





Centro  
Comunitário  
de Alvite

# Plano Anual de Atividades 2020



“Se o tempo envelhecer o seu corpo, mas não envelhecer a sua emoção, você será  
sempre feliz”

Augusto Cury

## Índice

1- Caraterização da Instituição -----	4
2- Estrutura Organizacional -----	6
2.1- Organograma -----	7
3- Recursos Humanos -----	8
4- Parcerias -----	8
5- Prioridades Estratégicas -----	9
6- Análise SWOT -----	10
7- Respostas Sociais -----	10
7.1 Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) -----	11
7.2 Centro de Dia -----	12
7.3 Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) -----	12
8- Plano Multidisciplinar -----	13
8.1 Direção Técnica / Serviço Social -----	13
8.2 Serviço de Enfermagem -----	15
8.3 Técnico de Reabilitação Psicomotora -----	16
8.4 Educação Social -----	16
9- Atividades Gerais – Quadro de atividades socioculturais -----	18
10- Formações internas -----	29

## **1- Caracterização da Instituição**

O Centro Comunitário de Alvite é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que iniciou a sua atividade em 01-02-1996 com as Respostas Sociais SAD e Centro de Dia e em 07-10-2008 com a resposta Social ERPI.

O Centro Comunitário de Alvite desenvolve um vasto campo de atividades na área social, destinadas especialmente aos idosos. Tem uma rede diversificada de parceiros com quem tem instituídos diversos protocolos de âmbito concelhio e distrital.

O Centro Comunitário, na prossecução dos seus fins, deverá orientar a sua acção sócio caritativa à luz da Doutrina Social da Igreja tendo em conta, entre outros, os seguintes princípios inspiradores e objectivos:

- a) A natureza unitária da pessoa humana e o respeito pela sua dignidade;
- b) O aperfeiçoamento cultural, espiritual, social e moral de todos os paroquianos;
- c) A promoção integral de todos os habitantes da Paróquia, num espírito de solidariedade humana, cristã e social;
- d) A promoção de um espírito de integração comunitária de modo a que a população e os seus diversos grupos se tornem promotores da sua própria valorização;
- e) O espírito de convivência e de solidariedade social como factor decisivo de trabalho comum, tendente à valorização integral dos indivíduos, das famílias e demais agrupamentos da comunidade paroquial;
- f) O desenvolvimento do sentido de solidariedade e da criação de estruturas de partilha de bens;
- g) A realização de um serviço da iniciativa da comunidade cristã, devendo assim proporcionar, com respeito pela liberdade de consciência, formação cristã aos seus beneficiários e não permitir qualquer actividade que se oponha aos princípios cristãos;
- h) Um incentivo do espírito de convivência humana como factor decisivo do trabalho em comum tendente à valorização integral das pessoas e das famílias;



- i) A prioridade à protecção das pessoas mais pobres e desfavorecidas ou atingidas por calamidades, mobilizando para tal os recursos humanos e materiais necessários à criação e manutenção de estruturas de apoio às famílias ou a determinados sectores da população, como aos idosos, aos jovens e às crianças;
- j) A resposta possível a todas as formas de pobreza, exercendo assim a sua finalidade sócia caritativa;
- k) Os benefícios da cooperação com os grupos permanentes ou ocasionais que, no âmbito local ou regional, se ocupem da promoção, assistência e melhoria da vida das populações;
- l) A utilidade de recurso a grupos de trabalho tecnicamente preparados e devidamente qualificados;
- m) O seguimento, na sua actividade, os princípios católicos e não aceitar compromissos que de alguma forma condicionem a observância destes princípios;
- n) O contributo para a solução dos problemas sociais, à luz da doutrina social da Igreja;
- o) A participação na acção social de toda a comunidade paroquial, em estreita cooperação com outras instituições e grupos de acção social e com a entreatajuda cristã de proximidade;
- p) A escolha dos seus próprios agentes (funcionários, trabalhadores, colaboradores, auxiliares) de entre as pessoas que partilhem, ou pelo menos respeitem, a identidade católica das obras de caridade;
- q) A procura em evitar financiamentos ou contribuições por entidades ou instituições que prossigam fins em contraste com a doutrina da Igreja;
- r) A aceitação da coordenação do Bispo diocesano em compatibilidade com a sua autonomia jurídica de acordo com os Estatutos.

O Centro Comunitário de Alvite no âmbito da sua missão de satisfação de carências sociais, desenvolve um leque alargado de respostas sociais na freguesia de Alvite, onde se enquadram os serviços prestados às pessoas idosas e suas famílias. O Setor de Gerontologia agrega de forma articulada as seguintes respostas sociais:

- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, com capacidade para 45 utentes;
- Centro de Dia, com capacidade para 15 utentes;
- Serviço de Apoio Domiciliário, com capacidade para 15 utentes;

