freguesia de Alvares, concelho de Góis e distrito de Coimbra.

Ao longo dos anos, a Instituição foi alargando o seu âmbito de intervenção, criando novas respostas sociais e desenvolvendo parcerias com vários projetos e programas. Atualmente, a Instituição prossegue a sua ação através de dois equipamentos sociais – Lar de Cortes e o Lar São Mateus, mediante as valências de creche, lar de idosos e serviço de apoio domiciliário.

RESPOSTAS SOCIAIS	
Lar de Cortes	Lar São Mateus
Creche	Serviço Apoio domiciliário
Serviço Apoio domiciliário	Lar de idosos
Lar de idosos	

Quadro 1- Respostas sociais da Instituição

Esta Instituição assume um importante papel social, no contexto sociodemográfico onde está inserida, sendo o principal empregador da freguesia, contando com a colaboração de 60 funcionários, contribuindo, de certa forma, para inverter ou para atenuar o processo de desertificação humana.

Integrando a Rede Social Municipal e intermunicipal a Instituição coopera e integra enquanto entidade parceira diversos programas e projetos públicos e privados, com vista a que os



escassos recursos humanos e materiais existentes possam ser maximizados, potenciando e viabilizando as mais distintas e urgentes intervenções sociais, destacando-se:

- ✓ Rede Social (RS);
- Conselho Local de Ação Social (CLAS);
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens;
- Rede Local de Inserção (RLIS);
- Rendimento Social de Inserção (RSI);
- Cantina Social (C.S).

1.2- Missão, valores, visão e objetivos

Missão:

Norteadas pelos princípios e valores da doutrina e moral cristã, a Instituição tem como missão:

- Apoiar as pessoas idosas, através das respostas sociais Lar e SAD
- Apoiar a Infância, através das respostas sociais Creche;
- Apoiar a família, comunidade e população ativa;
- Apoiar a integração social e comunitária.

Valores:

- Justiça Social
- Igualdade
- Ética
- Rigor e Transparência
- Qualidade e Eficiência
- Profissionalismo e sigilo profissional
- Espírito de equipa e interajuda
- Tolerância e respeito
- Solidariedade

Visão:

Ser uma Instituição reconhecida socialmente pela:

- Excelência dos apoios e cuidados prestados aos utentes nas suas diversas valências;
- Satisfação dos utentes, funcionários, familiares, parceiros e comunidade;
- Procura de um modelo de proteção e intervenção social, privilegiando uma visão integrada do ser humano;



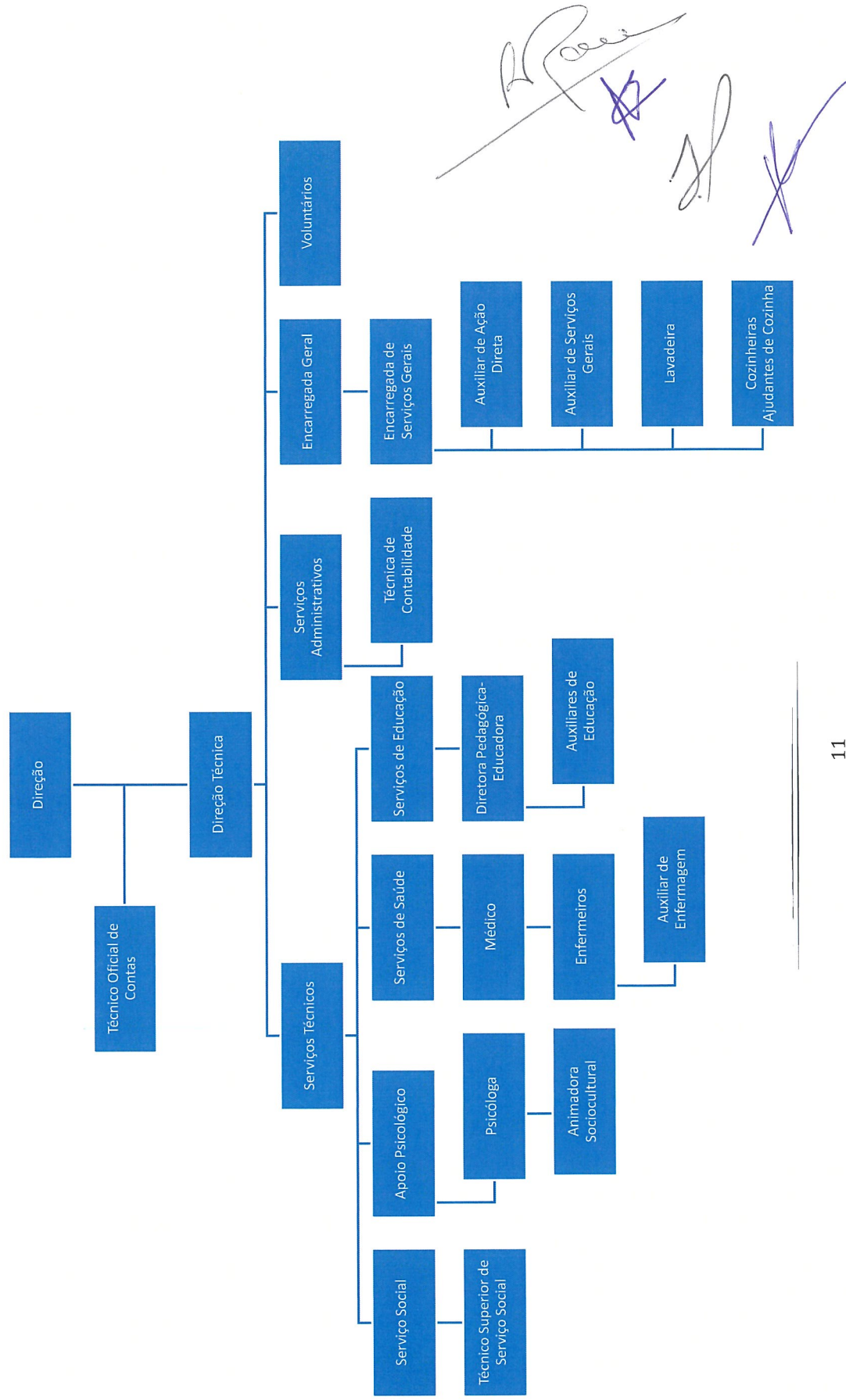
- Garantia de uma equipa de colaboradores motivados, competentes, determinados e inovadores;
- Promoção de uma cultura de aprendizagem e aperfeiçoamento contínuo.

Objetivos estratégicos para o ano de 2022:

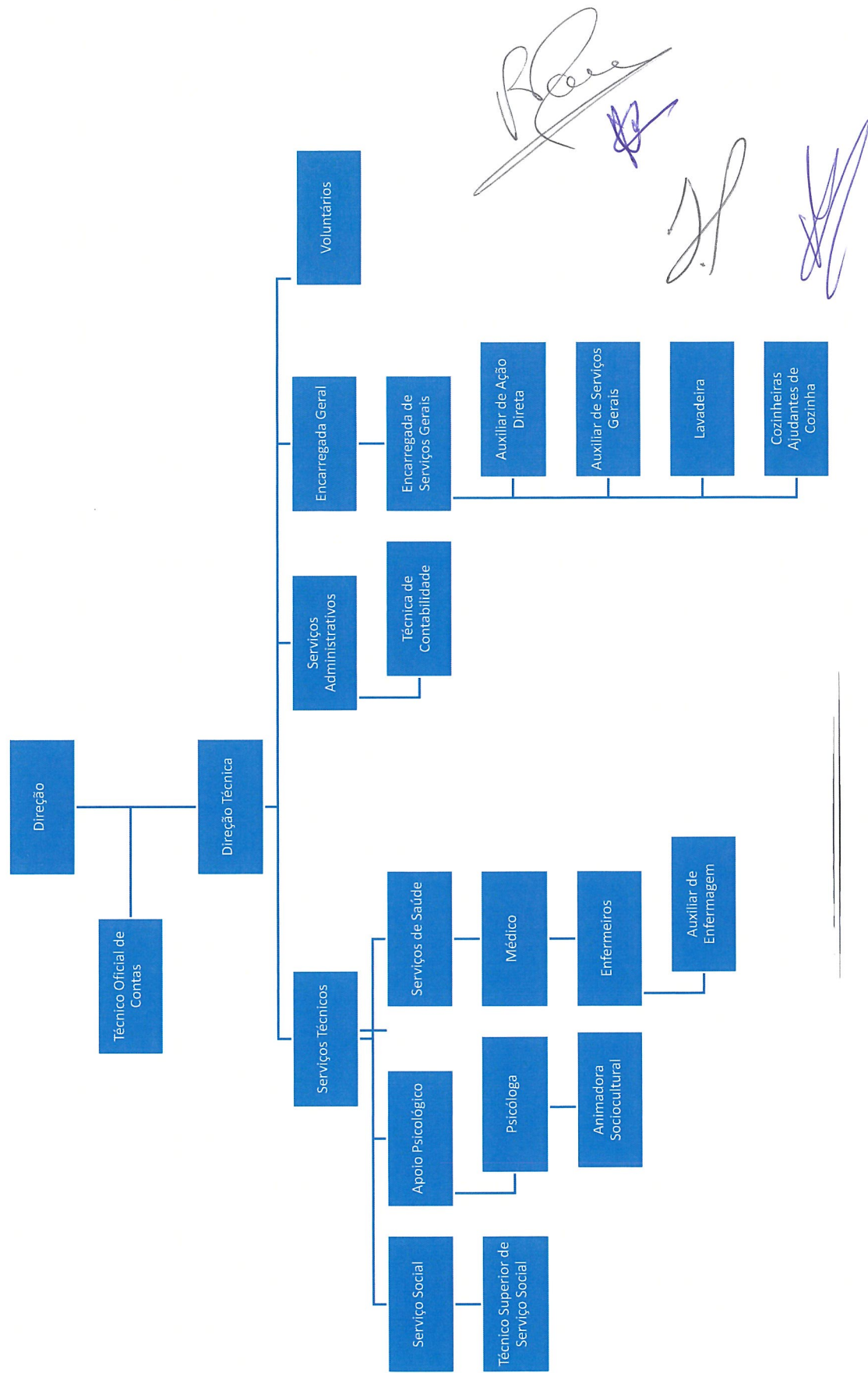
A Instituição tem como objetivos principais:

- Melhorar as competências e o desempenho dos colaboradores;
- Garantir a sustentabilidade financeira da instituição;
- Melhorar e aumentar as infraestruturas da Instituição;
- Contribuir para o desenvolvimento da comunidade promovendo a empregabilidade e inserção social, de acordo com as possibilidades;
- Reforçar o envolvimento e participação das famílias;
- Melhorar a qualidade dos serviços, aumentando o nível de satisfação dos utentes e suas famílias.

1.3- Organograma dos equipamentos sociais Equipamento Social de Cortes



1.7- Equipamento Social de Alvares





2- PATRIMÓNIO E GESTÃO ADMINISTRATIVA

2.1- OBRAS DE REMODELAÇÃO/ REQUALIFICAÇÃO DOS EDIFÍCIO

2.1.1- Equipamento Lar de Cortes

Relativamente às obras e manutenção do edifício, a intervenção planeada, por vezes, tem que ser alterada em função de arranjos inesperados e urgentes, assim como, da aprovação das candidaturas efetuadas a programas comunitários.

Conscientes da necessidade premente de obras de remodelação/ adaptação do equipamento de Cortes, foi realizada a candidatura ao Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais – PARES 3.0, com vista a efetuar profundas obras de requalificação, com particular incidência na:

- Instalação de um elevador monta macas elétrico, com capacidade para 13 pessoas e 1000 Kg de carga;
- Substituição de louças sanitárias, toneiras e canalizações;
- Revestimento de paredes e pavimentos, das instalações sanitárias, com vinílico contínuo;
- Substituição do acabamento areado fino das paredes e tetos dos quartos e do corredor do piso I e posterior pintura;
- Aplicação de pavimento vinílico nas divisões identificadas no projeto;
- Aplicação de um sistema ETIC, constituídos por painéis XPS de 40 mm, nas paredes da envolvente exterior;
- Aplicação de painéis de XPS com 60 mm de espessura na intradorso da cobertura;
- Instalação de estores elétricos, com isolamento térmico em todos os quartos;
- Aplicação de relva sintética no pático;
- Aplicação de rodapé de madeiras;
- Substituição da cobertura existentes, por painel sandwich.com isolamento térmico;
- Remodelação das instalações elétricas dos quartos e dos corredores;
- Remodelação e realocização do sistema de chamadas de auxílio na sala do pessoal, aplicação de sistema ETIC; instalação de um elevador monta moscas elétrico, com capacidade para 13 pessoas;
- Instalação de um roupeiro em madeira, no corredor 0.



2.1.2- Equipamento Lar São Mateus

Devido aos constrangimentos apresentados nos anos anteriores, para o ano de 2022, a Direção pretende agregar ao equipamento do Lar de S. Mateus duas moradias, "Retiro do Sinhel" como modalidade de residência assistida para pessoas ainda autónomas, como forma de complemento económico de sustentabilidade.

Para o próximo ano não se preveem realizar obras de grande dimensão no equipamento de Alvares, devendo apenas serem efetuadas algumas intervenções devido ao desgaste do edifício ao longo dos anos, que envolvam a melhoria da funcionalidade dos espaços, do conforto e da segurança.

2.1.3- Gestão logísticas e compras

Um dos objetivos para o ano de 2022, será continuar a apostar na gestão cuidada e sustentada da atividade, assente numa cultura de poupança e redução de desperdício, não descurado a melhoria continua dos procedimentos e dos serviços prestados.

Tendo em consideração que os recursos são cada vez mais escassos face às necessidades do funcionamento das diversas respostas sociais, será fundamental, a Instituição realizar uma política de gestão sustentável, rentabilizando ao máximo os recursos existentes e apostando nas energias renováveis, política defendida pela Instituição nos últimos anos.

Relativamente às despesas com combustíveis, comunicações, produtos de higiene e limpeza, manutenção e reparação dos equipamentos/ mobiliário, pretendemos continuar a realizar uma gestão rigorosa, uma vez que as despesas inerentes a estas rubricas representam um grande volume dos gastos realizados pela Instituição.

Devido à pandemia os gastos com Equipamento de Proteção Individual (EPI), aumentaram exponencialmente. Como forma de minimizar os custos acrescidos com a implementação das medidas preventivas de contágio do COVID 19, a Instituição realizou duas candidaturas ao programa Adaptar Social+ e Adaptar Social + Reforço. Paralelamente, foi também, elaborada, uma candidatura à Camara Municipal de Góis "Góis é Solidário".

