



# PLANO DE AÇÃO DO ANO DE 2023

## ENVELHECIMENTO ATIVO E A INSTITUCIONALIZAÇÃO



“Na mocidade, aprendemos. Na velhice, compreendemos.”  
Marie von Ebner-Eschenbach



## Índice

Índice de tabelas.....	2
Introdução .....	3
Sobre as adaptações ao envelhecimento .....	4
A institucionalização.....	4
Linhas Orientadoras .....	5
Recursos Humanos e Formação Profissional.....	6
Caracterização da Instituição .....	8
Missão, Visão E Valores da Instituição .....	8
Missão .....	9
Visão.....	9
Inovação.....	9
Proximidade .....	10
Cooperação .....	10
Profissionalismo .....	10
Estrutura Residencial Para Idosos.....	10
Serviço de Apoio Domiciliário .....	11
Atividades Multidisciplinares .....	13
Animação Sociocultural.....	15
Enfermagem em ERPI .....	21
Mobilidade Física e de Reabilitação .....	23
Orçamento.....	25
Ata Conselho Fiscal .....	27
Bibliografia .....	28

## Índice de tabelas

Tabela 1- Reuniões da Equipa Técnica.....	6
Tabela 2-Plano de Formações 2023 .....	7
Tabela 3- Serviço de Apoio Domiciliário- objetivos a atingir.....	13
Tabela 4-Análise Swot.....	14
Tabela 5-Calendarização de Atividades socioculturais.....	15
Tabela 6-Enfermagem-objetivos a atingir.....	22
Tabela 7-Enfermagem de reabilitação-objetivos a atingir .....	24



## **Introdução**

O Plano de Ação Anual proposto pela Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão, tem por objetivo principal o envelhecimento ativo dos clientes mesmo que institucionalizados em Estrutura Residencial Para Idosos, privilegiando a ocupação ativa dos clientes, através de atividades, lúdico- recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

Assim sendo este Plano a seguir apresentado, pretende caracterizar os objetivos, as atividades, os recursos humanos e materiais, e a calendarização das atividades, por forma a apoiar as Equipas multidisciplinares existentes nestas respostas sociais de Erpi e Sad. Este Plano de Atividades Anual para 2023, pretende dinamizar os seus clientes com diversas atividades direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência. Em relação aos clientes, pretende-se que sejam os protagonistas, levando-os a projeção e a partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações, através do desenvolvimento de atividades acima discriminadas.

O que se pretende com a dinamização deste Plano assenta na ideia de mostrar que institucionalização não é sinónimo de monotonia nem de abandono. Um idoso consegue tirar proveito da sua institucionalização, continuando a adotar hábitos que tinha no seu domicílio, privilegiando a sua autonomia.

Ao longo desta planificação pretendemos criar condições para ajudar os idosos a viver uma velhice bem-sucedida. As atividades escolhidas procuram promover no idoso a sua autoestima e bem-estar, retardar ou estabilizar o seu processo de envelhecimento, oferecer momentos de participação ativa e de socialização, contrariar o sentimento de abandono, fomentar tempos de distração e boa disposição, promover a troca de experiências, bem como, estimular as competências cognitivas e de motricidade etc... Iremos ter presente as atividades que decorreram ao longo do ano anterior, e que revelaram grande adesão dos utentes. E procuraremos promover outras que proporcionem maior bem-estar e uma maior qualidade de vida e felicidade ao idoso.



## **Sobre as adaptações ao envelhecimento**

Segundo (Neri,2001 cit. por Oliveira,2014), a idade cronológica influencia o processo de envelhecimento, e o critério cronológico é apenas uma referência e um elemento organizativo que identifica uma sociedade temporalizada. Do ponto de vista biopsicossocial, não se envelhece da mesma forma e no mesmo ritmo. Assim, o envelhecimento, apesar de comum a todos, assume características próprias de pessoa para pessoa, consoante a constituição biológica e a personalidade, em estreita interação com o meio ambiente (Fontaine, 2000; Spar & La Rue, 1998). Todo o ser vivo passa por uma adaptação à velhice, desde o nascimento até à morte. Sendo este um fenómeno universal e individual, todos envelhecemos de uma forma específica e mediante fatores múltiplos e complexos. Os fatores biológicos, sociais e psicológicos variam muito, não ocorrendo em simultâneo, nem estando necessariamente relacionados com a idade da pessoa. Em linha com este entendimento, segundo Osório,2007, cit. por Oliveira, 2014, “a velhice não é definível por uma simples cronologia, mas sim pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde das pessoas. Apesar de o envelhecimento humano ser aceite como algo que ocorre de forma universal, ainda não existe um consenso sobre a natureza e as características do ciclo da velhice.” Independentemente da complexidade do processo de envelhecer, este subentende quase universalmente uma adaptação a uma nova fase de vida, constituída por desafios, aprendizagens e crises próprias do crescimento humano.

No entanto, para a velhice ser bem-sucedida, importa definir padrões de adaptação do idoso às suas atuais capacidades de funcionamento, no seu contexto de vida, implicando com isso quer critérios externos (sociais, relativos ao que se espera do idoso em cada cultura), quer critérios internos (numa perspetiva individual, o sentir e a vontade subjetiva). Estes critérios podem ou não coincidir, tornando difícil definir o “sucesso” na velhice (Paúl,1992 cit.por Oliveira,2014).