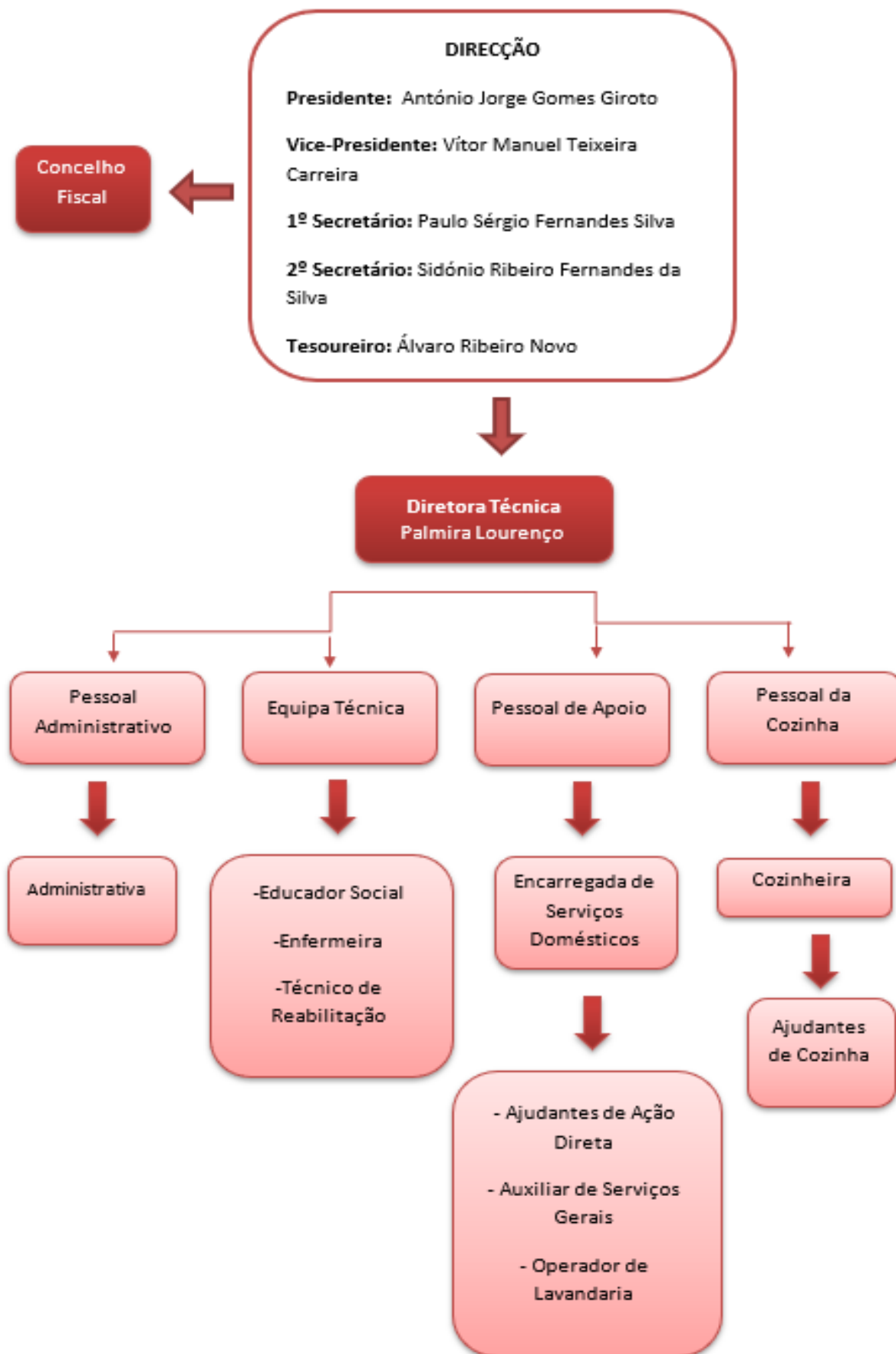
Estas respostas sociais funcionam ligadas entre si, preconizando-se uma gestão organizacional eficaz dos recursos, para obtenção de serviços de qualidade destinados aos utentes e suas famílias.

## **2 - Estrutura Organizacional**

O Centro Comunitário de Alvite reconhece que é fundamental manter uma estrutura bem organizada e definida, que promova a competência, dinamismo e motivação de todos os seus colaboradores. O modo como estão estabelecidas as relações hierárquicas, bem como as funções e responsabilidades dentro da Instituição.

### **2.1. Organograma**

O esquema organizativo estabelecido é o seguinte:



### **3- Recursos Humanos**

Quanto aos recursos humanos, dispomos de uma vasta equipa de profissionais, com capacidade técnica e com formação multidisciplinar, das áreas social e da saúde, sendo que a valorização dos recursos humanos e melhoria do desempenho dos profissionais é feita de forma contínua, promovendo a formação profissional, inicial e de reciclagem, no âmbito dos cuidados geriátricos.

O cumprimento dos requisitos legais, normativos e outros regulamentos aplicáveis à Instituição, é um princípio fundamental da nossa atividade diária, assumindo-se sempre o compromisso de assegurar de forma consistente e sistemática, serviços de qualidade às pessoas idosas e suas famílias. A melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados é uma responsabilidade e um compromisso que envolve toda a estrutura organizacional, dos dirigentes aos vários colaboradores e temos que ser capazes de diariamente transmiti-lo a todos que beneficiam dos nossos serviços. -

A Instituição assegura que os processos de recrutamento e contratação de colaboradores respeitam a Convenção Coletiva de Trabalho (CCT) em vigor aplicável às IPSS. Procura-se uma elevada exigência ao nível dos conhecimentos adquiridos, das capacidades e das competências dos colaboradores para trabalharem com a população alvo da instituição.