No ano de 2022, procuramos conseguir manter ou diminuir as despesas de manutenção e de funcionamento do equipamento, uma das formas de conseguirmos reduzir estas despesas foi através da contratação de um funcionário com competências para realizar esta função.



No que concerne aos encargos de pessoal, a Instituição procurará não aumentar os gastos nesta rubrica, realizando sempre que possível candidatura ao IEFP, nomeadamente através das medidas de contrato-emprego, contrato inserção, contrato inserção entre outros. Devido ao trabalho desenvolvido pelos dois lares e ao elevado nível de dependência dos idosos, a Instituição não poderá reduzir o número de colaboradores e técnicos afetos, uma vez que não seria viável, colocando em causa a qualidade dos serviços prestados.

Relativamente ao sector das compras, será necessário continuar a realizar uma prospeção no mercado de forma a conseguir melhores preços na aquisição de bens e serviços, se perda de qualidade exigível. Prevê-se continuar a trabalhar no sentido de aperfeiçoar o mecanismo de controlo da gestão de stocks, nomeadamente através da gestão diária de bens que entram e saem da Instituição, permitindo realizar análises comparativas com anos anteriores, fazendo desta forma uma melhor gestão das compras e do stock com as necessidades das respostas sociais, tendo sempre como meta a redução dos custos.

Ainda no ano de 2022, um dos objetivos será adquirir um programa de gestão para lar de idosos, de forma a informatizar os processos sociais e clínicos dos utentes e implementar um plano de cuidados e de intervenção. Este programa a permite por parte das colaboradoras o registo diário dos cuidados prestados aos utentes, desde higiene pessoal, mudanças de fraldas, deslocações, entre outros.

2.1.4- Gestão da Frota Automóvel

No setor dos transportes prevê-se uma melhoria significativa na rentabilidade da utilização das viaturas, através de um maior controlo/ inspeção das mesmas, um maior rigor na gestão dos recursos.

Para o ano de 2022, pretendemos adquirir um a viatura elétrica, com 5 lugares adaptada ao transporte de cadeiras de rodas, mediante a candidatura realizada ao programa de Programa de Recuperação e Resiliência (PRR), Programa: Mobilidade Verde Social, para apoio à aquisição de viaturas 100% elétricas,

Prevê-se ainda a venda da carrinha Renault Master 16 lugares.

2.2- QUALIDADE, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO E HACCP

2.2.1- Política de Qualidade

O Centro Paroquial baseia a sua intervenção numa política de qualidade, proporcionando inúmeras vantagens para o interior da organização, entre as quais a melhoria contínua dos processos, a participação e motivação dos colaboradores, a reorganização interna (descrição de procedimentos), satisfação dos clientes internos, a contribuição para prevenir, detetar e corrigir erros.

Assim sendo, ao longo de 2022, procuramos continuar a modernizar e a qualificar os serviços, com vista a aumentar a eficácia e a eficiência nos vários sectores, bem como os níveis de satisfação dos utentes, funcionários e da comunidade em geral.

Este é um processo complexo e exigente que abrange todos os sectores e por isso procuramos continuar a aplicar de forma gradual os requisitos estabelecidos pelos Manuais da Qualidade do Instituto de Segurança Social.

Pretendemos criar um sistema de qualidade, tendo como objetivos:

- Garantir o cumprimento dos requisitos legais da Higiene e Segurança no trabalho e Medicina no trabalho;
- Envolver, motivar e qualificar os colaboradores de forma a responderem eficazmente aos desafios organizacionais e em harmonia com a nossa missão, visão e valores.
- Assegurar a melhoria contínua dos processos e dos serviços, através da análise crítica dos resultados e de uma abordagem reflexiva e prospetiva;
- Acompanhar e monitorizar os nossos progressos, prosseguindo critérios de sustentabilidade institucional, social, financeira e ambiental;
- Cumprir com os requisitos legais e normativos que enquadrem a nossa atividade sendo transparente na divulgação, por todas as partes interessadas, da política da qualidade;
- Acompanhar e monitorizar o sistema HACCP.

2.2.2- Saúde, Segurança e Higiene no Trabalho

De acordo com a legislação em vigor, lei n.º 102/2009 de 10 de Setembro, que estabelece o regime jurídico de promoção da segurança e saúde no trabalho, os trabalhadores têm direito à prestação de trabalho em condições de segurança, higiene e saúde, competindo ao empregador assegurar estas condições em todos os aspetos relacionados com o trabalho, nomeadamente



através da aplicação de todas as medidas necessárias tendo em conta os princípios gerais de prevenção e da organização de serviços de segurança e saúde no trabalho.

A intervenção desta área visa melhorar a qualidade de trabalho dos colaboradores, garantindo as condições de segurança na execução das funções, através da aplicação das medidas de prevenção dos riscos profissionais e da organização dos serviços de segurança e de saúde no trabalho, em conformidade com a legislação aplicável.

A Instituição através da contratação de uma empresa externa promove:

- Planificação e organização da prevenção de riscos profissionais;
- Eliminação de fatores de risco e acidentes;
- Avaliação e controlo de riscos profissionais;
- Informação, formação, consulta e participação dos trabalhadores e seus representantes;
- Exames de saúde adequados, por médico do trabalho devidamente autorizado para o efeito, de modo a comprovar e avaliar a aptidão física e psíquica dos trabalhadores para o exercício das suas atividades. Os exames de saúde a realizar e a sua periodicidade são:
 - a) **Exames de admissão**, antes do início da prestação de trabalho ou, se a urgência da admissão o justificar, nos 15 dias seguintes.
 - b) **Exames periódicos** - Anuais para os menores e para os trabalhadores com idade superior a 50 anos, e de 2 em 2 anos para os restantes trabalhadores.
 - c) **Exames ocasionais** - Sempre que haja alterações substanciais nos componentes materiais de trabalho que possam ter repercussão nociva na saúde do trabalhador, bem como no caso de regresso ao trabalho depois de uma ausência superior a 30 dias por motivo de doença ou acidente.

2.2.3—Segurança alimentar (HACCP)

O sistema HACCP é um sistema preventivo que consiste na identificação de perigos específicos e medidas para o seu controlo, de forma a assegurar a segurança dos alimentos, aplicável em todas as fases da cadeia alimentar. A implementação do sistema HACCP tem tido benefícios positivos na instituição para além do cumprimento legal, temos também o aumento da confiança dos utentes e consumidores, pela adoção de padrões elevados de conformidade alimentar, evidência do empenho da instituição na obtenção de produtos de qualidade e seguros, redução do risco de problemas relacionados com a segurança, qualidade e cumprimento legal dos produtos.



Assim, continuar-se-á a trabalhar a nível da formação e sensibilização de todos os colaboradores envolvidos nas áreas atrás mencionadas, implementação de novos procedimentos de higiene e segurança alimentar, assim como todos os registos associados, aquisição de novos equipamentos e utensílios, monitorização de toda a cadeia alimentar, desde a receção dos produtos até distribuição das refeições.

Este serviço presta apoio às cozinhas, refeitórios, economatos da Instituição e transporte de refeições de SAD..

Constitui objetivo, dar continuidade ao trabalho desenvolvido na implementação do sistema HACCP. Assim, continuar-se-á a trabalhar a nível da formação/sensibilização de todos os colaboradores envolvidos nas áreas atrás mencionadas, implementação de novos procedimentos de higiene e segurança alimentar, assim como todos os registos associados, aquisição de novos equipamentos e utensílios, monitorização de toda a cadeia alimentar, desde a receção dos produtos até distribuição das refeições.

2.3- RECURSOS HUMANOS

2.3.1- Recursos Humanos e formação profissional

Consciente que numa organização os recursos humanos são o pilar que permitem ultrapassar com sucesso os obstáculos e as dificuldades que se apresentam, a direção tem como objetivo manter o esforço investido na formação profissional, uma vez que entende que quanto mais valorizado é o capital intelectual mais se virá a contribuir para o desenvolvimento de competências e, conseqüentemente, se estimulará a criatividade e a inovação.

Através da melhoria da comunicação entre todos os intervenientes da organização na partilha de ideias e de conhecimentos, a Instituição tornar-se-á mais coesa e mais forte, melhorando a comunicação e os serviços prestados aos utentes.

A formação profissional continuará a constituir-se como um meio privilegiado de desenvolvimento de competências e de aperfeiçoamento contínuo nos desempenhos dos colaboradores

O plano anual de formação continuará a ser um instrumento privilegiado e orientador de medidas formativas a implementar, procurando colmatar as principais falhas existentes, mas também aumentar o envolvimento e a motivação dos seus colaboradores e apostando na permanente atualização das suas competências.



Segundo a Lei 7/2009, do Código do trabalho, artigo 131º, alterada pela Lei 93/2019 de 4 de setembro de 2021, o trabalhador tem direito em cada ano, a um mínimo de 40 horas de formação contínua, ou sendo contratado a termo por período igual ou superior a 3 meses, a um número mínimo de horas proporcional à duração do contrato nesse ano.

Ao nível dos recursos humanos, a equipa do Centro Paroquial é constituída por 60 colaboradores, das mais diversas áreas de formação profissional.

No que concerne ao mercado de emprego, continuaremos a apostar nos projetos com o IEFP, de forma a conseguirmos reduzir os encargos com os gastos de pessoal.

Ao nível da gestão de recursos humanos, os objetivos estratégicos que pautam a nossa intervenção são:

- Garantir a permanente qualificação dos colaboradores que promovam o aumento dos seus conhecimentos, competências e aptidões;
- Executar o recrutamento e seleção dos trabalhadores, tendo em conta o perfil pretendido o procedimento existente;
- Realizar o sistema de avaliação de desempenho de forma a aumentar a eficiência e a eficácia organizacional;
- Identificar as necessidades de formação (de acordo com os interesses e necessidades manifestadas, recolhidas através de um questionário aplicado aos colaboradores) eficácia é avaliada pelos formandos e seus superiores hierárquicos;
- Definição do plano de formação anual, que terá em consideração a formação obrigatória dos diversos sectores e as necessidades reconhecidas pelos colaboradores;
- Continuar a beneficiar de programas/medidas de apoio do Instituto de Emprego e Formação Profissional.

2.3.2 - Avaliação de Desempenho

A avaliação de desempenho é um instrumento importante na gestão das Instituições, que permite conhecer a qualidade dos serviços prestados e eficiência dos colaboradores em realizar as tarefas incumbidas, mas também visa contribuir para aumentar o estímulo e motivação dos



colaboradores, pois a objetividade, a clareza e a transparência contribuem na obtenção dos objetivos e resultados individuais e consequentemente, nos resultados da organização.

Procuramos, através da avaliação de desempenho reforçar a motivação individual e coletiva dos trabalhadores e o compromisso destes com os objetivos específicos da função que lhes é atribuída, sem nunca esquecer a missão, a visão e os objetivos de serviço desta Instituição.

Na instituição, pretendemos implementar um sistema de avaliação interna do pessoal tendo por base uma abordagem de 90º (chefia direta), visando a melhoria do desempenho profissional dos colaboradores. Para aplicação da avaliação de desempenho foi criada a grelha de matriz de competências operacionais/ chefias, criado o regulamento de avaliação de desempenho e reformulado o manual de funções e orientações técnica.



2.4- PLANEAMENTO E EXECUÇÃO

INTERVENÇÃO DA INSTITUIÇÃO PARA O ANO 2022

Atividades	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Gestão financeira sustentável	<ul style="list-style-type: none"> Garantir a sustentabilidade da Instituição num futuro próximo, através da gestão rigorosa dos recursos financeiros Garantir uma boa execução orçamental 	<ul style="list-style-type: none"> Promover medidas de otimização de recursos internos, Analisar, rever e renegociar a condições de fornecimento com os diversos fornecedores da Instituição Gestão de stocks Assegurar a revisão anual das com-participações 	<p>Ao logo do ano</p>	<ul style="list-style-type: none"> Direção Diretora Técnica Contabilidade, Encarregados gerais 	<p>Material pedagógico e informático</p>
Edificado/ equipamentos	<ul style="list-style-type: none"> Requalificação/ modernizar os equipamentos Promoção de conforto e qualidade dos serviços Assegurar a cumprimento dos planos de manutenção e intervenção dos equipamentos e infraestruturas. 	<ul style="list-style-type: none"> Aquisição de uma casa modelar Realização de obras de conservação e reparação do edifício Aquisição de equipamentos e material necessário ao normal funcionamento da Instituição Manutenção e intervenção nos elevadores, controlo de pragas, resíduos hospitalares, sistema de incêndios. 	<p>Ao logo do ano</p>	<ul style="list-style-type: none"> Direção Equipa técnica Encarregados Empresas externas 	<ul style="list-style-type: none"> Material de construção; Projeto de arquitetura Material de desgaste
Frota automóvel	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar e assegurar a conservação e reparação da frota automóvel 	<ul style="list-style-type: none"> Inspecções periódicas Reparação da frota automóvel, Solicitação de orçamentos Aquisição de uma carrinha para transporte dos utentes a consultas e exames 	<p>Anual</p>	<ul style="list-style-type: none"> Direção Diretora Técnica Encarregado geral 	<p>A definir</p>
Plano de atividades e orçamento	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração do plano de atividades, definindo uma política de otimização dos recursos 	<ul style="list-style-type: none"> Elaborar e aprovar o plano de atividades e orçamento 	<p>Anual</p>	<ul style="list-style-type: none"> Direção Diretora técnica Contabilidade 	<p>Material pedagógico e informático</p>
Relatório de atividades e contas de gerência	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração do relatório e contas de gerência, analisando criteriosamente os custos/ proveitos 	<ul style="list-style-type: none"> Elaborar o relatório de avaliação de atividades e contas de gerência 	<p>Anual</p>	<ul style="list-style-type: none"> Direção Diretora técnica Contabilidade 	<p>Material pedagógico e informático</p>