## **A institucionalização**

Atualmente é pertinente referir que a dignidade do idoso se apresenta como um tema central de reflexão dados os múltiplos desafios colocados à sua manutenção, sobretudo no âmbito dos cuidados formais que lhe são prestados. É, pois, acreditando na integração social que possa valorizar o idoso, e que possa criar respostas sociais eficazes, que surge a necessidade de locais adequados e especializados como as estruturas residenciais para idosos. Porém, a institucionalização pode ser um momento difícil, pois o sentimento de perda é variável em função do sujeito e da sua história de vida (Fernandes, 2005). Apesar de poder ser positivo ou não-problemático, uma vez que para muitos idosos esta é uma opção tomada por eles, deixar a casa onde se viveu



pode ser um momento de crise, associado à perda de território e ao sentimento de abandono de familiares que deixam o idoso numa outra casa que não a sua.

No entanto e cada vez mais são adotadas medidas e rotinas que familiarizam o cliente na instituição onde se insere, reconhecendo como familiares os outros idosos e colaboradores, integrando-os na casa onde se encontram após a decisão da institucionalização.

O aumento populacional de idosos e as modificações atuais na estrutura familiar são o fator do aumento da institucionalização dos idosos em Portugal (Jacinto,2010). Atualmente, a família, encarada como o “pilar” da sociedade, defronta-se com grandes dificuldades para o desempenho das funções tradicionais de educadora dos filhos e cuidadora dos mais idosos, levando a sociedade civil a organizar-se de modo a responder a determinadas funções que a família não consegue assumir (Paúl,1997;Joaquim & Galhardo, 2003; Pereira, 2005). Na verdade, a maior parte das redes de apoio informal são atualmente insuficientes e pouco capazes de apoiar o idoso em todas as suas necessidades. Nestes casos, recorre-se às redes de apoio formal.

Segundo Pimentel (2001), decorrente da inexistência de alternativas e, igualmente, da ausência de capacidade reivindicativa por parte dos idosos e das suas famílias, é observável algum desinteresse pelo bem-estar do idoso. E, deste modo, a institucionalização surge, tanto para a família como para o idoso, como uma última alternativa. (Born & Boechat,2002 cit. por Oliveira,2014)

Um estudo realizado por Pimentel (2005), sobre o lugar do idoso na família, refere que os idosos que apresentam perda de autonomia, agravamento do estado de saúde, conflitualidade nas relações familiares, isolamento, precariedade de condições económicas e habitacionais, ausência de redes de solidariedade e solidão que proporcionem situações de carência e simultaneamente de dependência física, justificam a institucionalização.

### **Linhas Orientadoras**

A organização irá continuar a debruçar-se na prestação de serviços nas respostas sociais de Estrutura Residencial Para Idosos (ERPI) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) como tem executado até então.

Continuar-se-á a privilegiar a criação de acordos e protocolos quer com as autarquias, quer com o Ministério do Emprego e Segurança social e o Ministério da Saúde ou com Instituições sociais concelhias, que permitam a criação de uma rede social concelha proactiva face aos desafios do presente, agravados no nosso concelho pela baixa natalidade e pela existência de uma parte significativa de população envelhecida e isolada. A sustentabilidade económica e financeira da Instituição vai ter que continuar a ter por paradigma a criação de escala na oferta social e essa só é possível inovando e investindo nas respostas sociais existentes. As atividades



nas valências estão plasmadas nos programas sectoriais que fazem parte integrante deste Plano de Atividades. Concretizá-las será a meta de cada responsável.

### Recursos Humanos e Formação Profissional

A Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão (APDSR) tem um quadro de pessoal diversificado, procurando dar respostas à área Sénior. Tem a responsabilidade de ter um número adequado de colaboradores, tendo em conta as necessidades específicas dos seus utentes e o tipo de cuidados de que carecem. No ano 2023 a APDSR pretende continuar a melhorar as competências e o desempenho dos colaboradores, promovendo uma atualização das suas competências e a qualidade dos serviços prestados a todos os utentes nas diversas respostas sociais. Procuraremos cumprir a legislação em relação formação de todos os colaboradores. Neste sentido, cria-se um plano de formação anual que seja abrangente em termos das diferentes áreas e dos serviços prestados.

Para além do Plano de Formações delineado. Serão realizadas reuniões de trabalho com a periodicidade necessária a fim de responder às necessidades dos utentes. Para além destas serão realizadas igualmente reuniões de recursos humanos, para apurar necessidades, reconhecer bons resultados consequência de boas práticas e definir estratégias futuras para uma boa intervenção com o público-alvo. A tabela seguinte traduz o conteúdo pertinente para a realização das mesmas.

Tabela 1- Reuniões da Equipa Técnica

Atividade	Objetivo geral	Objetivos específicos	Recursos Humanos	Local	Periodicidade
Reunião de equipa técnica	Partilha de informações acerca do funcionamento dos serviços e da evolução dos utentes em todos os domínios	- Construção e avaliação dos PIs; - Troca de informações individuais relevantes dos residentes e familiares; - Troca de informações do decorrer do funcionamento diário dos vários serviços	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diretora técnica,</li><li>• Educadora Social</li><li>• Encarregado de serviços gerais,</li><li>• Enfermeiros,</li><li>• Animador</li></ul>	Gabinete técnico	2 em 2 meses
Reunião geral dos Colaboradores	Troca de informações Gerais do funcionamento dos serviços	Passagem de Orientações da direção técnica e direção da instituição; - Avaliação e reajustamento do funcionamento dos serviços; - Discussão de sugestões de melhoria do serviço	Todos os colaboradores	Sala de reuniões	Trimestral



## Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão

Estrada Municipal, Porta n.º 31  
6370 – 022 Casal Vasco  
E-mail: apdsramirao@hotmail.com