São identificadas as necessidades de formação de acordo com os interesses e necessidades manifestadas, e é criado um plano de formação anual, cuja eficácia é avaliada pelas colaboradoras e por toda a equipa técnica.

### **4- Parcerias**

O Centro Comunitário de Alvite tem estabelecidas parcerias formais com as seguintes entidades:

- Instituto de Segurança Social, através de Acordos de Cooperação e acompanhamento técnico (ERPI, SAD e CD);
- Protocolo da Cantina Social, que fornece diariamente refeições aos agregados familiares da Freguesia com dificuldades económicas.



- Mantem-se ativo o nosso Protocolo com os serviços da Segurança Social de Viseu para a implementação da Cantina Social, que fornece diariamente refeições aos agregados familiares do concelho com dificuldades económicas.
- Instituto de Emprego e Formação Profissional, IEFP.IP – Programas de apoio à contratação de pessoal, através dos Estágios Profissionais.
- A Câmara Municipal de Moimenta da Beira através do Projeto Sénior que consiste na cedência de Técnicos à instituição quer para as Atividades Físicas quer para as Atividades Musicais.
- 

## **5 Prioridades Estratégicas**

O Centro Comunitário de Alvite elaborou o seu plano estratégico para o período de 2020 tendo como base a Visão, a Missão, Valores, e os Princípios contemplados nos Estatutos.

O presente plano assentará nas seguintes linhas estratégicas de ação:

- Potenciar a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados aos clientes;
- Promover a participação e envolvimento de todas as partes interessadas;
- Potenciar e qualificar a comunicação interna e externa;
- Aumentar a eficácia dos recursos humanos, assegurando as competências e motivação necessárias;
- Reorganizar espaços físicos através da requalificação e equipamento dos mesmos;
- Promover o autofinanciamento da instituição.

## 6- Análise SWOT

<b>Pontos Fortes (S)</b>	<b>Oportunidades (O)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abertura da Instituição para realização de estágios;</li> <li>• Qualidade nos serviços prestados;</li> <li>• Melhoria de Instalações</li> <li>• Maior em pregadora da freguesia</li> <li>• Manutenção do equilíbrio económico e financeiro</li> <li>• Experiência e dinamismo na intervenção local;</li> <li>• Candidaturas a projetos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversidade de áreas de Intervenção</li> <li>• Relação/ Diversidade com os parceiros;</li> <li>• Boa localização geográfica;</li> <li>• Envelhecimento da população;</li> <li>• Aumento do nº de camas comparticipadas pela Segurança Social;</li> <li>• Existência de um Plano de Formação dos Colaboradores</li> <li>•</li> </ul>
<b>Pontos Fracos (W)</b>	<b>Ameaças (T)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependência económica e financeira;</li> <li>• Relação familiar entre colaboradores</li> <li>• Grande dependência dos idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conjuntura socioeconómica atual;</li> <li>• Burocratização excessiva por parte da Segurança Social;</li> <li>• Legislação cada vez mais exigente</li> <li>• Elevado número de instituições similares no concelho e periferia</li> <li>• Baixa de natalidade.</li> </ul>

## 7-- RESPOSTAS SOCIAIS

As respostas sociais que o Centro Comunitário de Alvite tem revestem de um enorme valor social não só ao nível freguesia de Alvite, mas, também ao nível das freguesias limítrofes, principalmente no papel importante de ligação às famílias. Neles é bem visível a dedicação e as competências de cada elemento da equipa técnica e de cada colaboradora.

O planeamento e cronograma da atividade de cada resposta social vem expresso sucintamente em local próprio, neste Plano de Atividades.

Com vista a dar resposta às necessidades/vulnerabilidade da população idosa, o Centro Comunitário de Alvite, presta serviços através de três respostas sociais:

### **7.1- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)**

As atividades planificadas para a ERPI para o ano de 2020 são delineadas numa perspetiva multidisciplinar, de várias áreas de intervenção.

Na continuidade do nosso trabalho e na sequência das várias avaliações de resultados e reflexões da equipa técnica, concluímos que em 2020 temos como prioridade, proporcionar um serviço que vá ao encontro das necessidades e expectativas das pessoas idosas e das suas famílias, numa perspetiva personalizada e de humanização.

Assumimos como objetivos principais da nossa intervenção social:

- Contribuir para o bem-estar, qualidade de vida e promoção da saúde das pessoas idosas, numa perspetiva bio-psico-social;
- Promover serviços centrados na pessoa idosa, nas suas necessidades, expectativas, gostos e preferências pessoais;
- Fomentar a participação ativa e inclusiva das pessoas idosas na promoção da sua saúde, autonomia e independência, como membros de uma família e de uma comunidade.

Tendo Capacidade para 45 utentes, o Centro Comunitário de Alvite cumpre os seus objetivos através dos seguintes serviços:

- Alojamento
- Alimentação (pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia)
- Cuidados básicos de higiene e conforto pessoal
- Cuidados médicos e de enfermagem gerais
- Lavagem e tratamento de roupas
- Animação/Ocupação e lazer
- Reabilitação Psicomotora

Esta resposta social, gere-se pelos princípios estabelecidos no seu Regulamento Interno.