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Atividades	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Reuniões de Direção	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar problemas e constrangimentos da Instituição ▪ Identificar potencialidade de desenvolvimento de projetos ▪ Melhorar a comunicação entre os vários sectores da Instituição ▪ Definir ações de melhoria 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reunião de Direção ▪ Reunião de Direção e equipa técnica ▪ Reuniões de Direção e colaboradores 	Mensal/ trimestral	<ul style="list-style-type: none"> • Direção • Equipa técnica • Colaboradores 	Material pedagógico
Formação Profissional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar as competências dos colaboradores ▪ Melhorar a qualidade dos serviços ▪ Elevar o nível de eficiência das equipas de trabalho 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contactar uma empresa externa para realização formação 	Anual	Todos os colaboradores	A definir
Avaliação das necessidades de formação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecer as reais necessidades de formação ▪ Elaboração o plano de formação ▪ Avaliar a eficácia de formação ministrada 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reuniões com os colaboradores ▪ Reuniões com utentes 	Anual	Todos os colaboradores	Questionários
Avaliação de desempenho	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumentar a eficácia e a eficiência ▪ Melhor os serviços prestados ▪ Melhorar o manual de funções e orientações técnicas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicação da escala de avaliação de desempenho. ▪ Tratar os resultados; ▪ Divulgar os resultados 	Anual	Todos os colaboradores	Material pedagógico e informático
Higiene e Segurança no trabalho	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar regras de segurança para a minimização dos perigos e riscos através de medidas de prevenção ▪ Prevenir acidentes e danos profissionais 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análise do risco profissional por posto de trabalho ▪ Elaboração do relatório de avaliação de riscos e plano de prevenção ▪ Execução de ações corretivas previstas nos relatórios ▪ Realizar simulacro em caso de incêndio 	Anual	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os colaboradores • Pluralcare 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipamento de proteção individual • Material pedagógico e informático
Medicina no trabalho	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prevenção / eliminação dos riscos profissionais e a proteção e promoção da saúde do trabalhador 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exames médicos obrigatório aos colaboradores de acordo com a legislação em vigor ▪ Ficha de aptidão dos colaboradores 	Anual	Todos os colaboradores	Disponibilização de sala

Atividades	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materials
Continuar o processo de Implementação do HACCP	<ul style="list-style-type: none"> ● Garantir a segurança alimentar das refeições fornecidas ● Identificar os perigos e medidas preventivas ● Identificar os pontos críticos de controlo ● Estabelecer limites críticos para cada medida associada a cada PCC ● Monitorizar/controlar cada PCC ● Estabelecer medidas corretivas para cada caso de limite em desvio ● Criar sistema de registo para todos os controlos efetuado 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Manter o manual do HACCP atualizado ■ Cumprir as normas de higiene alimentar, ■ Definir o plano de higienização das instalações e equipamentos ■ Registrar o controlo de temperatura das arcas, recolher amostras das refeições ■ Execução de ações corretivas previstas no relatório 	Ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"> ■ Diretora Técnica ■ Encarregada Geral ■ Sector de cozinha ■ Empresa externa-Higimarto 	A definir
Modernização dos procedimentos - software	<ul style="list-style-type: none"> ■ Adquirir um software para gestão para Lar 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aquisição de software específico para a gestão das respostas sociais, por exemplo Softgold, My senior, Ankira 		Todos os colaboradores	Software
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atualização dos softwares de faturação, gestão de stocks, salários 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aquisição de softwares F3M 	Anual	<ul style="list-style-type: none"> ● Direção Técnica ● Contabilidade ● Encarregados 	Software F3M
Site / Facebook	<ul style="list-style-type: none"> ■ Promover a divulgação da Instituição e atividades ■ Melhorar a imagem da Instituição ■ Manter atualizado o site da Instituição ■ Atualizar periodicamente o facebook 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Empresa externa que gere o site 	Ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"> ● Diretora Técnica ● Empresa que gere o site 	Material informático

Alcane

[Handwritten signature]



3- ÁREA DE INTERVENÇÃO

3.1 Creche

A creche pretende ser um espaço identificado pela excelência dos cuidados prestados, onde a educação e a estimulação do desenvolvimento físico e psíquico da criança privilegiam a qualidade dos afetos e proporcionam um ambiente tranquilo e seguro. É, sem dúvida, uma das primeiras experiências vivenciadas pelas crianças, num sistema organizado, fora do seu contexto família. Estas experiências têm como objetivo principal desenvolver competências e capacidades.

A creche assume um papel muito relevante na sociedade, uma vez que é o suporte fundamental na organização as famílias. Atualmente, a maioria das famílias são compostas por agregados familiares socialmente ativos a exercerem atividade profissional a tempo inteiro, e a creche representa a alternativa de as famílias necessitam para garantir o acompanhamento dos seus filhos.

As crianças ao frequentarem a Creche, adquirem mais cedo competências educativas e sociais que contribui para que o seu desenvolvimento acompanhado por técnicos especializados na área da educação lhes permita fazer o transito resposta social Pré-escola dotadas de mais capacidades e aptidões que de outra forma talvez não estivessem tão estimuladas

Tendo em consideração o quão importante é a creche importa que os eu contexto seja organizado em torno de princípios educativos e pedagógicos que garantam o pleno desenvolvimento das crianças.

Neste âmbito surgem o documento base orientador de todo o trabalho a realizar o plano de atividades pedagógicas. Este pretende ser um documento base de diretrizes para ações pedagógicas a desenvolver com determinado grupo de crianças ao longo do ano letivo, refletindo as orientações educativas e pedagógicas da Instituição.

Pretende ser um instrumento dinâmico onde se encontram registadas as orientações, os objetivos e as metas a cumprir,

Em termos Institucionais apenas se lamenta o reduzido número de crianças a frequentar esta resposta social fruto de uma baixíssima taxa de natalidade, que atualmente é em média 7 crianças. Um pequeno grupo que apesar de tudo exige um quadro técnico e pedagógico, cujos



custos, ainda que comparticipados, face aos rendimentos auferidos, contribui para um panorama económico deficitário.

Objetivos gerais definidos para a creche:

- Promover a integração e adaptação da criança;
- Respeitar a individualidade e o ritmo/evolução de cada criança;
- Criar laços afetivos com a criança, proporcionando-lhe um ambiente calmo, construtivo e seguro;
- Promover a autonomia da criança;
- Promover situações de interação do grupo, favorecendo a sua socialização, o espírito de grupo e o respeito pelo outro;
- Cooperar com as famílias na partilha de cuidados, preocupações e responsabilidades em todo o processo educativo dos seus filhos;
- Fomentar a integração da criança em grupos sociais diversos, complementares da família, tendo em vista o desenvolvimento da sociabilidade;
- Envolver as crianças na participação de atividades e experiências que contribuam para o seu crescimento, satisfazendo as suas necessidades de ordem

Quadro 2- Principais competências e resultados desejáveis

Principais competências (individuais e de grupo)	Resultados Desejáveis (individuais e de grupo)
Desenvolvimento Motor	Berçário: METAS <ul style="list-style-type: none">• Na posição de bruços, levantar a cabeça e o tronco apoiando-se nos antebraços• Brincar com os pés, quando está na posição deitada• Ficar sentada sem apoio• Manter-se de pé com apoio• Alcançar os objetos e colocá-los na boca ou atirá-los para longe, tentando alcançá-los rastejando• Rebolar sobre si• Bater palmas• Agarrar em pequenos objetos fazendo pinça com o polegar e o indicador• Tentar largar as mãos para ganhar equilíbrio• Gatinhar rapidamente• Iniciar a marcha lateral ao apoiar-se a móveis e/ou objetos• Aprender a pôr-se de pé sem apoio• Começa a dar os primeiros passos com apoio• Demonstrar coordenação óculo-manual



<p>Desenvolvimento Motor</p> <p>+/- 12 meses</p> <p>+/- 15 meses</p> <p>+/- 18 meses</p> <p>+/- 24 meses</p> <p>+/- 24 meses</p> <p>+/- 30 meses</p> <p>+ /- 36 meses</p>	<p>Grupo 1-2 anos – METAS</p> <ul style="list-style-type: none">• Consolidar a aquisição da marcha• Saber transpor obstáculos em vez de contornar• Consolidar a aquisição de corrida e de trepar• Agarrar um objeto em pinça• Abrir e fechar caixas• Procurar objetos escondidos• Subir de gatas e descer de costas• Andar para trás• Dançar mexendo o corpo sem sair do lugar• Folhear um livro• Trepar• Arrastar ou puxar um brinquedo• Atirar uma bola• Manter-se algum tempo apenas sob um pé• Enfiar objetos numa ranhura• Enroscar e desenroscar tampas ou brinquedos <p>Grupo 2-3 anos – METAS</p> <ul style="list-style-type: none">• Dar um pontapé numa bola• Dobrar uma folha em duas partes• Subir e descer escadas a dois pés com apoio• Caminhar sobre um plano em elevação• Pedalar• Lançar uma bola com intencionalidade• Andar de gatas• Contornar obstáculos na realização de percursos• Saltar a altura de um degrau• Saltar para a frente e para trás a pés juntos• Amassar papel• Introduzir argolas num eixo• Rodar puxadores ou manípulos• Desenroscar parafusos• Desenhar com diferentes materiais• Fazer bolas com plasticina
<p>Linguagem</p> <p>+/- 12 meses</p>	<p>Berçário:</p> <ul style="list-style-type: none">• Repetir sons e gestos• Conhecer o seu nome, quando se chama pela criança, olhando na direção do som• Reproduzir diferentes entoações quando está feliz e/ou zangada• Repetir conjuntos de duas sílabas: pa-pa; ma-ma; ba-ba;• Compreender pedidos ou ordens simples• Imita sons que conhece de pequenas canções• Faz associação de palavras a objetos e pessoas <p>Grupo 1-2 anos</p> <ul style="list-style-type: none">• Aquisição e enriquecimento do vocabulário• Iniciação da construção de frases• Compreender instruções simples (dar objetos, apontar...)• Imitar o som de animais ou transportes• Responder a “dá-me”• Saber pedir “mais”



<p>+/- 15 meses</p> <p>+/- 18 meses</p> <p>+/- 24 meses</p>	<ul style="list-style-type: none">• Dizer, pelo menos, três palavras• Expressar-se com gestos (apontar objetos...)• Sopra• Entrega objetos conhecidos que lhe pedem~• Identifica uma figura familiar num livro• Aponta partes do corpo em si própria e nos outros• Tem um vocabulário de dez palavras• Diz “não” acompanhando com a cabeça• Realiza três ações• Sabe o nome de três objetos, três animais, três brinquedos• Indica três a cinco imagens num livro• Nomeia ações (“papar”, “ó-ó”...)
<p>Desenvolvimento emocional e social</p> <p>Desenvolvimento emocional e social</p> <p>+/- 12 meses</p> <p>+/- 15 meses</p> <p>+/- 18 meses</p> <p>+/- 24 meses</p> <p>+/- 30 meses</p>	<p>Berçário:</p> <ul style="list-style-type: none">• Distinguir as pessoas estranhas dos pais• Exigir mais atenção por parte do adulto• Procurar os pais sempre que se sente desconfortável• Mostrar agrado e desagrado, rir alto, dar gargalhadas e gritos de prazer• Participar em pequenas brincadeiras com as restantes crianças• Demonstrar felicidade perante situações de afeto por parte das crianças e dos adultos• Emitir sons para explicar o que precisa aos pais/ adultos que a rodeiam <p>Grupo 1-2 anos</p> <ul style="list-style-type: none">• Criar hábitos sociais• Brincar com o outro• Repetir as graças• Imitar o que vê• Dizer “adeus”• Reclamar o que é seu• Distinguir tu e eu• Observar um recém-chegado com interesse• Chorar quando um amigo ou alguém importante se vai embora• Reage quando lhe tiram um brinquedo• Inicia sozinha a sua própria brincadeira• Leva o adulto até aquilo que deseja• Respeitar o outro• Partilhar objetos sem conflito <p>Grupo 2-3 anos</p> <ul style="list-style-type: none">• Obedecer aos adultos algumas vezes• Brincar sozinho por alguns momentos• Pedir ajuda para algumas ações• Dizer “por favor” e “obrigado”• Brincar “às escondidas”• Imitar comportamentos dos adultos• Demonstrar sentimentos de afeto, ajuda, alegria...
<p>Desenvolvimento pessoal</p>	<p>Berçário:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conhecer objetos que lhe são familiares e que usa regularmente• Reconhecer o cheiro dos adultos que a rodeiam



<p>+/- 12 meses</p> <p>+/- 15 meses</p> <p>+/- 18 meses</p> <p>+/- 24 meses</p> <p>+/- 24 meses</p> <p>+/- 30 meses</p> <p>+/- 36 meses</p>	<ul style="list-style-type: none">• Transmitir o gosto ou desagrado por determinadas situações• Expressar o seu desagrado através de emoções e gestos• Sorrir para a sua imagem no espelho• Explorar as diferentes partes do corpo <p>Grupo 1-2 anos</p> <ul style="list-style-type: none">• Comer alimentos moles• Pegar na colher imitando gestos de comer• Usar a caneca para beber sozinha• Mastigar a comida• Vestir e despir peças simples• Abrir e fechar um fecho de correr• Diz quando tem xixi ou cócó• Sentar à mesa• Estar à mesa• Iniciar o controlo dos esfíncteres• Comer sozinha• Conhecimento do corpo, fazendo enumerações das diferentes partes de si e no outro <p>Grupo 2-3 anos</p> <ul style="list-style-type: none">• Comer sozinho o segundo prato e a sobremesa (c/ ajudas pontuais)• Experimentar novos sabores e texturas dos alimentos• Segurar um copo só com uma mão• Vestir e despir algumas peças de vestuário• Começa a controlar os esfíncteres – diz que quer ir fazer xixi ou cócó• Controlar os esfíncteres durante o dia (não usar fralda, embora com descuidos ocasionais)• Usar o WC (despir a roupa, sentar, puxar o autoclismo e lavar as mãos)• Lavar as mãos sozinha• Ajudar na arrumação da sala
<p>Desenvolvimento cognitivo</p> <p>+/- 12 meses</p> <p>+/- 15 meses</p> <p>+/- 18 meses</p>	<p>Berçário:</p> <ul style="list-style-type: none">• Explorar o espaço da sala <p>Grupo 1-2 anos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocar um cubo atrás do outro• Retirar uma peça de um encaixe• Agarrar e dar um objeto• Construir uma torre com dois cubos• Encaixar o círculo, triângulo e quadrado separadamente• Fazer garatuja• Emparelha um objeto, escolhendo entre três• Colocar um objeto dentro de uma caixa• Reconhecer um desenho de um cão, carro...• Imitar um traço vertical• Construir uma torre com quatro cubos• Fazer um puzzle com duas peças• Encontrar um objeto escondido <p>Grupo 2-3 anos</p> <ul style="list-style-type: none">• Contruir uma ponte com três cubos



<p>+/- 24 meses</p>	<ul style="list-style-type: none">• Encaixar três peças num tabuleiro• Identificar (ou nomear) três partes do corpo• Identificar quatro a oito objetos familiares• Contruir uma torre com mais de quatro cubos• Distinguir entre grande e pequeno• Imitar um traço vertical e horizontal• Reconhecer duas a quatro cores• Contar por imitação• Copiar um círculo
<p>+/- 30 meses</p>	<ul style="list-style-type: none">• Agrupar objetos segundo um critério• Distinguir conceitos: aberto / fechado – dentro / fora – em cima / em baixo• Entregar objetos um a um• Identifica quatro a oito partes do corpo
<p>+/- 36 meses</p>	
<p>Conceitos de literacia</p>	<p>Berçário/sala de 1-2 anos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Produzir sons quando reconhece uma imagem• Explorar os livros que encontra na sala• Promover o gosto pelo toque dos livros, com sons e imagens• Mostrar agrado quando lhe contam uma história

Ao longo do ano, serão adotadas algumas estratégias pedagógicas comuns ao berçário e à sala de creche, entre elas:

- **Canções** que promovem a memorização, o desenvolvimento da linguagem, o sentido de ritmo e o gosto pela música;
- **Lengalengas** em que se pode explorar o som e o ritmo, a expressão através da linguagem oral, gestual e corporal;
- **Pintura com dedos, mãos e pés** onde se exploram os diferentes materiais, as diversas cores, formas e texturas, assim como se controla a motricidade fina e se exprime o gosto estético;
- **Jogos** em que se começa a compreender o que são regras e se desenvolve a socialização
- **Modelagem** permite melhorar o controlo da motricidade assim como a capacidade de exploração
- **Rasgagem e colagem** que permitem uma melhor motricidade assim como uma maior autonomia e iniciativa
- **Histórias** promovem a descoberta de si e dos outros, melhorando a linguagem verbal e não verbal, tal como aumentar a imaginação
- **Fantoches** promovem uma maior concentração
- **Brincadeiras livres** promovem a socialização, a autonomia e a liberdade de escol



3.2- Estrutura Residencial para Idosos

Com o envelhecimento progressivo da população e com as mudanças de vidas das gerações mais novas, tem cada vez mais se verificado uma necessidade de recorrer à institucionalização dos idosos. O processo de institucionalização da pessoa idosa é sem dúvida um fator de stress que propicia inúmeras alterações a nível psicossocial, ainda que o ambiente institucional tente oferecer uma base segura e adaptar-se às necessidades físicas e emocionais das pessoas idosas, deixando margem para que esta possa manifestar a sua própria personalidade.