Tabela 2-Plano de Formações 2023

<b>Ação de Formação</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Destinatários</b>	<b>Entidade Formadora</b>	<b>Data e Horário</b>	<b>Duração</b>
<b>Workshop "Elaboração de horários de trabalho e escalas"</b>	Consolidar conhecimentos sobre conceitos chave, diretrizes legais e regras na construção de horários de trabalho e escalas. Dinamizar uma prática simulada com a construção de escalas para uma resposta social, identificando as regalias complementares.	Pessoal Técnico e dirigentes das IPSS	A designar	A designar	
<b>Implementação do RGPD nas IPSS</b>	Analisar as obrigações legais que se impõem ao terceiro setor no tratamento de dados e analisar a implementação do Regulamento Geral de Proteção de Dados, (RGPD), com enfoque naquilo que, neste âmbito, falta fazer.	Pessoal Técnico e dirigentes das IPSS	A designar	A designar	
<b>"Técnicas de transferências e mobilizações enquadradas na metodologia de cuidado Humanidade-Manutenção Relacional"</b>	Enquadra a manipulação profissionalizada do corpo de pessoas com limitações físicas e/ou psíquicas, na relação que se estabelece entre o cuidador e a pessoa cuidada. Tal permite um maior e melhor acesso às reservas físicas e cognitivas, potenciando a interação positiva, segura e motivadora, com efeito preservador da saúde e bem-estar de ambos	Pessoal Técnico e Auxiliares de Ação Direta	A designar	A designar	
<b>"Pensamento crítico e Resolução Criativa de Problemas"</b>	A Resolução Criativa de Problemas é um método comprovado para abordar um problema ou um desafio de uma forma imaginativa e inovadora. É uma ferramenta que ajuda o indivíduo a redefinir os problemas que enfrenta, procurando ideias inovadoras e, atuando sobre as mesmas. A formação adota uma metodologia ativa e interativa baseada em oficinas praticas o exercícios, realizados em pequenos grupos, com ênfase na tomada de decisões apoiadas em competências técnicas destinadas a por em prática o pensamento criativo e critico para a resolução de problemas.	Pessoal Técnico e dirigentes das IPSS	A designar	A designar	
<b>Cozinha Tradicional (UFCD 8247-Nível 2)</b>		Pessoal Técnico e Auxiliar	A designar	A designar	
<b>Comunicação Interpessoal e Comunicação Assertiva</b>		Pessoal Técnico e Auxiliar	A designar	A designar	
<b>(UFCD 0350-Nível 2) Gestão de stress profissional (UFCD 7299-Nível 2)</b>		Pessoal Técnico e Auxiliar	A designar	A designar	
<b>Inteligência Emocional (UFCD-Nível 4)</b>		Pessoal Técnico e Auxiliar	A designar	A designar	



## Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão

Estrada Municipal, Porta n.º 31  
6370 – 022 Casal Vasco  
E-mail: apdsramirao@hotmail.com

<b>Como lidar com comportamentos agressivos no Idoso</b>	Aborda estratégias, formas de gestão de conflitos entre utentes e capacitação de recursos humanos para esta temática.	Pessoal Técnico e Auxiliar	Educadora Social da Organização	A designar	2h
<b>Institucionalização do idoso</b>	Enquadra os desafios da institucionalização, a sua compreensão e correta intervenção no período de integração.	Pessoal Técnico e Auxiliar	Educadora Social da Organização	A designar	2:30h
<b>Trabalho em Equipa</b>	São vários os benefícios que o trabalho em equipa oferece, desde a melhoria de competências até à criação de espaços de trabalho saudáveis.	Pessoal Técnico e Auxiliar	Educadora Social da Organização	A designar	2h

### Caracterização da Instituição

A Associação para o Desenvolvimento Social do Ramirão, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e assenta no princípio fundamental da satisfação das pessoas idosas que necessitem da prestação de serviços.

Fundada em 2002, a instituição visa a qualidade, conforto e bem-estar, prestando um serviço de qualidade de excelência a todos os seus destinatários.

Na instituição existem duas respostas sociais, a Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) e o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

A instituição presta apoio de cariz social, de saúde, ocupacional e visa dar uma resposta adequada e individualizada à situação vivida e sentida pelo idoso.

Para a realização dos seus objetivos, a Associação propõe-se mediante a concessão de bens, a prestação de serviços e de outras iniciativas de promoção do bem-estar e qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades, nomeadamente nos domínios de apoio ao público-alvo sénior, a integração comunitária e social, questões ligadas à saúde, bem como no que diz respeito às respostas que efetivem os direitos sociais dos cidadãos.

### Missão, Visão E Valores da Instituição

Conscientes das transformações inerentes ao processo de envelhecimento, nomeadamente no que respeita às condições físicas, cognitivas e sensoriais, procuramos garantir uma solução institucional de elevada qualidade.

Potenciar a integração social do idoso, mobilizando condições que lhe permitam uma crescente autonomia e independência nas atividades de vida diária, na capacidade de escolha, valorizando a pessoa mais velha, como veículo de aprendizagem e conhecimento da nossa história, das nossas tradições, da nossa identidade, é o que a Instituição se propõe concretizar.



## Missão

A Missão da Associação para o Desenvolvimento Social do Ramirão é prestar um serviço de apoio social à terceira idade que prime por cuidados de Excelência, garantindo na prestação dos cuidados básicos, o respeito e a dignidade pelo idoso, reconhecendo-lhe o direito à plena cidadania, à independência, e privacidade, proporcionando condições que potenciem a sua inclusão social.

A Associação para o Desenvolvimento Social do Ramirão propõe segundo os seus estatutos as atividades de apoio e assistência aos idosos (Estrutura Residencial para Idosos e Serviço de Apoio Domiciliário). Nestas atividades propõe-se contribuir para a promoção integral de toda a Comunidade, coadjuvando os serviços públicos competentes ou as instituições particulares num espírito de solidariedade.