## **7.2 – Centro de Dia**

O Centro de Dia tem capacidade para 15 utentes e tem como objetivos satisfazer as necessidades básicas dos utentes/clientes, prestar apoio psicossocial, prevenir o isolamento através da promoção de relações interpessoais, interinstitucionais e intergeracionais, proporcionar momentos de convívio e lazer através de atividades ocupacionais, manter e/ou desenvolver as capacidades existentes.

Esta resposta social, gere-se pelos princípios estabelecidos no seu Regulamento Interno

## **7.3 - Serviço de Apoio Domiciliário**

O serviço de Apoio Domiciliário consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no próprio domicílio, sempre que idosos, adultos ou famílias, por motivo de doença, deficiência ou outros impedimentos, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária.

É nosso objetivo prestar serviços de acordo com a legislação em vigor e com as orientações emanadas pelo Instituto da Segurança Social. Para tal a instituição tem ao dispor dos seus clientes:

- O fornecimento de refeição (almoço);
- Cuidados de higiene pessoal e de conforto;
- Tratamento de roupas;
- Higiene Habitacional;
- Serviços de Animação;
- Serviços de Reabilitação Psicomotora;
- Serviço de Transporte para ida a consultas ou exames terapêuticos.

Esta resposta social, gere-se pelos princípios estabelecidos no seu Regulamento Interno

## **8- Plano Multidisciplinar**

### **8.1-Direção Técnica / Serviço Social**

Ao Diretor Técnico cabe a responsabilidade de dirigir o estabelecimento, sendo responsável, perante a Direção, pelo funcionamento do mesmo devendo ser substituído, nas suas ausências por um dos elementos do quadro de pessoal, indicado pela Direção.

Na maior parte das vezes a permanência numa ERPI termina com a morte. Nesta situação o papel da Diretora Técnica consiste em acompanhar os que partem e ajudar os que ficam utilizando as suas competências no processo do luto

#### **Funções do Diretor Técnico:**

##### **1. No âmbito da Gestão:**

a) Dirigir o funcionamento do estabelecimento dentro das regras definidas pela Direção da Instituição, coordenando e supervisionando as atividades do restante pessoal;

b) Cabe ao Diretor Técnico criar condições que garantam um clima de bem-estar aos utentes, no respeito pela sua privacidade, autonomia e participação dentro dos limites das suas capacidades físicas e cognitivas;

c) Providenciar para que a alimentação seja confeccionada e servida nas melhores condições, elaborando semanalmente as ementas em articulação com o sector da cozinha, do economato, dos serviços clínicos de apoio ao Estabelecimento, procedendo à sua afixação nos termos da legislação

d) Administrar o Fundo de Maneio que lhe seja estabelecido para pequenas aquisições de carácter urgente, devidamente justificadas, através da prestação de contas;

e) Solicitar aos serviços competentes, nomeadamente à Segurança Social, seu interlocutor privilegiado, esclarecimentos de natureza técnica inerentes ao funcionamento, tendo em vista a sua melhoria;

f) Promover reuniões de trabalho com os utentes e com o pessoal, dispensando especial atenção à questão do relacionamento (interpessoal) prevenindo a conflitualidade e reforçando a autoestima de todos os intervenientes na vida do estabelecimento;

g) Auscultar o pessoal no que respeita à sua formação e propor ações de acordo com as necessidades e interesse manifestado(s);

h) Fomentar a participação dos idosos na vida diária do estabelecimento.

i) Elaborar o horário de trabalho do pessoal;

j) Propor a admissão de pessoal, sempre que o bom funcionamento do serviço o exija;

k) Propor a contratação eventual de pessoal, na situação de faltas prolongadas de pessoal efetivo;

l) Propor à Direção a aquisição de equipamentos necessários ao funcionamento do estabelecimento, bem como a realização de obras de conservação e reparação sempre que se tornem indispensáveis;

m) Colaborar na definição de critérios justos e objectivos para a avaliação periódica da prestação de serviço do pessoal, com vista à sua promoção;

n) Elaborar o mapa de férias e folgas do pessoal

## **2. No âmbito do Serviço Social:**

a) Estudar a situação sócio – económica e familiar dos candidatos à admissão, recorrendo, sempre que necessário à visita domiciliária;

b) Estudar e propor a comparticipação do utente de acordo com os critérios definidos;

c) Proceder ao acolhimento dos utentes com vista a facilitar a sua integração;

d) Organizar e manter atualizado o processo individual de cada utente, através da elaboração do PIC de cada utente;

e) Fomentar e reforçar as relações entre os utentes, os familiares, os amigos e a comunidade em geral;

f) Tomar conhecimento da saída dos utentes.



### **3. No âmbito Animação/Ocupação:**

- a) Elaborar o plano anual de atividades com a participação da Educadora Social, outros técnicos e dos próprios utentes;
- b) Incentivar a organização de atividades abertas à comunidade, fomentando a interação entre as diversas instituições sobretudo ao nível freguesia de Alvite e do concelho;
- c) Fomentar a participação dos idosos na vida diária do Estabelecimento. ~

### **8.2- Serviço de Enfermagem**

O Serviço de Enfermagem garante os cuidados de saúde diretos ao utente, assegurando a melhoria e manutenção do seu bem-estar holístico.

.Na ação direta prevalece uma monitorização cuidada do risco de quedas e da prevalência do número de úlceras de pressão que permitirá uma intervenção precoce, diminuindo a agudização das patologias, o número de episódios de idas à urgência hospitalar/ internamentos hospitalares o que se traduzirá por ganhos efetivos para todos: SNS, ERPI, idosos e suas famílias.