A perda de apoio afetivo e psicossocial que geralmente acompanha a institucionalização do idoso pressupõe um aceleração de todos os processos degenerativos implícitos do envelhecimento e uma diminuição da ligação afetiva e social com o mundo exterior, o que pode levar ao surgimento de sintomas tais como inibição, incapacidade relacional, perturbações ansiosas, sintomas depressivos passando por sentimentos de desespero, frustração, e de perda de interesse.

Na ERPI, pretendemos que o utente seja apoiado de forma a minimizar o impacto da institucionalização, promovendo uma adaptação positiva ao novo contexto de vida. Este momento pressupõe que seja conhecida, o mais profundamente possível, a história de vida pessoal e social do utente, dando feedback posterior à restante equipa sobre os aspetos mais determinantes, possibilitando uma intervenção multidisciplinar, mas focalizada nas características de cada pessoa idosa. Procuramos, sempre valorizar as histórias que os idosos preservam e acreditam com o objetivo que a seu tempo lhes consigam atribuir um significado mais adaptativo e que lhes possibilite ter um final de vida de maior qualidade e com menos sentimentos negativos.

Segundo a portaria 67/2012, define ERPI como “o estabelecimento para alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social e prestados cuidados de enfermagem.”, que presta um conjunto de serviços e atividades, designadamente:

- a) Alimentação adequada às necessidades dos residentes, respeitando as prescrições médicas;
- b) Cuidados de higiene pessoal;
- c) Tratamento de roupa;
- d) Higiene dos espaços;



- e) Atividades de animação sociocultural, lúdico--recreativas e ocupacionais que visem contribuir para um clima de relacionamento saudável entre os residentes e para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas;
- f) Apoio no desempenho das atividades da vida diária;
- g) Cuidados de enfermagem, bem como o acesso a cuidados de saúde;
- h) Administração de fármacos, quando prescritos

O Centro Paroquial possui dois equipamentos sociais, um localizado no lugar de Cortes, denominado, Lar de Cortes e outro na sede de freguesia, em Alvares, o Lar de S. Mateus.

Para ambos foram celebrados Acordos de Cooperação com a Segurança Social, sendo que o Lar de Cortes tem acordo para o total das 40 camas que dispõe, já para o Lar de Alvares, foi possível obter apenas Acordo de Cooperação para 32 das 40 camas. Deste modo está a ser efetuada a gestão privada das restantes 8 camas. Camas que já se encontram há algum tempo a ser negociadas para integrarem o presente Acordo de Cooperação com a Segurança Social, ao abrigo da conversão de vagas, por extinção da resposta social Pré-escolar.

Ao abrigo dos respetivos Acordos de Cooperação cada equipamento social disponibiliza 4 camas, no total de 8 camas, para vagas reservadas da Segurança Social.

Caracterizando de forma breve os clientes de ambas as estruturas, pode dizer-se que as relevâncias são similares. Em ambos predomina o sexo feminino (cerca de 85%), não ultrapassando o sexo masculino mais de 15% da população, em nenhuma das estruturas. A média da idade do sexo feminino (84,5 anos) é superior à do sexo masculino (73,4) em cerca de 10 anos. apresentado vários problemas de saúde como problemas cardiovasculares, doenças do foro psiquiátrico, doenças oncológicas, diabetes, entre outros. Devido ao exposto, verifica-se um elevado número de idosos em situação de dependência total e/ou parcial, implicando um acréscimo de cuidados prestados pelos colaboradores da Instituição, nalguns casos, mesmo de cuidados especializados.

A resposta social ERPI, tem vindo a ser cada vez mais relegado para último recurso, pois é economicamente mais onerosa, face às parcas pensões dos clientes e respetivos agregados familiares.

Apesar da Instituição manter o custo das suas vagas privadas abaixo do custo de referência indicado pela Segurança Social para esta valência, mesmo a adesão a vagas comparticipadas



faz-se com muitas reservas, por parte das famílias, que ao verem acrescidos os custos extra dos seus familiares, optam, muitas vezes, por adiar a sua integração nesta resposta social, fazendo chegar os seus familiares muitas vezes já completamente dependentes.

Ao longo de 2022, iremos manter os procedimentos já implementados em anos anteriores, nomeadamente iremos continuar a avaliar e a desenvolver o Plano de Cuidados Individuais dos idosos. Estes documentos serão alvo das reavaliações periódicas, de acordo com as normas e critérios dos sistemas da qualidade



ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO EM ERPI

Atividade	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Coordenação e Ação social					
Coordenação do serviço	<ul style="list-style-type: none"> Planear, coordenar, supervisionar e avaliar o funcionamento da ERPI Articular com a Direção Articular com o CDSS DE Coimbra Melhorar a qualidade e a eficiência dos serviços, Coordenar e supervisionar o funcionamento do Lar 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de documentação inerente ao serviço/função Elaboração de relatórios Enviar os mapas de frequência Atendimentos/ contactos Reuniões periódicas. Monitorização das caixas de reclamações, sugestões e elogio Implementar o regulamento geral da proteção de dados Inscrição de utentes; Realizar o acolhimento dos utentes e o programa de acolhimento Elaborar relatórios sociais Elaborar e atualizar sempre que necessários os contratos de prestação de serviços 	Ao longo do ano	Diretora Técnica	<ul style="list-style-type: none"> Viaturas Equipamento informático Documentação Material pedagógico
<ul style="list-style-type: none"> Admissão de Utentes Acolhimento dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a integração dos idosos, minimizando o impacto da institucionalização 	<ul style="list-style-type: none"> Garantir o Cumprimento do PIC Monitorização dos objetivos Avaliação e revisão dos cuidados prestados aos idosos Supervisionar a prestação de cuidados Realização de reuniões Acompanhamento das situações Encaminhamento para outros serviços Acompanhamento individual e familiar, através de reuniões ou visitas 	Ao longo do ano	Equipa Técnica	<ul style="list-style-type: none"> Material pedagógico e informático
Garantir a prestação de serviços centrados na pessoa idosa	<ul style="list-style-type: none"> Promover a qualidade de vida dos utentes Garantir a prestação e melhoria contínua dos serviços, por ex. limpeza, cozinha, lavanderia e transportes Zelar pela satisfação das necessidades e expectativas do utente 	<ul style="list-style-type: none"> Garantir o Cumprimento do PIC Monitorização dos objetivos Avaliação e revisão dos cuidados prestados aos idosos Supervisionar a prestação de cuidados 	Ao longo do ano	Todos os colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> A definir
Atendimento a utentes e familiares	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar as situações socio-económicas e familiares Informar sobre serviços e outros apoios Acompanhar as famílias Promover a saúde mental e bem-estar dos idosos Estimular o diálogo, partilha de vivência e sentimentos 	<ul style="list-style-type: none"> Realização de reuniões Acompanhamento das situações Encaminhamento para outros serviços 	Ao longo do ano	Diretora técnica	<ul style="list-style-type: none"> Material pedagógico e informático Material pedagógico e informático
Apoio Psicossocial	<ul style="list-style-type: none"> Promover a saúde mental e bem-estar dos idosos Estimular o diálogo, partilha de vivência e sentimentos 	<ul style="list-style-type: none"> Acompanhamento individual e familiar, através de reuniões ou visitas 	Ao longo do ano	Diretora técnica	<ul style="list-style-type: none"> Material pedagógico e informático

Atividade	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Apoio Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> Promover a saúde mental, o envelhecimento ativo e o bem-estar psicológico Estimular o diálogo, partilha de vivência e sentimentos Desmistificar mitos sobre a velhice e o envelhecimento, promovendo uma visão positiva Realizar avaliações psicológicas Programar em colaboração com a animadoras atividades que promovam o bem-estar dos idosos 	<ul style="list-style-type: none"> Acompanhamento individual e familiar, através de reuniões ou visitas 	Ao longo do ano	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> Material pedagógico e informático
Gestão de conflitos	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a qualidade de vida dos utentes Promover a relação interpessoal dos utentes, utentes-colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> Intervir em situações de conflito 	Ao longo do ano	Diretora técnica	<ul style="list-style-type: none"> A definir
Animação e socialização	<ul style="list-style-type: none"> Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. Incentivar a participação em atividades de animação e lazer Organizar atividades lúdicas que permitam o convívio e o bem-estar 	<ul style="list-style-type: none"> Realização de convívios e festas Programação de atividades socio recreativas 	Ao longo do ano	Animadora e Técnica e equipa de SAD	<ul style="list-style-type: none"> Materiais a definir consoante a atividade promovida
Reuniões com o pessoal	<ul style="list-style-type: none"> Organização e avaliação de Serviços; Avaliação de Necessidades Sensibilização para determinada problemáticas 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de reunião e elaboração de relatórios 	Trimestral	Todos os colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> Material pedagógico e informático
Avaliação das necessidades de formação	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer as reais necessidades onde é preciso apostar 	<ul style="list-style-type: none"> Reuniões com os colaboradores Reuniões com utentes 	Anual	Todos os colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> Inquéritos
Reuniões de Direção	<ul style="list-style-type: none"> Informação sobre o desenvolvimento da valência Apresentação de propostas de melhoria Sensibilizar para a problemática 	<ul style="list-style-type: none"> Reunião com a responsável do serviço 	Mensal	Direção Diretora Técnica	<ul style="list-style-type: none"> Material pedagógico
Organização e atualização dos processos	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração do PCI e promover condições para garantir o seu cumprimento Apoiar o utente no desenvolvimento das AVD's Criação de um projeto de vida 	<ul style="list-style-type: none"> Preenchimento anual do PCI Levantamento de sugestões, necessidades e expectativas dos utentes Definir ações e objetivos concretizáveis Monitorização e avaliação dos planos 	Anual	Diretora técnica	<ul style="list-style-type: none"> Material pedagógico e informático

Atividade	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
Avaliação de satisfação dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar o serviço prestado ▪ Procurar a melhoria da satisfação dos utentes e responsáveis 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observação direta ▪ Inquéritos 	Anual	Utentes de e famílias	Material pedagógico e informático
Promoção da saúde e prevenção da doença					
Acompanhamento médico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contribuir para o bem-estar em termos de saúde dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consultas médicas realizadas 1 vez por semana para Instituição ▪ Acompanhamento a consultas e exames marcados ▪ Encaminhamento sempre que necessários para serviços médicos ▪ Gestão, controlo e administração da medicação ▪ Avaliação dos sinais vitais (glicémia, tensão arterial) ▪ Realização de tratamentos de enfermagem, ▪ Atualização do plano de cuidados ▪ Vigilância do estado geral do utente ▪ Avaliação do risco de queda ▪ Prevenir úlceras de pressão ▪ Adequar a dieta do utente ao seu estado clínico. ▪ Esclarecimento de dúvidas aos utentes e familiares ▪ Incentivar/motivar autonomia do utente ▪ Agendamento e preparação para consultas médicas ▪ Encaminhamento para consultas e hospitais 	Ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Médico ▪ Enfermeiros, ▪ Ajudante ação médica 	<ul style="list-style-type: none"> • Material pedagógico e informático • Viatura para transporte dos utentes
Cuidados de enfermagem	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contribuir para o melhorar o bem-estar em termos de saúde dos utentes ▪ Melhorar a qualidade de vida e promover a autonomia ▪ Fomentar a comunicação entre colaboradores e família 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realização de tratamentos de enfermagem, ▪ Atualização do plano de cuidados ▪ Vigilância do estado geral do utente ▪ Avaliação do risco de queda ▪ Prevenir úlceras de pressão ▪ Adequar a dieta do utente ao seu estado clínico. ▪ Esclarecimento de dúvidas aos utentes e familiares ▪ Incentivar/motivar autonomia do utente ▪ Agendamento e preparação para consultas médicas ▪ Encaminhamento para consultas e hospitais 	Ao longo do ano	Enfermeiros auxiliares pelas ajudantes de ação médica e ajudante ação direta	Material necessário à prática da enfermagem





3.3- Serviço de Apoio Domiciliário

O SAD apresenta-se assim, como uma resposta social de proximidade, com o objetivo de proporcionar o bem-estar e o desenvolvimento individual do idoso, designadamente no que diz respeito à sua autonomia e funcionalidade, através de uma intervenção individualizada e personalizada, sendo esta realizada no próprio domicílio, evitando assim a rutura com o meio familiar e/ou social. O SAD confere, portanto, um maior respeito pela dignidade das pessoas idosas e pode significar, para muitas delas, a solução no combate às situações de isolamento e solidão.

A atuação da equipa de profissionais, de uma forma geral, deve conseguir proporcionar ao idoso, bem-estar físico, psíquico e social, assim como uma maior autonomia e independência.

O SAD é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados e serviços a famílias e ou pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito.