No fundo, pretendemos prestar um serviço de qualidade, adequado a cada cliente, respondendo às suas necessidades e superando as suas expectativas.

## Visão

Pretendemos ser uma Instituição de referência e excelência na ação social na nossa região, reconhecida pelos serviços que presta. Ser uma instituição fortemente implicada com os agentes sociais, económicos e culturais e reconhecida como parceiro fundamental para o desenvolvimento regional, nacional e internacional, garantindo assim a escolha por parte dos nossos utentes.

A Resposta Social de ERPI é desenvolvida em alojamento coletivo de utilização temporária ou permanente, e destina-se a acolher pessoas idosas de ambos os sexos, em situação de maior risco de perda de independência e autonomia, na satisfação das suas necessidades básicas, promovendo, simultaneamente, a reconstituição e manutenção da autoestima, e compensando, na medida do possível, a diminuição ou perda de afetos.

Queremos que os nossos princípios e valores se materializem numa cultura de ação que dignifique a Instituição e contribua para a realização de cada pessoa integrada na sua comunidade. Os nossos valores são:

## Inovação

Intervimos de forma empreendedora, implementando respostas adaptadas às necessidades identificadas. Valorizamos o desenvolvimento de competências dos nossos colaboradores, apostando na atualização constante das estratégias e práticas de atuação.



### **Proximidade**

Atuamos de forma integrada e orientada para a Comunidade, fomentando a sua autonomia de modo proactivo. Conhecemos a realidade onde estamos inseridos e assumimos um papel ativo no seu desenvolvimento.

### **Cooperação**

Promovemos a partilha e trabalhamos, em conjunto, para os mesmos objetivos. O envolvimento de todos e o trabalho em equipa são fundamentais para o bom funcionamento do Centro.

### **Profissionalismo**

Adotamos um modelo de intervenção assente na ética, no respeito e na confidencialidade. A nossa atuação pauta-se pelo cumprimento das responsabilidades, com rigor e dedicação e de acordo com os normativos da Instituição.

### **Estrutura Residencial Para Idosos**

A ERPI, na sua atuação, tem como principais objetivos:

- a) Cooperar com as famílias na vivência dos idosos;
- b) Oferecer aos idosos, um espaço de vida socialmente organizada e adaptada às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;
- c) Proporcionar a satisfação das necessidades básicas;
- d) Possibilitar ao idoso um ambiente que lhe seja favorável, estimulante, identificando-o o mais possível com um ambiente familiar;
- e) Promover a sua integração no grupo de idosos e na vida da ERPI em geral;
- f) Criar as condições para que a independência e autonomia do idoso perdurem o maior tempo possível;
- g) Assegurar um acompanhamento social no sentido de garantir a sua integração no ambiente em que está inserido;
- h) Primar pela qualidade da prestação de serviços a todos os Utentes.
- i) Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;



- j) Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- k) Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- l) Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;
- m) Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- n) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- o) Promover o envolvimento e competências da família;
- p) Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade e atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;
- q) Promover um ambiente de segurança física e afetiva, prevenir os acidentes, as quedas, os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de mau trato;
- r) Promover a intergeracionalidade.

### **Serviço de Apoio Domiciliário**

O Serviço de Apoio Domiciliário 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.

Constituem objetivos do SAD:

- a) Concorrer 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 utentes 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 biopsicossociais do utente, sendo estes objeto de contratualização;
- f) Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- g) Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis para a vida funcional da pessoa;
- h) Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando a resposta mais adequada;
- i) Incentivar os contactos sociais, potenciando a integração na sociedade;
- j) Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade regular, tendo em atenção o aconselhamento médico;
- k) Facilitar e promover o acesso a serviços da comunidade;
- l) Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores;
- m) Disponibilizar um atendimento personalizado, adaptado às necessidades de cada pessoa;
- n) Potenciar o processo de Envelhecimento Ativo;
- o) Possibilitar um ambiente de segurança, tanto a nível físico, como também emocional, prevenido quedas, acidentes e por outro lado combatendo o isolamento e potenciando a autonomia de cada utente;

A APDSR tem acordo de cooperação com a segurança social e os clientes poderão usufruir dos seguintes serviços:

- a) Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- b) Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- c) Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- d) Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- e) Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços;



Assim sendo, serão traçados os objetivos a atingir na resposta social

*Tabela 3- Serviço de Apoio Domiciliário- objetivos a atingir*

<b>Objetivo Geral</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Atividades</b>
Aumentar a taxa de ocupação de SAD	Ter 16 clientes afetos à resposta social até ao final do ano de 2023	Distribuir flyers
Realização de Atividades em Dias Temáticos	Ter pelo menos 50% de adesão	Dias temáticos de convívio
Dinamização de atividades de carácter sociocultural	Melhoria da qualidade de vida e bem-estar adquirida em inquéritos realizados no início e fim do ano de 2023	Visita mensal a cada um dos utentes

### **Atividades Multidisciplinares**

No próximo ano e, no âmbito do Plano de Atividades Anual-2023, a APDSR pretende continuar a desenvolver atividades junto dos idosos (ERPI e SAD), visando, primordialmente, fomentar o bem-estar e saúde mental, bem como dirimir sentimentos de desvalia. Será através da criação de Ateliês, focados na experiência de vida de cada pessoa, nas histórias, costumes e tradições (Exemplos: Tradição Oral, Construção de uma Caixa de Memórias, Livro de Memórias, Cantigas, Dança, Escrita, Costura, Jogos, Culinária, nomeadamente: (filhoses, compotas, bolos, quiches...). Também com Sessões de Testemunhos de Utes, de Convidados (Familiares dos utentes envolvidos)

As propostas de atividades a realizar apresentam-se no quadro em anexo. Importa referir a sua possível alteração no decorrer da aplicação do mesmo consoante se ache mais pertinente e/ou necessário.