Procuraremos investir na formação interna dos nossos colaboradores relativamente à prestação de cuidados/prevenção nomeadamente ao nível dos sinais vitais (tensão arterial, temperatura, frequência cardíaca, saturação, respiração, dor e glicémia), na prevenção de quedas, hábitos de higiene, hábitos alimentares, mobilidade/qualidade de vida e formas de tratamento.

Daremos continuidade à realização pela equipa ao longo do ano de 2020, da elaboração do PIC (Plano Individual de Cuidados),

No PIC, constam todas as atividades de vida diária dos utentes, entre elas higiene, alimentação, medicação, entre outras. Este documento organiza de forma prática toda a informação diária relativa ao utente, bem como quem esteve em contacto direto com o mesmo.

### **8.3. Técnico de Reabilitação Psicomotora**

O técnico de Reabilitação tem por missão prestar cuidados diretos de saúde necessários ao tratamento e reabilitação do utente, por forma a facilitar a sua integração na instituição.

Deste modo, deve conhecer os principais processos do desenvolvimento humano, normal e atípico, nas diferentes fases de evolução bem como as diversas problemáticas psicomotoras, integrando conhecimentos no âmbito das ciências da motricidade e conhecer e identificar os fatores que contribuem para o desenvolvimento ou acentuação de limitações que interferem no desempenho de uma atividade do foro biopsicosociomotor;

- Deve aplicar técnicas e instrumentos de avaliação, estimulação, reeducação e terapia aplicando os princípios éticos e deontológicos próprios dos processos relativos à intervenção direta junto do diverso público-alvo, neste caso os idosos.

Assim o principal objetivo do técnico de reabilitação psicomotora é contribuir para o desenvolvimento do indivíduo bem como a promoção da sua saúde e qualidade de vida através do seu conhecimento sobre as funções psíquicas, motoras e emocionais do ser humano.

### **8.4. Educação Social**

A animação numa instituição tem como principal objetivo a ocupação ativa dos nossos utentes, através de atividades lúdico-recreativas, pedagógicas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

Este plano tem como principal objetivo trabalhar de acordo com os gostos pessoais de cada utente, levando-os à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas preocupações. É importante também referir que este plano tem um carácter terapêutico pois baseia-se num programa de intervenção em grupo e/ou individual, onde as pessoas interagem, criam dinâmicas, mobilizam-se e vencem medos, temores, inibições, bloqueios.

A animação de idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, à privacidade, à integração e à participação ativa

promovendo uma melhoria na sua qualidade de vida, dependendo esta também destes fatores, assim como de um acompanhamento decente, cuidado e eficiente por parte dos trabalhadores das instituições que os acolhem.

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, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à Instituição, para o convívio diversificado em idades e experiências.

Assim sendo, neste plano serão apresentados diversos ateliers, 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.

## 9- Atividades Gerais – Quadro de atividades socioculturais

Quadro de Atividades Socioculturais								
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)								
Calendarização	Tema	Objetivos	Atividade	ER PI	CD	SAD	Indicadores	Meta
Semanal	<b>Estimulação Cognitiva/Sensorial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual</li> <li>Preservar a memória a curto e longo prazo</li> <li>Melhorar a qualidade de vida dos utentes</li> <li>Proporcionar momentos de lazer e interação entre os utentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal</li> <li>Atelier da Memória (jogos de estimulação cognitiva e sensorial)</li> <li>Projeção de imagens e “debates”</li> <li>Visionamento de filmes, documentários</li> </ul>	x	x		<ul style="list-style-type: none"> <li>Número de utentes participantes na atividade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>≥ 15</li> </ul>
	<b>Expressão Física, Aulas de Mobilidade Sénior</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver as capacidades físicas</li> <li>Favorecer o desenvolvimento psicomotor</li> <li>Facilitar a mobilização e motricidade fina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminhadas interiores e exterior da instituição;</li> <li>Aulas de Ginástica</li> <li>Jogo de Boccia</li> <li>Jogos Lúdicos</li> <li>Hidroginástica (Abril a Outubro)</li> </ul>	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>Número de utentes participantes na atividade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>≥ 20</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de lazer e interação</li> </ul>					
<b>Atividades Lúdicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de lazer e de convívio</li> <li>• Promover a criatividade dos utentes</li> <li>• Estimular capacidades cognitivas e motoras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemoração de datas festivas e decoração do espaço (estações do ano, dia dos namorados, dia do beijo, dia da liberdade, dia do trabalhador, dia de Portugal, dia da fotografia)</li> <li>• Criação de vários materiais (Jogos, lembranças...)</li> <li>• Desenho/Pintura</li> <li>• Recortes/Colagens</li> <li>• Escultura</li> <li>• Trabalhos com tecidos, linhas, lãs, etc.</li> <li>• Costura</li> </ul>	x	x	•	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de utentes participantes na atividade</li> <li>• <math>\geq 15</math></li> </ul>
<b>Atelier de Beleza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de conforto e bem-estar</li> <li>• Promover a autoestima e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabeleireiro (lavagem e secagem de cabelos)</li> <li>• Esteticista (tratamento e embelezamento de</li> </ul>	x	x	•	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de utentes participantes na atividade</li> <li>• <math>\geq 15</math></li> </ul>