O Serviço de Apoio Domiciliário tem como objetivos fundamentais:

- a) Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- b) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- c) Contribuir para a permanência dos clientes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- d) Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia;
- e) Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades dos clientes, sendo estes objetos de contratualização;
- f) Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- g) Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores.

Com o propósito da concretização efetiva dos objetivos, o SAD dispõe de um conjunto de serviços diversificados e adequados às necessidades biopsicossociais dos clientes.



- Cuidados de Higiene e Conforto Pessoal, com a periodicidade semanal de acordo com as necessidades do cliente.
- Higiene habitacional
- Fornecimento e apoio nas refeições
- Tratamento de Roupa (nas instalações da Instituição) e seguidamente entregue no domicílio.
- Atividades de Animação e Socialização aquisição de bens e géneros alimentícios.

É nosso entendimento, atendendo às patologias, e graus de dependência apresentados pelos nossos utentes de SAD, que seria de todo interesse para o seu bem-estar e natureza da especificidade dos cuidados de que necessitam, investir mais na especialização dos colaboradores desta resposta social, quer em termos operacionais, quer de entendimento das novas realidades sanitárias, demenciais e psiquiátricas.

No âmbito da candidatura apresentada ao +CO3SO EMPREGO – Empreendedorismo Social, a Instituição procedeu à contratação de um psicólogo clínico, com a finalidade de promover a saúde mental, nomeadamente minimizar os problemas decorrentes do isolamento e da solidão.

Atualmente integram os Serviços de Apoio Domiciliário, 24 utentes, tendo ocorrido uma diminuição significativa no último ano. A média de idade, nesta resposta social é de 80,5 anos, destacando-se apenas duas mulheres e um homem, com menos de 65 anos de idade, que frequentam esta resposta social por motivos associados a patologias, incapacitantes, do foro psiquiátrico.

É nosso entendimento, atendendo às patologias, e graus de dependência apresentados pelos nossos utentes de SAD, que seria de todo interesse para o seu bem-estar e natureza da especificidade dos cuidados de que necessitam, investir mais na especialização dos colaboradores desta resposta social, quer em termos operacionais, quer de entendimento das novas realidades sanitárias, demenciais e psiquiátricas.



ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO EM SAD

ACTIVIDADE	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Coordenação do serviço	<ul style="list-style-type: none"> Planear, coordenar, supervisionar e avaliar o funcionamento da ERPI Articular com a Direção Articular com o CDSS DE Coimbra Melhorar a qualidade e a eficiência dos serviços, Coordenar e supervisionar o funcionamento do Lar 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de documentação inerente ao serviço/função Elaboração de relatórios Enviar os mapas de frequência Atendimentos/ contactos Reuniões periódicas. Implementar o regulamento geral da Proteção de dados 	Ao longo do ano	Diretora Técnica	<ul style="list-style-type: none"> Viaturas Equipamento informático Documentação
Garantir a prestação de serviços centrados na pessoa idosa	<ul style="list-style-type: none"> Contribuir para a qualidade de vida dos Utentes; Garantir a prestação de serviços em SAD Colmatar as necessidades que os utentes ou os seus familiares não conseguem assegurar 	<ul style="list-style-type: none"> Registos dos serviços prestados na resposta social Garantir o Cumprimento do PIC Monitorização dos objetivos Avaliação e revisão dos cuidados prestados aos idosos 	Ao longo do ano	Diretora Técnica e equipa de SAD	<ul style="list-style-type: none"> Viatura Material necessário à prestação dos cuidados
Atendimento a utentes e familiares	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar as situações Informar sobre serviços e outros apoios Acompanhar as famílias 	<ul style="list-style-type: none"> Realização de reuniões Acompanhamento das situações Encaminhamento para outros serviços 	Ao longo do ano	Diretora técnica	<ul style="list-style-type: none"> Gabinete ou carrinha da Instituição para realizar visitas domiciliárias
Apoio Psicossocial	<ul style="list-style-type: none"> Promover a saúde mental e bem-estar psicológico 	<ul style="list-style-type: none"> Acompanhamento individual e familiar, através de reuniões ou visitas 	Ao longo do ano	Diretora técnica	<ul style="list-style-type: none"> Sala de reuniões ou viatura para realizar as visitas Material pedagógico e informático
Animação e Socialização	<ul style="list-style-type: none"> Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. Incentivar a participação em atividades de animação e lazer -Organizar atividades lúdicas que permitam o convívio e o bem-estar 	<ul style="list-style-type: none"> Realização de convívios e festas Programação de atividades socio-creativas Auxílio na realização de tarefas do quotidiano: apoio nas compras; acompanhamento a entidades. 	Ao longo do ano	Animadora e equipa Técnica e equipa de SAD	<ul style="list-style-type: none"> Viatura Materiais a definir consoante a atividade promovida
Reuniões com o pessoal do SAD	<ul style="list-style-type: none"> Organização e avaliação de Serviços; Avaliação de Necessidades Sensibilização para determinada problemática 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de reunião e elaboração de relatórios 	Trimestral	Diretora e pessoal afeto ao SAD	Material pedagógico e informático

ACTIVIDADE	Objetivos	Métodos	Período	Recursos	
				Humanos	Materiais
Avaliação das necessidades de formação	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer as reais necessidades onde é preciso apostar 	<ul style="list-style-type: none"> Reuniões com os colaboradores Reuniões com utentes 	Anual	Pessoal afeto ao SAD	Questionário
Reuniões de Direção	<ul style="list-style-type: none"> Informação sobre o desenvolvimento da valência Apresentação de propostas de melhoria Sensibilizar para a problemática 	<ul style="list-style-type: none"> Reunião com a responsável do serviço 	Mensal	Direção Diretora Técnica	Sala de reuniões
Organização e atualização dos processos	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração do PCI Apoiar o utente no desenvolvimento das AVD's Criação de um projeto de vida 	<ul style="list-style-type: none"> Preenchimento anual do PCI Levantamento de sugestões, necessidades e expectativas dos utentes Definir ações e objetivos concretizáveis Monitorização e avaliação dos planos 	Anual	Diretora técnica	Material pedagógico e informático
Avaliação de satisfação dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar o serviço prestado Procurar a melhoria da satisfação dos utentes e responsáveis 	<ul style="list-style-type: none"> Observação direta Inquéritos 	Anual	Utentes de SAD e famílias	Questionários
Apoio Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> Promover a saúde mental, o envelhecimento ativo e o bem-estar psicológico Estimular o diálogo, partilha de vivência e sentimentos Desmistificar mitos sobre a velhice e o envelhecimento, promovendo uma visão positiva Realizar avaliações psicológicas Programar em colaboração com a animadoras atividades que promovam o bem-estar dos idosos 	<ul style="list-style-type: none"> Acompanhamento individual e familiar, através de reuniões ou visitas 	Ao longo do ano	Psicóloga	Material pedagógico e informático



3-4- Programa +CO3SO Emprego – Empreendedorismo Social do Programa Operacional Centro 2020

A candidatura foi apresentada como um projeto de empreendedorismo social, que se mostra como complemento e diferenciação das valências dinamizadas pela Instituição, nomeadamente o SAD. Este projeto tem a duração prevista de 3 anos, pelo que todos os eixos de atuação irão ser planeados e colocados em prática ao longo deste período, sendo que serão reavaliados e reajustados sempre que se justifique.

Ainda segundo o mesmo documento, “este projeto está relacionado com o desenvolvimento de iniciativas relacionadas com a criação de um serviço de saúde mental, dinamizado por um(a) psicólogo(a), que será dirigido a idosos que vivem em situação de isolamento e respetivas famílias, com o objetivo de minimizar os problemas decorrentes da solidão. Sendo que estes problemas se têm vindo a agravar no contexto de pandemia que vivemos, este projeto constitui-se como um fator inovador no contexto local, na medida em que é uma área que se encontra a descoberto sem qualquer resposta qualificada. De salientar que este novo serviço vem expandir a ação dinamizada pela Instituição, sem que tenha qualquer correspondência com o cumprimento de obrigações previstas em contratos estabelecidos com o Estado”.

Esta aposta na saúde mental irá desenvolver-se nas aldeias da Freguesia de Alvares, muito marcadas pelo despovoamento e pela dispersão territorial. Esta intervenção está enquadrada num projeto de expansão da Instituição com novas e inovadoras respostas sociais, numa área prioritária como é a da disponibilização de cuidados de saúde mental, permitindo criar 1 novo posto de trabalho qualificado, conduzindo à criação líquida de emprego, na medida em que virá reforçar os 60 recursos humanos que atualmente aí exercem funções.

Através do projeto de empreendedorismo social, será possível expandir, diversificar e qualificar os serviços prestados pelo CPSS Alvares, criando novas respostas que permitam responder a problemas identificados no território, reforçando os recursos já existentes na Instituição.

3.4.1- Aplicação do Projeto

Depois de analisado o projeto e realizado o levantamento de necessidades junto da direção técnica, foram definidos 5 principais eixos de atuação, designadamente:

- Apoio aos cuidadores formais
- Apoio aos utentes do SAD e seus cuidadores (formais e informais)
- Apoio à comunidade



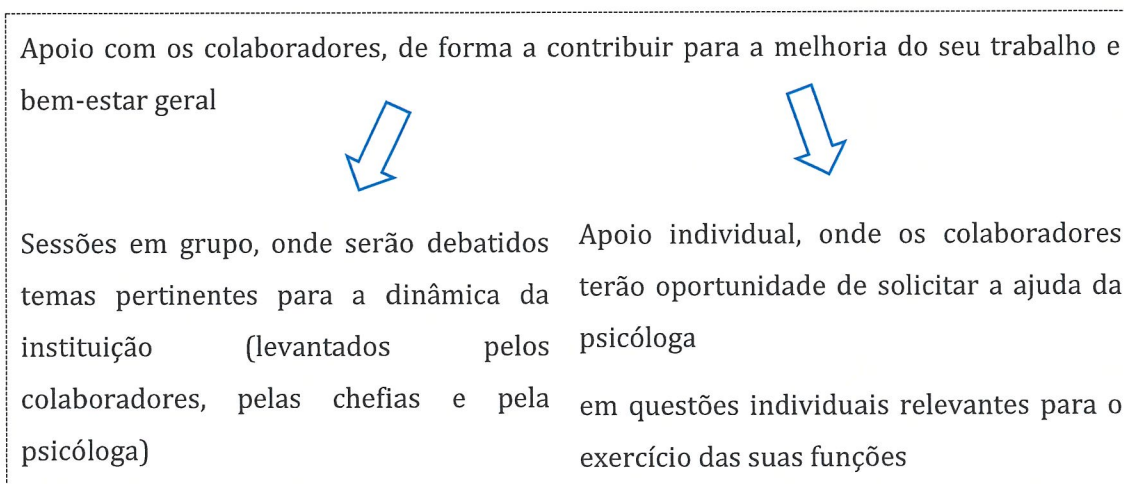
- Apoio aos utentes das ERPI
- Trabalho coordenado com a animadora da instituição

3.4.2- Apoio aos cuidadores formais

O CPSS Alvares é composto, atualmente, por 28 colaboradores no Lar São Mateus e 30 no Lar de Cortes, bem como 4 que exercem funções em ambos os equipamentos, num total de 60 colaboradores. Desses, 22 têm a categoria de auxiliar de ação direta, 15 têm a categoria de auxiliar de serviços gerais, 8 exercem funções na copa e 3 na lavandaria. A instituição conta, ainda, com 2 diretoras técnicas, 1 enfermeiro, 2 auxiliares de enfermagem, 1 psicóloga, 1 animadora, 2 auxiliares de infância, 4 colaboradores dos serviços de secretaria e 1 motorista. Neste eixo, o objetivo do projeto é prestar apoio individual e em grupo aos colaboradores no sentido de os auxiliares a melhorarem a sua prestação no cuidado direto ao idoso.

O papel do cuidador formal é ainda pouco valorizado socialmente. Em primeiro lugar, é um trabalho com horários rotativos, o que exige uma grande capacidade de ajuste por parte dos colaboradores. Em segundo lugar, é um trabalho física e psicologicamente exigente. Cuidar de pessoas idosas requer paciência, empatia, delicadeza e esforço físico, o que faz com que este seja um trabalho pouco fácil. Assim, facilmente percebemos que o apoio a estes colaboradores é imprescindível para que tenham a capacidade de fazer o seu trabalho da melhor forma possível.

Neste eixo, o trabalho da psicóloga será feito da seguinte forma:





3.4.3- Apoio aos utentes do SAD e seus cuidadores (formais e informais)

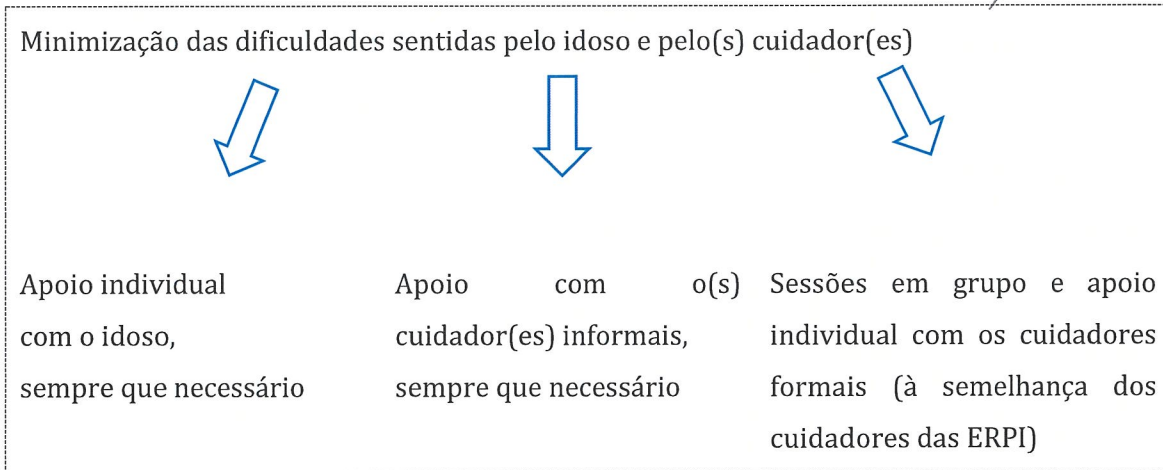
O CPSS Alvares possui valência de SAD em ambos os equipamentos, tendo, à data de início deste projeto, 9 utentes apoiados através do Lar São Mateus e 14 através do Lar de Cortes, com uma média de idades de 79 anos. Estes utentes residem em povoações da Freguesia de Alvares e têm como serviços disponíveis a distribuição da alimentação, a preparação de medicação, a higienização pessoal, a higienização da habitação e a higienização da roupa. Alguns destes utentes residem sozinhos, outros com os cônjuges (nesta situação, por norma, ambos beneficiam dos serviços) e outros, ainda, com outros familiares. O objetivo do projeto neste eixo é o de prestar apoio psicológico individualizado aos utentes, bem como ajudar os seus familiares na sua posição de cuidadores, auxiliando-os a compreender e a lidar com este papel. O que se pretende é que o serviço prestado aos utentes do SAD e seus cuidadores se estenda para além daqueles que já existem, de apoio às atividades do dia-a-dia, e passe a incluir uma preocupação com a saúde mental de todos.