O princípio fundamental deste plano recai na desmistificação da institucionalização, isto é, mostrar que a institucionalização não é sinónimo de inutilidade e que é possível existir uma relação entre envelhecimento ativo e institucionalização.

As tardes de música com a participação do professor António Matos voltarão a ser dinamizadas, uma vez por mês.

A nível de atividades religiosas, será realizada com uma Eucaristia quinzenalmente de acordo com a disponibilidade do senhor Pároco.



Na resposta Social de Serviço de Apoio domiciliário, será promovida junto da comunidade envolvente, uma vez que se encontra com poucos utentes, visto que dois deles foram institucionalizados em ERPI, contando apenas com 11 utentes.

No que concerne à realização de candidaturas a projetos de financiamento, a instituição irá candidatar-se aos existentes a iniciar no ano de 2023 e que satisfaçam as necessidades de resolução de algumas lacunas e melhorias de condições já existentes na mesma.

Tabela 4-Análise Swot

	<b>FATORES POSITIVOS</b>	<b>FATORES NEGATIVOS</b>
	<b>Forças</b>	<b>Fraquezas</b>
<b>FATORES INTERNOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecimento do contexto organizacional - estratégia bem definida;</li> <li>• Disponibilidade das Equipas de Trabalho;</li> <li>• Força de vontade/motivação dos RH;</li> <li>• Política de flexibilização dos horários de trabalho;</li> <li>• Instalações adequadas às respostas ERPI e SAD;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionamento interpessoal dos membros das equipas de trabalho;</li> <li>• Dispersão das respostas sociais (localização das infraestruturas);</li> <li>• Existência de conflitos entre os membros das equipas;</li> <li>• Dependência do financiamento do Instituto da Segurança Social;</li> </ul>
<b>FATORES EXTERNOS</b>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho em rede/parceria (IPSS, Município, Entidades Estatais, Rede Social);</li> <li>• PRR, Quadro Comunitário 2030 (oportunidades de investimento);</li> <li>• Medidas do IEFP - apoio ao nível do recrutamento de RH;</li> <li>• Candidaturas a Programas de Financiamento;</li> </ul>	<p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concorrência entre IPSS's;</li> <li>• Segurança social - legislação em constante mudança e pouco adaptada à realidade das organizações;</li> <li>• Aumento da Taxa de Inflação;</li> <li>• Aumento das situações de vulnerabilidade social devido à crise económica;</li> </ul>



## Animação Sociocultural

Nunca a Animação Sociocultural teve um peso tão importante na vida dos idosos que estão institucionalizados. Pertencendo esta faixa etária ao grupo de maior risco e tendo de ser a mais protegida foi também, a mais penalizada no decorrer dos anos de 2020 / 2021 e ainda uma parte do ano de 2022, estando privada de estar mais livremente com os seus familiares e de sair regularmente do interior da Instituição. No entanto, o ano de 2022 já sofreu um alívio das restrições e uma maior aproximação física com os familiares. Importa referir que a animação é um estímulo permanente na vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, tem como objetivos gerais: valorizar as competências, saberes e cultura do idoso envolvendo os familiares de forma mais assídua do que nos anos anteriores. Assim, pretende-se continuar a assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos nossos utentes, de forma a promover estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo, sendo compatível com a institucionalização, através da estimulação cognitiva, física e social. Desta forma, e tendo como a principal ferramenta a Animação, continuaremos a prosseguir o objetivo primordial de prevenir e retardar as dificuldades características desta faixa etária bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social dos idosos. Esperamos que, no decorrer de 2023, possamos voltar a ter atividades de socialização contando mais uma vez com o apoio da Biblioteca de Fornos que desenvolvia atividades temáticas, promovendo assim a socialização e o intercâmbio entre as instituições, a “Oficina da Memória”, bem como a participação do Senhor António Matos, com as tardes de dança.

Tabela 5-Calendarização de Atividades socioculturais

<b>Atividades Multidisciplinares 2023</b>			
<b>Calendarização</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividades</b>
<b>SEMANAL</b>	<b>Continuação do Combate ao Isolamento causado pela Pandemia “Covid19”</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover Relações Intrafamiliares</li><li>• Minimizar o isolamento</li><li>• Prevenir/diminuir o declínio do estado emocional de cada utente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visitas de Familiares/Amigos</li><li>• Videochamada</li><li>• Envio de fotografias/vídeos para familiares</li></ul>



	<b>Animação Cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientação para a Realidade</li> <li>• Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual</li> <li>• Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio</li> <li>• Contribuir para a melhor qualidade de vida de cada utente</li> <li>• Estimulação</li> <li>• Lazer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hora do Conto</li> <li>• Conversas soltas</li> <li>• Atelier de Memória</li> <li>• Estimulação</li> <li>• Culinária</li> <li>• Cantinho da Leitura</li> <li>• Oficina da Escrita</li> <li>• Expressão Dramática</li> <li>• Jardinagem</li> </ul>
	<b>Expressão Física e Desenvolvimento Psicossocial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver as capacidades físicas</li> <li>• Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer</li> <li>• Favorecer o desenvolvimento psicomotor</li> <li>• Aquisição de novas experiências</li> <li>• Melhorar a qualidade de vida de cada utente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica do Idoso</li> <li>• Caminhadas</li> <li>• Sessões de Movimento</li> <li>• Dinâmicas de Grupo</li> <li>• Motricidade Fina e Grossa</li> <li>• Bóccia Sénior</li> <li>• Jogos</li> </ul>
	<b>Atividades Lúdicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer</li> <li>• Proporcionar momentos lúdicos</li> <li>• Convívio</li> <li>• Lazer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos Lúdicos e Cognitivos</li> <li>• Jogos de Mesa</li> <li>• Comemoração de Datas Festivas</li> <li>• Cantares</li> <li>• Dança</li> </ul>
	<b>Expressão Plástica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver e estimular a imaginação</li> <li>• Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora</li> <li>• Expressão através das artes plásticas e dos trabalhos manuais</li> <li>• Evitar o isolamento e o ócio</li> <li>• Incrementar a participação ativa dos utentes</li> <li>• Ocupação dos tempos livres</li> <li>• Reaproveitamento de materiais</li> </ul>	<p>Trabalhos Manuais Desenho/Pintura Recortes/Colagens Escultura Trabalhos com tecidos linhas e lãs Crochet Costura</p>



*Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão*

Estrada Municipal, Porta n.º 31  
6370 – 022 Casal Vasco  
E-mail: apdsramirao@hotmail.com

	<b>Comemoração dos aniversários dos utentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preservar a identidade dos idosos</li> <li>• Fomentar confraternização entre utentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração do Calendário de Aniversários</li> <li>• Cantar os Parabéns</li> </ul>
<b>QUINZENAL</b>	<b>Cuidados Pessoais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar e cuidar a Autoestima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pintura de unhas</li> </ul>
	<b>Dinamização de atividades por parte da Biblioteca de Fornos de Algodres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar os Serviços do Município</li> <li>• Realizar atividades diferentes</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>• Oração</li> <li>• Distribuição da Sagrada Comunhão (domingo)</li> <li>• Rezar o Terço</li> </ul>
	<b>Cinema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual</li> <li>• Estimulação</li> <li>• Lazer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visionamento de filme</li> <li>• Visionamento de vídeos/fotografias de atividades com os utentes</li> </ul>
	<b>Eucaristia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter/Promover hábitos religiosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebração da Eucaristia na Sexta-feira</li> </ul>
<b>SEMPRE QUE PERTINENTE</b>	<b>Exposição de Fotografia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar o papel dos utentes</li> <li>• Dar a conhecer atividades realizadas pelos utentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposição de Fotografias</li> </ul>
<b>JANEIRO</b>	<b>Início do Ano 3 de Janeiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar à participação nas atividades por parte dos utentes</li> <li>• Expressar emoções e sentimentos de forma verbal</li> <li>• Desenvolver o vocabulário</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pannel Ano Nove e Paz</li> <li>• Conversa informal sobre a passagem de ano</li> </ul>
	<b>Dia de Reis 6 de Janeiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas</li> <li>• Valorizar o papel ativo de cada utente</li> <li>• Proporcionar momentos de alegria</li> <li>• Convívio</li> <li>• Lazer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decoração de embalagens para acondicionamento de Bolo Rei para utentes de SAD</li> <li>• Dramatizar a história dos 3 Reis MagoS</li> </ul>
	<b>Dia Internacional do Obrigado 11 de Janeiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar valor aos Valores</li> <li>• Trocar experiências e aprendizagens</li> <li>• Valorizar o Papel de Cada Um na Instituição</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culinária: Biscoitos com cartão a AGRADECER: Utentes e Colaboradores</li> <li>• Conversa sobre o tema</li> </ul>



*Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão*

Estrada Municipal, Porta n.º 31  
6370 – 022 Casal Vasco  
E-mail: apdsramirao@hotmail.com

	<b>Dia Internacional do Riso</b> <b>18 de Janeiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o convívio entre utentes de ERPI</li> <li>Lazer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessão de Risoterapia</li> <li>Hora do Conto: Anedotas / Piadas</li> </ul>
	<b>Dia Mundial do Puzzle</b> <b>29 de Janeiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar momentos lúdicos</li> <li>Promover a motricidade fina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Construir um Puzzle</li> </ul>
	<b>Dia da Saudade</b> <b>30 de Janeiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contacto com novas tecnologias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viajem virtual a locais que causem saudade</li> </ul>
<b>FEVEREIRO</b>	<b>Comemoração do Dia do Amor/ Amizade/Dia de S. Valentim</b> <b>14 de Fevereiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular as capacidades técnico-manuais dos utentes</li> <li>Expressar emoções e sentimentos</li> <li>Proporcionar novas experiências</li> <li>Promover o convívio intergeracional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Troca de cartões entre utentes</li> <li>Visionamento de Filme</li> </ul>
<b>MARÇO</b>	<b>Dia Internacional da Mulher</b> <b>1ª semana de Março</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorizar o papel da mulher na Sociedade</li> <li>Motricidade fina e grossa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboração de lembrança (flor) para utentes de SAD</li> </ul>
	<b>Comemoração do Carnaval</b> <b>2 de Março</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural</li> <li>Desenvolver a capacidade lúdica</li> <li>Promover o convívio entre utentes das várias Valências e a Comunidade</li> <li>Proporcionar novas experiências</li> <li>Lazer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboração de adereços de Carnaval</li> <li>Decoração da Sala de Convívio de ERPI</li> <li>Decoração do Espaço do Baile</li> <li>Cantigas e Disfarces de Carnaval com utentes de Lar e SAD</li> <li>Lanche Convívio</li> </ul>
	<b>Dia Internacional da Mulher</b> <b>8 de Março</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comemoração do Dia Internacional da Mulher</li> <li>Valorizar o papel da mulher na Sociedade</li> <li>Promover interação entre utentes de ERPI,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Painel sobre o dia da Mulher</li> <li>Sessão de maquilhagem e manicure.</li> </ul>
	<b>Dia do Pai</b> <b>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>Painel sobre o dia do Pai</li> </ul>
	<b>Dia mundial da Árvore e da Floresta</b> <b>21 de Março</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comemorar o dia mundial da árvore e da floresta</li> <li>Partilhar experiências</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plantação de uma árvore</li> <li>Jardinagem</li> </ul>
	<b>Dia Mundial da Poesia</b> <b>21 de Março</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comemoração do dia mundial da poesia</li> <li>Estimular a concentração e a memória</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recitar um poema</li> </ul>
	<b>Dia do Mundial do Teatro</b> <b>27 de Março</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a criatividade</li> <li>Promover convívio e a coesão do grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assistir a uma peça de Teatro ou Dramatização</li> </ul>
<b>ABRIL</b>	<b>Comemoração do Dia Mundial da Actividade Física</b> <b>6 de Abril</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos utentes</li> <li>Promover o convívio e o bem-estar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prática de exercício físico</li> </ul>
	<b>Dia Mundial da Saúde</b> <b>7 de Abril</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promoção da Saúde</li> <li>Prevenir e sensibilizar para os bons hábitos de saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessão de Esclarecimento</li> <li>Rastreios</li> </ul>



*Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão*

Estrada Municipal, Porta n.º 31  
6370 – 022 Casal Vasco  
E-mail: apdsramirao@hotmail.com

	<b>Véspera de Páscoa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio e o bem-estar</li> <li>• Desenvolver a capacidade de imaginação</li> </ul>	• Decoração de Páscoa
	<b>Páscoa</b>	• Respeitar valores e crenças religiosas	• Celebração da Eucaristia
	<b>Dia Mundial do Livro 23 de Abril</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a imaginação e a criatividade</li> <li>• Lazer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contar histórias</li> <li>• Leitura de Contos</li> </ul>
	<b>Dia da Liberdade 25 de Abril</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer, ouvir, contar histórias</li> <li>• Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da atualidade</li> <li>• Criar um espaço de convívio e de bem-estar que possibilite a criação de sentimentos de utilidade entre os utentes.</li> </ul>	• Reflexões sobre o antes e o depois da “Revolução dos Cravos”
	<b>Dia Mundial da Dança 29 de Abril</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio</li> <li>• Proporcionar momentos diferentes, de alegria</li> </ul>	• Danças e Cantigas
<b>MAIO</b>	<b>Dia da Mãe</b>	Valorizar o papel da utente enquanto “mãe”	Preparação de presente para utentes de SAD
	<b>“Fátima”</b>	• Valorizar hábitos religiosos	• Construção de Terço
	<b>Aparições de Fátima 13 de Maio</b>	• Manter/Promover hábitos religiosos	• Visualização das Celebrações da Fátima
	<b>Dia Internacional da Família 15 de Maio</b>	• Valorizar e assinalar o Dia da Família	• Envio de Autorretratos às Famílias
	<b>Dia Mundial da Internet 17 de Maio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da atualidade</li> <li>• Promover o contacto com as novas tecnologias</li> </ul>	• Escreverem cartas através de um computador e fazer videochamadas.
	<b>Dia Europeu dos Parques Naturais 24 de Maio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio</li> <li>• Promover as relações interpessoais</li> </ul>	• Preparar um lanche num Parque Verde
<b>JUNHO</b>	<b>Comemoração de Santos Populares - 13 de Junho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar tradições</li> <li>• Lazer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sardinhada</li> <li>• Tarde de “Festa Popular” no Convento de Santo António</li> </ul>
	<b>Dia Internacional do Picnic 18 de Junho</b>	• Promover o convívio.	• Fazer um picnic com os utentes
<b>JULHO</b>	<b>Dia Mundial do Chocolate 7 de Julho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora</li> <li>• Adquirir novas experiências</li> </ul>	• Culinária com Chocolate
	<b>Verão 15 de Julho</b>	• Promover o convívio	• Fazer painel de Verão



*Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão*

Estrada Municipal, Porta n.º 31  
6370 – 022 Casal Vasco  
E-mail: apdsramirao@hotmail.com

	<b>Dia do Amigo 20 de Julho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a Comunicação</li> <li>• Evitar o isolamento</li> <li>• Promover o convívio e as relações interpessoais</li> <li>• Intercâmbio entre Instituições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover troca de cartas com utentes de outras Instituições e/ou Familiares.</li> </ul>
	<b>Dia Mundial dos Avós 26 de Julho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o ajustamento emocional.</li> <li>• Evitar o isolamento</li> <li>• Promover laços familiares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convidar os netos dos utentes para passarem a tarde em atividades com os Avós</li> </ul>
<b>AGOSTO</b>	<b>Dia Mundial da Fotografia 19 de Agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir novas experiências</li> <li>• Promover as relações interpessoais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposição de Fotografia</li> <li>• Arranjar máquinas descartáveis para os utentes tirarem fotos entre eles</li> </ul>
	<b>Dia Internacional da Igualdade Feminina 26 de Agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da atualidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Painel acerca do tema</li> <li>• “Desfile de Moda”</li> </ul>
<b>SETEMBRO</b>	<b>Vindimas 20 de Setembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relembrar hábitos e ofícios</li> <li>• Proporcionar momentos de convívio aos utentes com a Comunidade</li> <li>• Lazer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualização de um filme</li> </ul>
	<b>Dia Mundial da Doença de Alzheimer 21 de Setembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar e consciencializar para a importância de temáticas da atualidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo de Percursos</li> <li>• Explorar este tema, falar sobre medos e receios desta temática</li> </ul>
	<b>Dia Mundial da Gratidão 21 de Setembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover as relações interpessoais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexões da importância de estarmos gratos.</li> </ul>
<b>OUTUBRO</b>	<b>Dia Mundial do Idoso 1 de Outubro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemoração do Dia Mundial do Idoso</li> <li>• Convívio</li> <li>• Lazer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos Tradicionais</li> <li>• Cantigas e Música</li> </ul>
	<b>Dia Mundial da Alimentação 16 de Outubro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elucidar os utentes sobre a importância de uma alimentação saudável</li> <li>• Promoção de saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falar acerca da importância da alimentação na Saúde</li> </ul>
	<b>Dia Mundial do Pão 16 de Outubro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover autonomias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confeccionar pão com os utentes</li> </ul>
	<b>Dia Mundial da 3ª idade 28 de Outubro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio</li> <li>• Promover as relações interpessoais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonato de Bóccia</li> <li>• Lanche Convívio</li> </ul>
<b>NOVEMBRO</b>	<b>Dia de Todos os Santos – 1 de Novembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reviver tradições, hábitos e costumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação de nozes para broinhas doces</li> </ul>
	<b>Dia de S. Martinho – 11 de Novembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reviver tradições, hábitos e costumes</li> <li>• Valorizar autoestima dos Utenes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decoração de “cartuxos” para castanhas assadas – oferta aos utentes de SAD</li> <li>• Tarde de Cantares</li> </ul>