<b>Quinzenal</b>		satisfação pessoal dos utentes	unhas, epilação facial)					
	<b>Música e Dança</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reviver danças e músicas antigas</li> <li>• Contribuir para a reorganização cognitiva, afetiva e corporal do idoso</li> <li>• Promover momentos de lazer e de alegria combatendo o sedentarismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danças Populares</li> <li>• Cantares Tradicionais</li> <li>•</li> </ul>	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de utentes participantes na atividade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\geq 15</math></li> </ul>
	<b>Atelier de Culinária</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercitar a memória e melhorar a motricidade fina</li> <li>• Aumentar a satisfação e autoestima dos utentes</li> <li>• Promover momentos de lazer e de alegria combatendo o sedentarismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confeção de bolos, doces, biscoitos</li> <li>• Ajuda na confeção/preparação de alimentos para refeições</li> </ul>	x	x	•	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de utentes participantes na atividade</li> </ul>	$\geq 12$
<b>Atelier Intergeracional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troca de experiências e aprendizagens</li> <li>• Sensibilizar as novas gerações,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos Didáticos</li> <li>• Leituras de poemas, quadras</li> <li>• Danças e Cantares tradicionais</li> </ul>	x	x		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de utentes participantes na atividade</li> </ul>	$\geq 12$	



<b>Mensal</b>		desmitificando conceitos da terceira idade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinturas em diferentes matérias</li> <li>• Conversas temáticas</li> </ul>					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de lazer e alegria</li> </ul>						
	<b>Atividades Religiosas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter/Promover hábitos religiosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orações</li> <li>• Rezar Terço</li> <li>• Eucaristia (última quinta feira do mês)</li> </ul>	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de utentes participantes na atividade</li> </ul>	≥25
	<b>Visita às Igrejas do Concelho de Moimenta da Beira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter/Promover hábitos religiosos</li> <li>• Proporcionar momentos de bem-estar e lazer</li> <li>• Promover o envelhecimento ativo</li> <li>• Valorizar a identidade dos utentes e as suas raízes</li> <li>• Valorizar o Património do Concelho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visita às Capelas, Igrejas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porto Da Nave;</li> <li>- Sever;</li> <li>- Leomil;</li> <li>- Arcas;</li> <li>- Beira Valente;</li> <li>- Quinta dos Caetanos</li> <li>- Santa Helena</li> <li>- Senhora da Lapa</li> </ul> </li> </ul>	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de utentes participantes na atividade</li> </ul>	≥18
<b>Regularmente</b>	<b>Comemoração do Aniversario dos Utentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar interação, dinamismo entre os utentes;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sempre que um utente faça anos, comemora-se o seu aniversário sendo</li> </ul>	x	x		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de familiares na instituição</li> </ul>	≥30

<b>Janeiro</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Reforçar os laços familiares do utente com a sua família</li> </ul>	que a instituição oferece o bolo					
	<b>Cinema no Lar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular cognitivamente e sensorialmente (visão e audição)</li> <li>Recordar filmes/séries mais antigas</li> <li>Promover a autoestima e satisfação pessoal dos utentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visionamento de filmes, séries, programas didáticos</li> <li>Visionamento de filmes de atividades realizadas no lar</li> </ul>	x	x			Número de utentes participantes na atividade $\geq 20$
	<b>Realização dos desejos da “Árvore dos Desejos”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar momentos de bem-estar e satisfação pessoal</li> <li>Possibilitar o concretizar de desejos pedidos pelos idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sempre que possível tentar realizar alguns dos desejos para a árvore de Natal 2019</li> </ul>	x	x	x		Número de parceiros disponíveis para ajudar na realização de desejos $\geq 10$
	<b>Comemoração do dia dos reis (6 de janeiro)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reviver e recordar tradições locais</li> <li>Proporcionar momentos de interação, lazer e bem-estar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confeção do Bolo Rei</li> <li>Cantar os Reis pelas ruas de Alvite</li> </ul>	x	x	x		Número de utentes e população participante na atividade $\geq 12$

Fevereiro	<b>Dia do Santo Amaro (18 de janeiro)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter/Promover hábitos religiosos</li> <li>• Proporcionar momentos de cariz religioso e de reflexão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procissão das velas pelos corredores da instituição</li> </ul>	x	x		Número de utentes participantes na atividade	≥20
	<b>Carnaval (25 de Fevereiro)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover momentos de interação, lazer e bem-estar</li> <li>• Incentivar a criatividade e manuseamento de novos materiais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de trajes de Carnaval para Baile de Carnaval promovido pela Camara Municipal de Moimenta da Beira</li> <li>• Decoração da Instituição alusiva à época</li> </ul>	x	x	x	Número de utentes e colaboradoras participantes na atividade	≥20
Março	<b>Dia da Mulher (8 de Março)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o reconhecimento e valorização do papel da mulher na sociedade;</li> <li>• Possibilitar o aumento da autoestima das utentes e funcionárias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de uma lembrança pra todas as utentes e colaboradoras do sexo feminino</li> </ul>	x	x	x	Número de utentes participantes na atividade	≥12
	<b>Dia do Pai (19 de Março)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar o papel do utente enquanto Pai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de uma lembrança pra todas os utentes do sexo masculino</li> </ul>	x	x	x	Número de utentes participantes na atividade	≥12