À semelhança do cuidador formal, o papel do cuidador informal é, ainda, desvalorizado. No caso das pessoas idosas, os cuidadores são, por norma, ou também eles idosos ou estão ainda em idade ativa e, por isso, com empregos. Isto significa que, muitas vezes, a sua disponibilidade física e psicológica e/ou de tempo não é aquela de que os idosos necessitam. Ainda, muitas vezes estes cuidadores encontram-se a uma considerável distância física dos idosos, pelo que o apoio é prestado de forma esporádica e/ou à distância (através de telefonemas, por exemplo).

Todos estes fatores se traduzem em algumas dificuldades para o cuidador informal e para quem é cuidado: o cuidador está, por vezes, em *burnout*, tentando dar resposta ao idoso ao mesmo tempo que gere todas as outras facetas da sua vida; o cuidador é também ele idoso e, por isso, este papel acresce dificuldades àquelas que já vivencia; o cuidador não está fisicamente presente no dia-a-dia do idoso, pelo que, por vezes, este não tem o apoio de que necessita.



Neste eixo, o apoio irá acontecer da seguinte forma:



3.4.4- Apoio à comunidade

O CPSS Alvares está inserido na Freguesia de Alvares e sempre pautou pelo trabalho de integração com a comunidade. Esta freguesia é extensa em território, mas conta com um reduzido número de habitantes, o que significa que a maioria destes reside em pequenas aldeias pouco populosas e muitas vezes isoladas. Ainda, trata-se de uma população envelhecida e de baixos recursos. Nestes contextos, a comunidade representa uma possibilidade de apoio extra, principalmente nos casos em que a família não está disponível, pelas mais variadas razões.

Fica perceptível a necessidade de apoiar esta população através da comunidade na qual ela está inserida, tentando minimizar as suas dificuldades e maximizar os recursos disponíveis. Muitas vezes, principalmente no caso dos idosos que residem sozinhos, os membros da sua comunidade acabam por atuar como cuidadores informais, auxiliando o idoso no seu dia-a-dia. É, por isso, importante que a comunidade tenha as ferramentas necessárias para cuidar destas pessoas, bem como para conseguir lidar com esse papel.



Neste eixo, o trabalho da psicóloga será:

Trabalhar com a comunidade, com o objetivo de que os seus membros consigam reconhecer sinais de deterioração física, de demência, de depressão, entre outros, nos seus idosos, para que atuem no sentido de os minimizar e/ou de acionarem as medidas de cuidado necessárias



Serão organizados *workshops* abertos à comunidade, incluindo os cuidadores informais dos utentes do SAD, em que serão debatidos temas como a demência, a doença mental, o envelhecimento, a depressão na 3ª idade, o papel do cuidador (formal e informal), entre outros

3.4.5- Apoio aos utentes das ERPI

O CPSS Alvares é composto, à data do início deste projeto, por 76 utentes, 36 no Lar São Mateus e 40 no Lar de Cortes, contando com uma média de idades de 86 anos. Neste eixo, o objetivo é o de prestar apoio psicológico individual aos utentes das estruturas residenciais.

Sabemos que, muitas vezes, os utentes integrados em ERPI têm associadas algumas patologias mentais, como demências e depressão, e físicas que contribuem para a diminuição do seu bem-estar e qualidade de vida. Ainda, têm muitas vezes associados sentimentos de abandono e solidão, que também suportam este cenário. Por isso, facilmente percebemos a necessidade que esta população tem de atenção individualizada e de apoio psicológico.

Neste eixo, o apoio será feito da seguinte forma:

Avaliação psicológica e cognitiva de todos os utentes que demonstrem essa capacidade



Apoio individual regular, ao longo da duração do projeto, com os utentes cuja avaliação indique essa necessidade e capacidade e que assim o desejem

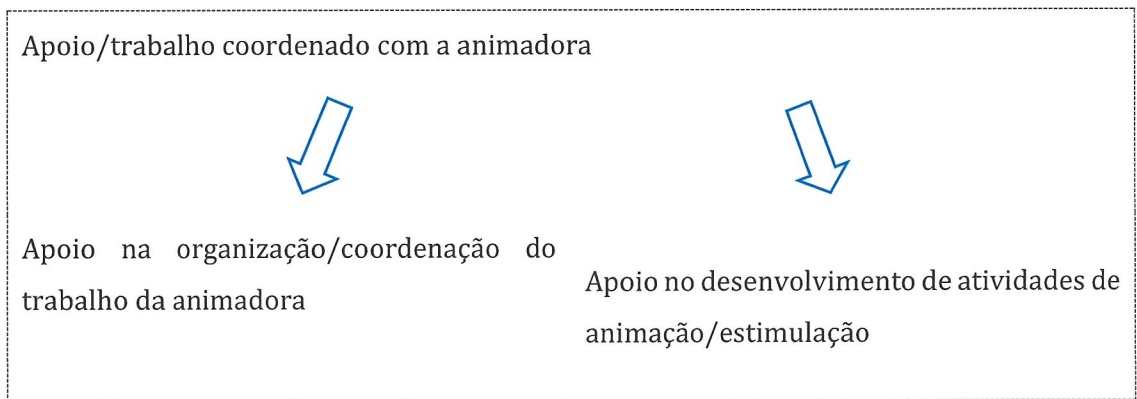


3.4.6- Trabalho coordenado com a animadora da instituição

Desde o ano de 2016 que no CPSS Alvares exerce funções uma animadora, que realiza diariamente trabalho direto com os utentes das ERPI. As suas funções incluem realizar atividades de dinamização e estimulação, para que os utentes se mantenham ativos a nível físico e mental, bem como atividades temáticas que assinalam datas importantes para a população alvo.

Considerando as funções da animadora e dificuldades que estas acarretam, tendo em conta as especificidades da população alvo, foi decidido pela direção técnica que seria importante existir um trabalho conjunto e de auxílio entre esta e a psicóloga.

Neste eixo, o trabalho irá ser realizado da seguinte forma:



Para que o trabalho nestes 5 eixos de atuação decorra da melhor forma, a psicóloga irá exercer funções alternando diariamente entre o Lar São Mateus e o Lar de Cortes.



4- PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL ERPI E SAD

O plano de atividades é um instrumento orientador da atuação junto dos utentes, procurando promover o envelhecimento ativo e de qualidade de vida, prevenindo e retardando das dificuldades características desta faixa etária, bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social dos idosos.

No planeamento e organização das atividades, procurou-se ir ao encontro das expectativas, gostos e interesses dos clientes, numa tentativa de envolvimento ativo e de promoção do *empowerment*. Procurou-se, ainda que, este seja um plano heterogéneo e adequado às necessidades dos idosos, contemplando atividades de lazer, culturais e desportivas.

A animação do idoso deve em primeiro lugar, respeitar o indivíduo, os seus direitos, as suas escolhas, privacidade, participação, o seu tempo e personalidade. Só assim, o idoso poderá sentir-se integrado na Instituição que o acolhe e assim conseguir ser um agente ativo e participativo dentro e fora da Instituição. Procuramos sempre valorizar as histórias que os idosos preservam e acreditam com o objetivo de a seu tempo lhes consigam atribuir um significado mais adaptativo e que lhes possibilite ter um final de vida de maior qualidade e com menos sentimentos negativos.

Algumas das atividades dos planos anteriores, mantêm-se uma vez que têm dado bons resultados e que os utentes se mostram interessados em continuar, pois os seus efeitos são benéficos. Por outro lado, pretendemos desenvolver outras atividades que promovam o convívio e o bem-estar físico e psíquico e social dos idosos.

A avaliação é efetuada no final de cada ano através da elaboração do relatório anual de atividades, com o recurso à análise dos dados recolhidos no mapa de presenças, avaliação individual, dos registos semanais de atividades e observação direta nas atividades.

O plano de atividades para 2020 pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência. Assim sendo, neste plano serão apresentados diversos ateliers, atividades inter-geracionais, esperando-se uma melhoria do grau de satisfação, partilha de conhecimentos, aumento da confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e autonomia.



PLANO DE ATIVIDADE SOCIOCULTURAL DE ERPI E SAD

Ateliers	Atividades	Objetivos	Periodicidade	Indicadores/ Avaliação	Recursos		Destinatários
					Humanos	Materiais	
Atividades de estimulação cognitiva/sensorial	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogos de memória; ▪ Jogo de diferenças; ▪ Palavras cruzadas e sopa de letras; ▪ Escrita/ leitura; ▪ Identificar sons/ cheiros/ texturas; ▪ Jogos de mesa/ tradicionais ▪ Identificar seqüências de imagens; ▪ Cartas/ dominó 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio, retardando a perda de memória. ▪ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual ▪ Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio, bem como a inclusão social ▪ Incentivar a participação e a estimulação das capacidades dos idosos; 	Semanal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora	Papel, caneta, jogos, telas, tintas, feltro, materiais recicláveis, pinces, lápis.	Lar e SAD
Atividades psicomotoras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aulas de educação física; ▪ Exercícios físicos personalizados a cada idoso; ▪ Jogos didáticos/ tradicionais ▪ Caminhadas/ passeios 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de mobilização individuais, contribuindo para aumentar a autonomia e o bem-estar dos idosos; ▪ Exercitar a função cardiovascular e respiratória; 	Semanal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Animadora ▪ Professor de Educação Física 	Bolas, arcos	Lar e SAD
Dinâmicas de grupo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recordar músicas, quadras, tradições e costumes; ▪ Conversas/ comentários de leituras de jornais; ▪ Momentos de estética/ beleza ▪ Conversas informais; ▪ Cantares de músicas tradicionais 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permitir a partilha das suas emoções e sentimentos ▪ Estimular a comunicação verbal e a interação com os outros ▪ Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio, bem como a inclusão social ▪ Proporcionar momentos de lazer; descontração e convívio. ▪ Valorizar o papel do utente na Instituição 	Mensal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Animadora; ▪ Ajud. Ação Direta ▪ Aux. serviços gerais 	A definir consoante a atividade	Lar e SAD
Atividades culturais	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visita a exposições/ museus/ igreja/ biblioteca/ intercâmbio entre IPSS's; ▪ Assistir a eucaristias (presencial ou na televisão); ▪ Rezar o terço 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover que os idosos possam expressar/ vivenciar a sua cultura e religião ▪ Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio, da educação, família e da nossa história e tradições, bem como a inclusão social. 	Mensal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Animadora; ▪ Ajud. Ação Direta ▪ Aux. serviços gerais 	A definir consoante a atividade	Lar e SAD

Ateliers	Atividades	Objetivos	Periodicidade	Indicadores/ Avaliação	Recursos		Destinatários
					Humanos	Materiais	
Comemoração dos Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> Festejar os aniversários dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio, bem como a inclusão social Preservar a identidade dos idosos 	Mensal	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes Observação direta 	<ul style="list-style-type: none"> Todos os colaboradores 	Bolo, velas	Lar e SAD
Atelier de culinária	<ul style="list-style-type: none"> Confeção de receitas 	<ul style="list-style-type: none"> Partilhar conhecimentos de receitas Estimular a participação Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual 	Mensal	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes Observação direta 	<ul style="list-style-type: none"> Animador, Cozinheira Ajudante de cozinha 	Alimentos, toa-lhas, aventais	Lar e SAD
Visionamento de filmes	<ul style="list-style-type: none"> Visualização de filmes anti-gos 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a capacidade de atenção e debate Recordar momentos antigos Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual 	Mensal	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes Observação direta 	<ul style="list-style-type: none"> Animadora Ajud Ação Di-reta 	Filme, televisão, videoprojector	Lar e SAD
Hora do conto	<ul style="list-style-type: none"> Hora do conto 	<ul style="list-style-type: none"> Partilhar experiências Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio, bem como a inclusão social 	Mensal	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes Observação direta 	<ul style="list-style-type: none"> Biblioteca da Câmara Municipi-pal de Góis 	Livros	Lar e SAD
Biblioteca iti-nerante	<ul style="list-style-type: none"> Ida à biblioteca itinerante Hora do Conto 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a escuta ativa e partilha de histó-ria e recordações Promover experiências diferentes 	Mensal	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes Observação direta 	<ul style="list-style-type: none"> Animadora Biblioteca iti-nerante da ADFP 	Livros	Lar e SAD
Caminhadas	<ul style="list-style-type: none"> Realização de caminhadas 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a saúde e o bem-estar Promover o convívio social e reforço de la-ços afetivos Transformar o tempo de ócio em lazer 	Mensal	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes f Observação direta 	<ul style="list-style-type: none"> Animadora 	Não aplicável	Lar e SAD

PLANIFICAÇÃO DE ATIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS 2022

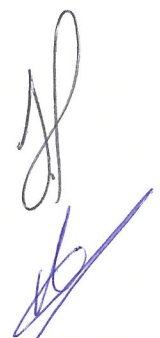
Mês	Atividade	Objetivos	Indicadores/ Avaliação	Recursos		Destinatários
				Humanos	Materiais	
JANEIRO	Dias dos Reis ▪ "Vamos cantar as Janeiras"	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reviver tradições; ▪ Proporcionar momentos de diversão e descontração ▪ Promover o convívio entre utentes, funcionárias da Instituição e restante comunidade 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes; ▪ Observação direta 	Todos os colaboradores	A definir	Lar
	Dia da Saudade- 30 de janeiro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expressar emoções e sentimentos ▪ Promover a participação dos idosos; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes; ▪ Observação direta 	Animadora	A definir	Lar
	▪ Dia de São Valentim	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fortalecer laços afetivos, dar e receber afetos ▪ Valorizar a amizade ▪ Promover o convívio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora	A definir	Lar
FEVEREIRO	▪ Dia Mundial da Rádio - 13 fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fortalecer laços afetivos, dar e receber afetos ▪ Valorizar a amizade ▪ Promover o convívio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora	A definir	Lar
	▪ Festa de Carnaval Preparativos para a festa de carnaval a realizar na Instituição	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; ▪ Contrariar o desenraizamento social dos idosos; ▪ Incrementar a participação ativa dos idosos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Todos os colaboradores	Roupas e tecidos velhos; pinturas; materiais que possam ser recicláveis	Lar e SAD
MARÇO	▪ Dia internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover momento de convívio; ▪ Incutir valores de igualdade de género, valorizando o papel da mulher na sociedade; ▪ Refletir sobre o papel da mulher na atualidade em comparação há cerca de 50 anos; ▪ Promover a interação e coesão grupal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Psicóloga/ Animadora	A definir	Lar
	▪ Comemoração do Dia Mundial da Floresta	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente ▪ Promover a participação dos idosos; ▪ Estimular a motricidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora	A definir	Lar

Mês	Atividade	Objetivos	Indicadores/ Avaliação	Recursos		Destinatários
				Humanos	Materiais	
ABRIL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia do Jornalismo - 6 de abril 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Lar	A definir	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia Mundial da Saúde- 7 de abril 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover bem-estar dos clientes, ▪ Prevenir doenças cardiovasculares, entre outras. ▪ Alertar os idosos para a prática de saúde e bem-estar, bem com hábitos de vida saudáveis na prevenção de doenças. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora Enfermeiro Aux Ação Direta	A definir	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia dos monumentos- 18 de abril 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporcionar momentos de partilha de saberes; ▪ Reviver tradições; ▪ Proporcionar momentos de diversão e descontração 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes; ▪ Observação direta 	Animadora Aux Ação Direta	A definir	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade alusivas à Páscoa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivar os idosos a fazerem parte integrante da vida ativa da Instituição no seu dia-a-dia; ▪ Estimular a motricidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora Aux Ação Direta	Material para os trabalhos manuais	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia Mundial do Livro - 23 de abril 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivar os idosos a fazerem parte integrante da vida ativa da Instituição no seu dia-a-dia; ▪ Estimular a motricidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora Aux Ação Direta	A definir	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comemoração do Dia 25 de Abril 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; ▪ Partilha de experiências entre idosos sobre "Como era a vida antes do 25 de Abril" 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Todos os colaboradores	Papel, caneta,	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comemoração do Dia Internacional da Família 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Psicóloga/ Animadora	Computador e acesso WI	Lar
Mês	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia da espiga- 21 de maio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes • ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora	Não aplicável	Lar



Mês	Atividade	Objetivos	Indicadores/ Avaliação	Recursos		Destinatários
				Humanos	Materiais	
JUNHO	<ul style="list-style-type: none"> • Dia Mundial do Ambiente - 5 de junho • Trabalho realizado com materiais recicláveis 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar trabalhos manuais com desperdícios ▪ Desenvolver a sensibilidade estética e criativa utilizando matérias recicladas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora	Materiais recicláveis	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> • Arraial dos Santos Populares e jogos tradicionais 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporcionar à população idosa das várias valências atividades ocupacionais, lúdicas, recreativas e culturais; ▪ Promover o convívio e o bem-estar; ▪ Promover o conhecimento da cultura e das tradições. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Todos os colaboradores	Alimentação	Lar e SAD
	<ul style="list-style-type: none"> • Dia Mundial do chocolate • Confeção de um bolo de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partilhar conhecimentos de receitas ▪ Estimular a participação ▪ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora	Produtos para confeção do bolo	Lar
JULHO	<ul style="list-style-type: none"> • Dias dos Avós - 26 de julho 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estreitar laços entre avós e netos; ▪ Promover um dia diferente: ▪ Sensibilizar para a importância das relações familiares e dos mais idosos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora	A definir	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> • Dia Internacional do amigo - 30 de julho • Realizar uma lembrança e trocar com os amigos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolver as competências: auto-estima, autoconceito, autoconfiança e autonomia; ▪ Relembrar de uma maneira diferente, as atividades e os passeios que se foram realizando até à data 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora Ajud. Ac. Direta	A definir	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> • Dia do gato - 8 de agosto 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibilizar para a importância dos animais de estimação ▪ Fomentar a autoestima; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes; ▪ Observação direta 	Todos os colaboradores	A definir	Lar
AGOSTO	<ul style="list-style-type: none"> • Dia Mundial da Fotografia - 19 de agosto • Realização de uma sessão fotográfica e exposição 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reforçar nos idosos o gosto pela fotografia; ▪ Fomentar a autoestima; ▪ Dar visibilidade ao trabalho desenvolvido pela Instituição 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes; ▪ Observação direta 	Todos os colaboradores	Máquina fotográfica	Lar

Mês	Atividade	Objetivos	Indicadores/ Avaliação	Recursos		Destinatários
				Humanos	Materiais	
SETEMBRO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer- 21 de setembro 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fornecer informações sobre o tema Promover a Saúde ▪ Fomentar e discutir ideias e opiniões ▪ Desmistificar preconceitos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Psicóloga/ Animadora	A definir	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia Mundial da Música - 1 de outubro 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fortalecer laços afetivos, dar e receber afetos ▪ Valorizar a amizade ▪ Promover o convívio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora	A definir	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia Internacional do Idoso Atividade intergeracional 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporcionar à população idosa várias atividades ocupacionais, lúdicas, recreativas e culturais; ▪ Motivar os idosos a fazerem parte integrante da vida ativa da Instituição no seu dia-a-dia; ▪ Incentivar familiares e amigos para o voluntariado e participação nas ações realizadas pela Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Todos os colaboradores	Alimentação e transporte	Lar e SAD
OUTUBRO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia Mundial da Saúde Mental - 10 de outubro 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover a educação e a consciencialização para a importância da saúde mental 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes 	Psicóloga	A definir	Colaboradores, lar e SAD
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aparições de Fátima- 13 de outubro Visualização em direto das comemorações da aparição de Fátima 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relembrar hábitos, costumes ▪ Fomentar a prática religiosa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora	Televisão	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia da Alimentação - 16 de outubro Sobremesa saudável 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consciencializar os idosos para estilos de vida saudáveis ▪ Explicar aos idosos e crianças, a importância da alimentação para doenças como: diabetes, colesterol, AVC, entre outros. ▪ Refletir e as alterações nos hábitos alimentares; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Animadora	Produtos para confeção da sobremesa	Lar
NOVEMBRO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia Mundial do Cinema 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimular a capacidade de atenção e debate ▪ Recordar momentos antigos ▪ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier; ▪ Observação direta 	Animadora	Televisor, computador	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia de São Martinho Magusto intergeracional 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporcionar momentos de partilha de saberes, divulgação e descontração ▪ Reviver tradições; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Todos os colaboradores	Castanhas, jeringa, sumos	Lar e SAD




Mês	Atividade	Objetivos	Indicadores/ Avaliação	Recursos		Destinatários
				Humanos	Materiais	
DEZEMBRO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia dos Direitos Humanos – 10 de dezembro ▪ “A importância dos Direitos Humanos” - elaboração de painel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Criar momentos de aprendizagem e reflexão sobre os direitos humanos ▪ Promover a participação ativa dos idosos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier; ▪ Observação direta 	Animadora	Caneta, papel,	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia Internacional do Chá 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permitir o convívio entre os utentes, funcionários e Direção da Instituição; ▪ Proporcionar um dia diferente na Instituição, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier; ▪ Observação direta 	Todos os colaboradores	Lanche partilhado	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparação da Festa de Natal e decoração dos espaços 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover atividades de valorização pessoal e autoestima; ▪ Desenvolver as relações interpessoais e sentimentos de utilidade; ▪ Vivenciar o espírito natalício ▪ Sensibilizar para os conceitos inerentes a esta época- partilha e solidariedade 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes ▪ Observação direta 	Todos os colaboradores	Decoração de Natal e material para realização de trabalhos alusivos a esta quadra	Lar
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Festa de Natal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permitir o convívio entre os utentes, funcionários e Direção da Instituição; ▪ Proporcionar um dia diferente na Instituição, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de participantes ▪ Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier; ▪ Observação direta 	Todos os colaboradores	Alimentação, transporte para utentes de SAD	Lar e SAD

A execução das atividades propostas poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar a seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade.

O plano de atividades para o ano de 2020 é um resumo sintético das dinamizações que irão ser realizadas entre janeiro e dezembro, sendo depois realizada uma programação mensal e semanal.



CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

ANO 2022

**Alvares,
15 de dezembro de 2021**



INTRODUÇÃO

Conforme o determinado nos Estatutos do Centro de Alvares e nas obrigações que temos perante a Segurança Social, esta Direção elaborou a seguinte proposta de orçamento para o exercício económico de 2022 para discussão e votação.

PRESSUPOSTOS GERAIS

A Conta de Exploração Previsional, apresentado teve em consideração métodos estatísticos, medidas e ações a desenvolver e realidades em concreto.

Foi ainda considerada a conjuntura económica do país, e em particular a do sector social.

Assim, passamos a apresentar este documento, com explicações de algumas rubricas que nos merecem destaque.

Prevê-se um Resultado Líquido positivo para o ano de 2022 no valor de 3.794,41€.

RENDIMENTOS E GANHOS

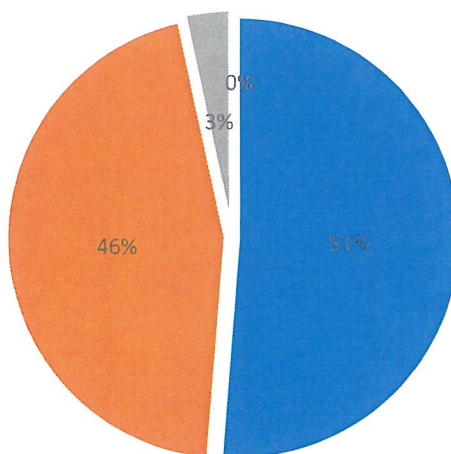
O total de Rendimentos e Ganhos previstos para o ano de 2022 ascende a 1.304.929,94€, sendo que algumas rubricas se destacam.

Na rubrica de Vendas e Prestação de Serviços, estima-se que a Instituição receba cerca de 669.257,33€, representando 51% do total dos Rendimentos e Ganhos. Pela sua importância segue-se a rubrica de Subsídios do Estado e outros entes públicos e Donativos, onde se estima arrecadar 591.493,05€, que representam 45%.

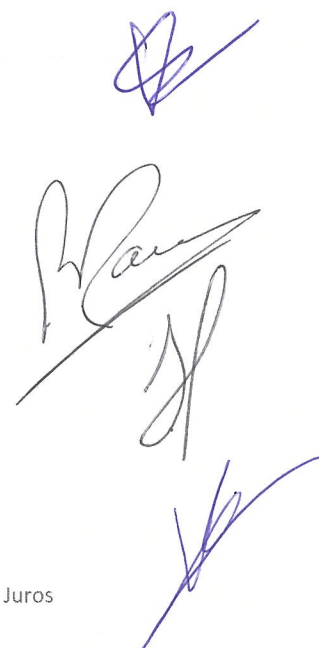
Segue-se gráfico exemplificativo.

Vendas e P. Serviços	669.257,33	0,51
Subsídios e Donativos	591.493,05	0,45
Outros Rendimentos	43.411,14	0,03

Juros	768,41	0,00
TOTAL	1.304.929,94	1,00



■ Vendas e P. Serviços ■ Subsidios e Donativos ■ Outros Rendimentos ■ Juros

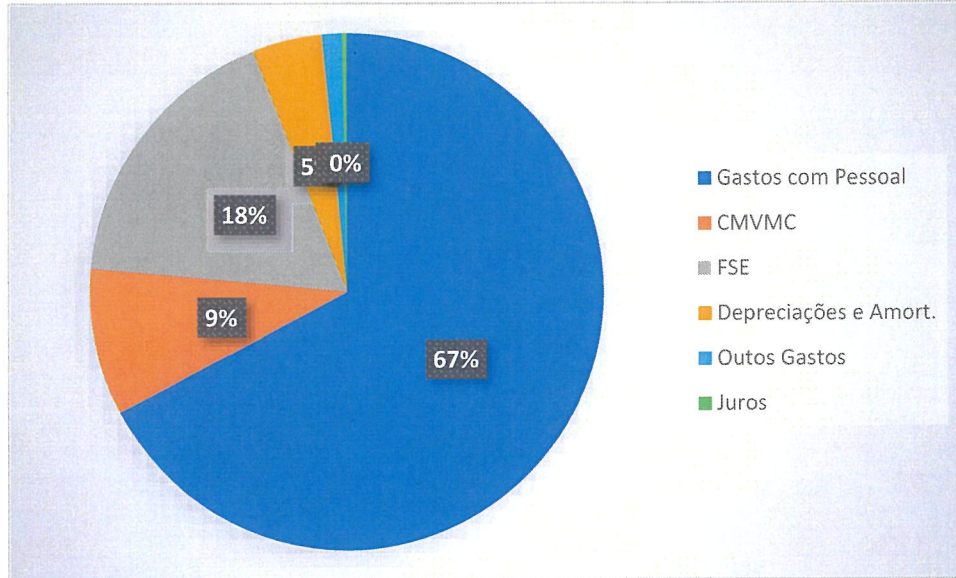


GASTOS E PERDAS

Do total de Gastos e Perdas orçamentados que ascendem a 1.301.135,54€, 67% são Gastos com o Pessoal com 875.722,23€; 18% são custos com Fornecimentos e Serviços Externos (honorários, água, luz, gás e outros), ou seja custos inerentes ao funcionamento da atividade corrente da Instituição.

Segue-se gráfico exemplificativo.

Gastos com Pessoal	875.722,23	0,67
CMVMC	118.990,40	0,09
FSE	229.287,42	0,18
Depreciações e Amort.	57.000,00	0,04
Outos Gastos	16.430,29	0,01
Juros	3.705,20	0,00
TOTAL	1.301.135,54	1,00





ANO 2022

ORÇAMENTO - INVESTIMENTOS

E DESINVESTIMENTOS

**Alvares,
15 de dezembro de 2021**

INVESTIMENTOS



Tal como afirmámos no plano de atividades que antecede é propósito desta Direção promover os investimentos que passamos a descrever:

Frota Automóvel

Para o ano de 2022, pretendemos adquirir um a viatura elétrica, com 5 lugares adaptada ao transporte de cadeiras de rodas, mediante a candidatura realizada ao Programa de Recuperação e Resiliência (PRR), Programa: Mobilidade Verde Social, para apoio à aquisição de viaturas 100% elétricas.

Nesta rubrica, estimamos um investimento aproximado de 50.000€, para o qual esperamos arrecadar uma comparticipação e subsídio ao investimento na ordem dos 25.000€, sendo que o remanescente será assegurado com recurso a autofinanciamento.

Equipamento Lar São Mateus

Devido aos constrangimentos apresentados nos anos anteriores, para o ano de 2022, a Direção pretende agregar ao equipamento do Lar de S. Mateus duas moradias, “Retiro do Sinhel” como modalidade de residência assistida para pessoas ainda autónomas, como forma de complemento económico de sustentabilidade.