Abril		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de interação com familiares através dos meios de comunicação</li> </ul>						
	<b>Páscoa (12 de Abril)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar aos utentes momentos de cariz religioso</li> <li>• Manter/promover hábitos/costumes religiosos</li> <li>• Permitir a interação e convívio entre os utentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização da Via-Sacra</li> <li>• Decoração da Instituição alusiva à época pascal</li> <li>• Elaboração de lembranças para distribuir amêndoas da Páscoa</li> <li>• Confeção do folar</li> </ul>	x	x	x	Número de utentes participantes na atividade	≥20
	Maio	<b>Dia da Mãe (3 de maio)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar o papel do utente enquanto Pai</li> <li>• Proporcionar momentos de interação com familiares através dos meios de comunicação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de uma lembrança pra todas as utentes do sexo feminino</li> </ul>	x	x	x	Número de utentes participantes na atividade
<b>Palestra para Cuidadores Informais</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar a comunidade para o papel dos cuidadores informais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palestra com duração de aproximadamente 4h (14:00:18:00) com oradores</li> </ul>	x	x	x	Número de utentes e população participante na atividade	≥15

Junho		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitar os cuidadores familiares para a prestação de cuidados;</li> <li>• Formar e informar os cuidadores sobre as doenças mais frequentes;</li> <li>• Promover espaços de partilha de experiência; (convidar uma pessoa do meio com experiência de cuidador)</li> <li>• Promover o bem-estar e melhorar a qualidade de vida dos cuidadores;</li> </ul>	<p>convidados com diferentes temáticas do papel do Cuidador Informal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aberta a toda a população e instituições da periferia</li> </ul>				
	<b>Dia Internacional da Família (15 de maio)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar e assinalar o dia da família</li> <li>• Permitir que os utentes possam recordar os seus familiares mais próximos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração das árvores genológicas dos utentes e recolha de fotos da família dos utentes</li> </ul>	x	x	Número de utentes e familiares participantes na atividade	≥12
	<b>Santos Populares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de lazer e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decoração da Instituição alusiva</li> </ul>	x	x	Número de utentes	≥15

Julho		convívio entre os utentes • Recordar tradições/costumes antigos	aos Santos Populares • Preparar uma marcha popular (fazer uma coreografia e trajes adequados)				participantes na atividade	
	<b>Dia dos Avós</b>	• Promover a aproximação e interação familiar • Proporcionar momentos de partilha entre as diferentes gerações	• Realizar dinâmicas entre utentes e os seus netos •	x	x	x	Número de utentes e familiares participantes na atividade	≥15
Agosto	<b>Festa das Gerações (data a definir)</b>	• Proporcionar momentos de partilha e alegria entre as diferentes gerações • Possibilitar o reforço dos laços familiares entre os utentes e as suas famílias • Promover momentos de lazer e abertura da instituição à comunidade	• Decoração do espaço da festa • Elaboração de trabalhos manuais para feira • Preparação de Eucaristia e de uma música com coreografia • Lanche partilhado	x	x	x	Número de utentes e familiares participantes na atividade	≥25
Setembro	<b>Viagem Anual (data a definir)</b>	• Proporcionar momentos de cultura, lazer e	• Passeio de Barco pelo rio Douro	x	x	x	Número de utentes	≥20



Outubro		convívio entre os utentes					participantes na atividade	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilitar a vivência de novas experiências</li> </ul>						
	<b>Dia Internacional da Terceira Idade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar o papel do idoso na sociedade atual</li> <li>• Promover um dia diferente aos utentes permitindo a interação e convívio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover atividades, jogos lúdicos relacionados com o dia da terceira idade</li> <li>• Realizar uma eucaristia e lanche convívio</li> </ul>	x	x		Número de utentes participantes na atividade	≥15
Novembro	<b>Comemoração do aniversário do Lar (12.º Aniversário)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reviver momentos passados na instituição, através de um vídeo e fotografias</li> <li>• Proporcionar momentos de cultura, lazer e convívio entre os utentes</li> <li>• Propiciar aos utentes momentos de cariz religioso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar eucaristia e uma tarde recreativa promovendo o convívio entre os utentes e colaboradoras</li> </ul>	x	x	x	Número de utentes e colaboradoras participante na atividade	≥15
	<b>Dia de São Martinho (11 de Novembro)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de cultura, lazer e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar Eucaristia, tarde recreativa e lanche convívio (magusto)</li> </ul>	x	x	x	Número de utentes participantes na atividade	≥15

<b>Dezembro</b>		convívio entre os utentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilitar o reviver de costumes mais antigos (de cariz religioso e lúdico)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convidar um grupo de cantares para vir atuar e animar o magusto</li> </ul>					
	<b>Festa de Natal (data a definir)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercitar capacidades cognitivas, motoras e físicas dos utentes</li> <li>• Possibilitar o reviver do espírito do Natal e de tradições mais antigas</li> <li>• Proporcionar momentos de cultura, lazer e convívio entre os utentes</li> <li>• Reforçar sentimentos como o amor, partilha, união e amizade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decoração da instituição e do espaço da festa</li> <li>• Elaboração de Postais de Natal e postais de boas festas</li> <li>• Preparação de Eucaristia e tarde recreativa</li> <li>• Preparação de almoço e lanche de natal (ementas, decoração de mesas, lembranças para convidados)</li> </ul>	x	x	x	Número de utentes, familiares e convidados participantes na atividade	≥20	

**Nota:** Este plano está sujeito a alterações, dependendo de condições meteorológicas, de logística, necessidades dos utentes e da instituição. Tem um custo provisório de 3500 €.