Nesta rubrica, estimamos um investimento no valor aproximado de 80.000€, os quais serão totalmente assegurados com recurso a autofinanciamento.

Equipamento Lar de Cortes

Para o próximo ano não se preveem realizar obras de grande dimensão no equipamento de Alvares, devendo apenas serem efetuadas algumas intervenções devido ao desgaste do edifício ao longo dos anos, que envolvam a melhoria da funcionalidade dos espaços, do conforto e da segurança.



Relativamente às obras e manutenção do edifício, a intervenção planeada, por vezes, tem que ser alterada em função de arranjos inesperados e urgentes, assim como, da aprovação das candidaturas efetuadas a programas comunitários.

Conscientes da necessidade premente de obras de remodelação/ adaptação do equipamento de Cortes, foi realizada a candidatura ao Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais – PARES 3.0, com vista a efetuar profundas obras de requalificação, com particular incidência na:

- Instalação de um elevador monta macas elétrico, com capacidade para 13 pessoas e 1000 Kg de carga;
- Substituição de louças sanitárias, toneiras e canalizações;
- Revestimento de paredes e pavimentos, das instalações sanitárias, com vinílico contínuo;
- Substituição do acabamento areado fino das paredes e tetos dos quartos e do corredor do piso I e posterior pintura;
- Aplicação de pavimento vinílico nas divisões identificadas no projeto;
- Aplicação de um sistema ETIC, constituídos por painéis XPS de 40 mm, nas paredes da envolvente exterior;
- Aplicação de painéis de XPS com 60 mm de espessura na intradorso da cobertura;
- Instalação de estores elétricos, com isolamento térmico em todos os quartos;
- Aplicação de relva sintética no pátio;
- Aplicação de rodapé de madeiras;
- Substituição da cobertura existentes, por painel sandwich.com isolamento térmico;
- Remodelação das instalações elétricas dos quartos e dos corredores;
- Remodelação e realocização do sistema de chamadas de auxílio na sala do pessoal, aplicação de sistema ETIC; instalação de um elevador monta moscas elétrico, com capacidade para 13 pessoas;
- Instalação de um roupeiro em madeira, no corredor 0.

Estimamos que estes investimentos tenham um valor aproximado na ordem dos 456.908,10€, dos quais 75% comparticipados pelo programa “PARES” e o remanescente suportado por recurso a fundos próprios da Associação.



DESINVESTIMENTOS

Prevê-se ainda a venda da carrinha Renault Master 16 lugares, sendo previsível um encaixe financeiro de cerca de 2.500€

Relatório e Parecer do Conselho Fiscal



Nos termos da legislação aplicável e dos estatutos do Centro Paroquial de Solidariedade Social da Freguesia de Alvares, apresentamos o parecer do Conselho Fiscal sobre o Plano de Atividades, Conta de Exploração Previsional e Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos para o ano 2022.

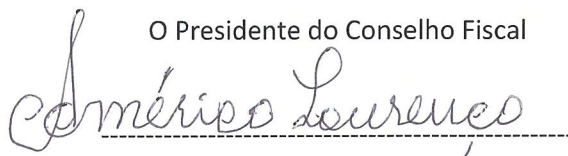
Após a análise dos documentos elaborados pela Direção concluímos que:

1. A proposta da Direção processou-se no respeito pela Lei e pelos Estatutos.
2. O Plano de Atividades implementa a estratégia definida pela Direção da Associação, perspetivando um futuro em que a Instituição continua a consolidar-se enquanto estrutura de apoio de solidariedade social.
3. O Orçamento está elaborado de forma realista, adequando às despesas necessárias para a implementação do Plano de Atividades e Investimentos, com as receitas a obter.
Para o ano 2022, a direção estima que se irá obter um Resultado Líquido Previsional Positivo no valor de 3.794,41€, estimando-se um total de Rendimentos no valor de 1.304.929,94€ e um total de Gastos no valor de 1.301.135,54€.

PARECER

4. Assim e como resultado das informações recebidas e tendo em consideração os documentos elaborados, somos de dar parecer favorável, e deve ser aprovado pela Assembleia-Geral/Conselho Pastoral o Plano de Atividades e Orçamento de 2022, proposto pela Direção.

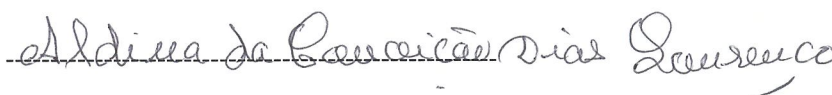
O Presidente do Conselho Fiscal



O 1º Vogal



O 2º Vogal



Alvares, 9 de dezembro de 2021



Plano de Atividades
Conta de Exploração Previsional
Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos
Ano 2022

Aprovado pela Assembleia-Geral/Conselho Pastoral realizada aos ___ dias
de dezembro do ano 2021


A Assembleia-Geral/ Conselho Pastoral



A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

ANEXOS

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

ANO 2022

NISS 20004603749

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

MÊS BALANCETE REFERÊNCIA:

9

CÓDIGO DAS CONTAS	DESIGNAÇÃO	ANO N-1		CORRECÇÕES POR REDUÇÕES/AUMENTOS/ACTIVIDADE OU OUTROS ÍNDICES DE ACTUALIZAÇÕES	ORÇAMENTO ANO 2022
		BALANCETE ACTUALIZADO MÊS	ANUALIZAÇÃO VALORES		
		Setembro	(2) = (1) / N.º Mese(s) x 12)		
(1)	(2)				
71	Vendas	0,00	0,00	0,00	0,00
72	Prestações de Serviços	501 943,00	669 257,33	0,00	669 257,33
721	Quotas dos Utilizadores	501 595,00	668 793,33	0,00	668 793,33
722/728	Outros Serviços	348,00	464,00	0,00	464,00
73	Variação nos Inventários de Produção	0,00	0,00	0,00	0,00
74	Trabalhos para a própria entidade	0,00	0,00	0,00	0,00
75	Subsídios, doações e legados à exploração	439 869,79	586 493,05	5 000,00	591 493,05
751	Subsídios do Estado e outros entes públicos	0,00	0,00	0,00	0,00
7511	ISS, IP - Centro Distrital	419 861,90	559 815,87	0,00	559 815,87
7512	Outras Entidades Públicas	9 093,64	12 124,85	0,00	12 124,85
752	Subsídios de outras entidades	5 824,50	7 766,00	0,00	7 766,00
753	Doações e heranças	5 089,75	6 786,33	5 000,00	11 786,33
76	Reversões	0,00	0,00	0,00	0,00
761	De Depreciações e Amortizações	0,00	0,00	0,00	0,00
762	De perdas por imparidade	0,00	0,00	0,00	0,00
763	De Provisões	0,00	0,00	0,00	0,00
77	Ganhos por aumentos de justo valor	0,00	0,00	0,00	0,00
78	Outros Rendimentos e Ganhos	29 364,37	39 152,49	4 258,65	43 411,14
781	Rendimentos Suplementares	19 416,20	25 888,27	0,00	25 888,27
782	Desconto pronto pag.obtidos	544,36	725,81	0,00	725,81
787	Rendimentos e Ganhos em Inv.n.financ.	0,00	0,00	0,00	0,00
788	Outros Rendimentos e Ganhos	0,00	0,00	0,00	0,00
7881	Correcções Exercícios anteriores	0,00	0,00	0,00	0,00
7883	Imputação de subsidios para investimento	0,00	0,00	4 258,65	4 258,65
7886	Excesso Estimativa Ferias e S.Ferias	0,00	0,00	0,00	0,00
7888	Outros não especificados	9 403,81	12 538,41	0,00	12 538,41
79	Juros, Dividendos e Outros Rendim.Similares	576,31	768,41	0,00	768,41
	Total de Rendimentos	971 753,47	1 295 671,29	9 258,65	1 304 929,94
61	Custo mercadorias vendidas e matérias consumidas	89 242,80	118 990,40	0,00	118 990,40
62	Fornecimentos e serviços externos	171 964,77	229 286,36	1,06	229 287,42
621	Subcontratos	0,00	0,00	0,00	0,00
622	Serviços especializados				
6221	Trabalhos especializados	9 013,28	12 017,71	0,00	12 017,71
6222	Publicidade e Propaganda	15,97	21,29	0,00	21,29
6223	Vigilância e Segurança	0,00	0,00	0,00	0,00
6224	Honorários	16 179,25	21 572,33	0,00	21 572,33
6225	Comissões	352,80	470,40	0,00	470,40
6226	Conservação e Reparação	22 520,76	30 027,68	0,00	30 027,68
6228	Outros	0,00	0,00	0,00	0,00
623	Materiais				
6231	Ferramentas e Utensilios de desq.rápido	3 334,26	4 445,68	0,00	4 445,68
6232	Livros e Documentação técnica	0,00	0,00	0,00	0,00
6233	Material de Escritorio	4 824,56	6 432,75	0,00	6 432,75
6234	Artigos para oferta	315,00	420,00	0,00	420,00
6235/8	Outros	17,31	23,08	0,00	23,08
624	Energia e Fluidos				
6241	Electricidade	11 284,11	15 045,48	0,00	15 045,48
6242	Combustiveis	24 514,53	32 686,04	0,00	32 686,04
6243	Água	15 033,90	20 045,20	0,00	20 045,20
6248	Outros	0,00	0,00	0,00	0,00
625	Deslocações, Estadas e Transportes				
6251	Deslocações e Estadas	816,70	1 088,93	0,00	1 088,93
6252	Transportes de Pessoal	0,00	0,00	0,00	0,00
6253	Transporte de mercadorias	43,96	58,61	0,94	59,55
6258	Outros	0,00	0,00	0,00	0,00
626	Serviços diversos				
6261	Rendas e Aluqueres	3 263,03	4 350,71	0,00	4 350,71
6262	Comunicação	2 824,93	3 766,57	0,00	3 766,57
6263	Seguros	3 135,51	4 180,68	0,00	4 180,68
6264	Royalties	0,00	0,00	0,00	0,00
6265	Contencioso e notariado	5,50	7,33	0,12	7,45
6267	Limpeza, higiene e conforto	50 423,59	67 231,45	0,00	67 231,45
6268/9	Despesas de Saúde com Utentes e Outros Se	4 045,82	5 394,43	0,00	5 394,43

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

ANO 2022

NISS 20004603749

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

MÊS BALANCETE REFERÊNCIA:

9

CÓDIGO DAS CONTAS	DESIGNAÇÃO	ANO N-1		CORREÇÕES POR REDUÇÕES/AUMENTOS/ACTIVIDADE OU OUTROS ÍNDICES DE ACTUALIZAÇÕES	ORÇAMENTO ANO 2021
		BALANCETE ACTUALIZADO MÊS	ANUALIZAÇÃO VALORES		
		Setembro (1)	(2) = (1) / N.º Meses x 12		
63	Gastos com o pessoal	562 461,61	875 722,23	0,00	875 722,23
631	Remunerações dos Órgãos Sociais				
6311	Remunerações certas	0,00	0,00	0,00	0,00
6312	Remunerações adicionais	0,00	0,00	0,00	0,00
632	Remunerações do Pessoal				
6321	Remunerações certas	395 280,00	614 880,00	0,00	614 880,00
6322	Remunerações adicionais	57 055,50	88 753,00	0,00	88 753,00
633	Benefícios Pós-Emprego				
6331	Órgãos Sociais	0,00	0,00	0,00	0,00
6332	Pessoal	0,00	0,00	0,00	0,00
634	Indemnizações				
6341	Órgãos Sociais	0,00	0,00	0,00	0,00
6342	Pessoal	0,00	0,00	0,00	0,00
635	Encargos sobre remunerações				
6352	Pessoal - SS	100 870,82	156 910,16	0,00	156 910,16
6357	FGCT	38,01	50,68	0,00	50,68
636	Seguros Ac.Trabalho e Doenças Prof.				
6361	Órgãos Sociais	0,00	0,00	0,00	0,00
6362	Pessoal	8 425,48	14 072,66	0,00	14 072,66
637	Gastos de Ação Social				
6371	Órgãos Sociais	0,00	0,00	0,00	0,00
6372	Pessoal	746,80	995,73	0,00	995,73
638	Outros gastos com o pessoal				
6381	Órgãos Sociais	0,00	0,00	0,00	0,00
6382	Pessoal	45,00	60,00	0,00	60,00
64	Gastos de depreciação e de amortização	0,00	0,00	57 000,00	57 000,00
641	Propriedades de Investimento	0,00	0,00	0,00	0,00
642	Ativos Fixos Tangíveis	0,00	0,00	57 000,00	57 000,00
643	Ativos Intangíveis	0,00	0,00	0,00	0,00
65	Perdas por imparidade	0,00	0,00	0,00	0,00
66	Perdas por redução de justo valor	0,00	0,00	0,00	0,00
67	Provisões do período	0,00	0,00	0,00	0,00
68	Outros Gastos e Perdas	12 158,56	16 211,41	218,88	16 430,29
681	Impostos	148,27	197,69	0,00	197,69
682	Desconto p.p concedidos	0,00	0,00	0,00	0,00
688	Outros gastos e perdas				
6881	Correcções de periodos anteriores	11 725,47	15 633,96	218,88	15 852,84
6883	Quotizações	0,01	0,01	0,00	0,01
6884/6886	Outros Gastos e Perdas	0,00	0,00	0,00	0,00
6888	Outros	284,81	379,75	0,00	379,75
6889	Excesso Estimativa Vaqas Cativas	0,00	0,00	0,00	0,00
689	Custo com apoios fin.conc.a ass.ou utentes	0,00	0,00	0,00	0,00
69	Gastos e perdas de financiamento	2 778,90	3 705,20	0,00	3 705,20
	Total de Gastos	838 606,64	1 243 915,61	57 219,93	1 301 135,54
	Resultado Líquido do período	133 146,83	51 755,69	-47 961,28	3 794,41



Ministério da Solidariedade
e da Segurança Social



INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

ANO
2022

NISS
20004603749

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL E ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS

ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS

CÓDIGO DAS CONTAS	DESIGNAÇÃO	AUTO-FINANCIAMENTO	SUBSÍDIOS OSS	SUBSÍDIOS OUTRAS ENTIDADES	OUTROS FINANCIAMENTOS	TOTAIS
43+453+455-459	Activos fixos tangíveis	219 227,00	367 681,10	0,00	0,00	586 908,10
432	Bens do património histórico e cultural	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
42+452+455-459	Propriedades de Investimento	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
44+454+455-459	Activos Intangíveis	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Investimentos financeiros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
26	Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	TOTAIS	219 227,00	367 681,10	0,00	0,00	586 908,10