## 10- Formações internas

### 10.1 – Formação utentes

Formação aos utentes das respostas sociais: ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	
	<i>“A importância de uma boa higiene”</i>
Objetivos	Sensibilizar os utentes para a prática de uma boa higienização; Aquisição de competências para a realização de uma boa higiene.
Recursos Humanos	Equipa Técnica
Dias/Duração	Dia a definir com a duração entre 60 a 90 minutos
	<i>“Idosos em Segurança”</i>
Objetivos	Sensibilizar e informar os utentes de todas as respostas sociais sobre os cuidados que devem ter para não serem burlados;
Recursos Humanos	Colaboração dos agentes da GNR
Dias/Duração	Dia a definir com a duração entre 60 a 90 minutos
	<i>“A importância da atividade física”</i>
Objetivos	Informar os utentes da Instituição sobre os benefícios da atividade física; Sensibiliza-los para aderirem às aulas de exercícios físicos.
Recursos Humanos	Equipa Técnica
Dias/Duração	Dia a definir com a duração entre 60 a 90 minutos
	<i>“Prevenção de quedas”</i>
Objetivos	Sensibilizar os utentes para as fragilidades existentes na terceira idade; Informar os utentes acerca dos cuidados a ter para a prevenção de quedas.
Recursos Humanos	Equipa técnica
Dias/Duração	Dia a definir com a duração entre 60 a 90 minutos
	<i>“O colesterol e diabetes”</i>
Objetivos	Sensibilizar e advertir os utentes para os cuidados que devem ter para evitar o surgimento destas doenças.
Recursos Humanos	Enfermeira, Médica

Dias/Duração	Dia a definir com a duração entre 60 a 90 minutos <i>“Alimentação Saudável!”</i>
Objetivos	Sensibilizar e informar os utentes sobre os cuidados a ter com a alimentação.
Recursos Humanos	Enfermeira, Médica
Dias/Duração	Dia a definir com a duração entre 60 a 90 minutos

## 10.2 – Formação Funcionárias

Formação aos Funcionários	
<i>“Cuidados a pessoas dependentes”:</i> 1 Cuidados de higiene e conforto; 2. Posicionamentos e mobilizações; 3. Prevenção de úlceras de pressão; 4. Transferências; 5. Alimentação; 6. Eliminação	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoção da saúde e prevenção de doenças visando a melhoria da qualidade de vida e dos cuidados para com os utentes;</li> <li>• Identificar os fatores e utilizar as medidas que contribuem para a prevenção de úlceras de pressão.</li> <li>• Reconhecer e utilizar medidas de prevenção do risco de acidente para a pessoa idosa.</li> </ul>
Metodologia	Em grupo
Recursos Humanos	Enfermeira
Dias/Duração	Dividido em 6 sessões com duração de 60-90 minutos (Total 8 horas)
<i>“Relações Interpessoais e Gestão de Conflitos”</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otimização das relações interpessoais em meio laboral;</li> <li>• Aquisição de estratégias para a gestão de conflitos;</li> <li>• Conhecimento mais aprofundado da satisfação no trabalho;</li> </ul>

<p>Metodologia Recursos Humanos Dias/Duração</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar o conflito e apontar as suas causas;</li> <li>• Reconhecer as próprias motivações e sentimentos que conduzem as relações de conflito e demonstrar maior autoconhecimento;</li> <li>• Apontar formas de prevenção e negociação de conflitos, com vista a abrir espaço para uma maior cooperação nas relações interpessoais.</li> </ul> <p>Em grupo Equipa Técnica Dividido em 6 sessões com duração de 60-90 minutos (Total 8 horas)</p>
<p>Objetivos</p>	<p><i>“Primeiros socorros”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar quais os fatores de maior risco para a pessoa idosa;</li> <li>• Atuar em situações de emergência</li> <li>• Maior conhecimento de estratégias e deteção precoce de situações de emergência</li> </ul>
<p>Metodologia Recursos Humanos Dias/Duração</p>	<p>Divididos em grupos Enfermeira Dias a definir, cada sessão com duração de 60 a 90 minutos</p>
<p>Metodologia Recursos Humanos Dias/Duração</p>	<p><i>“Medidas de Segurança e Treino de Evacuação”</i> Dotar os colaboradores de conhecimentos sobre meios de segurança para atuação em situação de perigo</p>
<p>Metodologia Recursos Humanos Dias/Duração</p>	<p>Simulacro Geral Bombeiros Municipais Junho 2020</p>
<p>Metodologia Recursos Humanos Dias/Duração</p>	<p><i>“Higienização de espaços e equipamentos”</i> Promover a melhoria da prestação de serviços dos espaços e equipamentos Maior conhecimento de estratégias e métodos para uma adequada higienização</p>
<p>Metodologia Recursos Humanos Dias/Duração</p>	<p>Em grupo Equipa Técnica Data a definir (total 3h)</p>