<b>DEZEMBRO</b>	<b>Festa de Natal (Data a definir)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a participação</li><li>• Promover interação entre Utentes e Colaboradores</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Celebração da Eucaristia</li><li>• Ceia de Natal com utentes de ERPI e SAD</li><li>• Tarde de Animação</li></ul>
-----------------	--	---	--

\*Plano realizado pela Equipa Multidisciplinar. Sujeito a alguma alteração/adaptação.

### **Enfermagem em ERPI**

A enfermagem é um pilar essencial na APDSR, nomeadamente na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e também no Serviço de Apoio Domiciliário. Os desenvolvimentos normais das funções dos enfermeiros garantem os cuidados de saúde diretos ao utente, assegurando a melhoria e manutenção do seu bem-estar holístico.

“Os enfermeiros são os pilares das ERPI, exercendo funções várias desde a prestação de cuidados de excelência como: formação das equipas; organização; gestão; articulação, apoio e acompanhamento dos residentes e familiares com uma atitude proactiva na desmistificação do processo de envelhecimento. Na maior parte das vezes a permanência numa ERPI termina com a morte. Nesta situação o papel do enfermeiro consiste em acompanhar os que partem e ajudar os que ficam utilizando as suas competências no processo do luto”.

Na ação direta de trabalho 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.

Consequentemente, a equipa de enfermagem de ERPI irá investir na formação dos seus colaboradores de ação direta ao utente, 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.

Manutenção, pela equipa ao longo do ano de 2023, da aplicação do PIC (Plano de Cuidados individuais) no programa Mysenior, iniciado ao longo do ano de 2017. No PIC, constam todas as Atividades de vida diária dos utentes, entre elas Higiene, alimentação, medicação, entre outras. Este documento organizará de forma prática toda a informação diária relativa ao utente, bem como quem esteve em contacto direto com o mesmo.

Reuniões periódicas mensais com as colaboradoras do apoio ao idoso: ajudantes de lar e trabalhadoras de serviços gerais, de maneira a perceber quais as necessidades expressas e sentidas do público-alvo.



Tabela 6-Enfermagem-objetivos a atingir

Objetivo Geral	Meta	Objetivos Específicos	Atividades
<b>Evitar Erros Durante a Assistência medicamentosa</b>	<b>Não Existir ocorrências registadas na folha de registo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequar a requisição de stock de material e medição às necessidades do serviço/utente</li> <li>• Assegurar as adequadas condições de acondicionamento da medição</li> <li>• Garantir uma correta administração da medicação e cumprimento da prescrição</li> <li>• Monitorizar os prazos de validade de material e medicação.</li> <li>• Vigiar o estado de conservação e funcionamento de todo o material</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlar o estado dos produtos;</li> <li>• Controlar prazos de validade;</li> <li>• Gerir/repor o stock de medicamento dos utentes;</li> <li>• Monitorizar a terapêutica;</li> <li>• Preparação/Administração de medicação;</li> <li>• Verificar as embalagens e rótulos</li> </ul>
<b>Melhorar o processo de Acolhimento inicial</b>	<b>Obter <math>\geq 50\%</math> Bom e Muito Bom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a história clínica do utente</li> <li>• Detetar aspetos importantes com interferência na prestação de cuidados</li> <li>• Detetar precocemente problemas de saúde</li> <li>• Personalizar cuidados minimizando o impacto da institucionalização</li> <li>• Promover integração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação inicial;</li> <li>• Integração do utente na instituição</li> <li>• Observação física e psicossocial do utente.</li> <li>• Participação no processo do doente (PI)</li> <li>• Preencher a ficha de Acolhimento de enfermagem e avaliar as necessidades.</li> </ul>
<b>Prestar Cuidados de Saúde e prevenir estado de doença</b>	<b>Obter <math>\geq 50\%</math> resultados Bom e Muito Bom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detetar precocemente problemas de saúde</li> <li>• Detetar precocemente problemas de saúde e controlar a evolução de problemas existentes</li> <li>• Melhorar a qualidade de vida dos utentes</li> <li>• Prevenir agudizações e idas às Urgências</li> <li>• Prevenir feridas</li> <li>• Promover a adaptação aos processos de vida</li> <li>• Promover a intervenção de outros técnicos de saúde</li> <li>• Promover a recuperação do estado de saúde dos utentes</li> <li>• Promover autonomia</li> <li>• Promover hábitos de vida saudáveis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompanhamento personalizado a cada utente;</li> <li>• Atualização e acompanhamento do plano de cuidados de cada utente</li> <li>• Avaliação de sinais vitais;</li> <li>• Encaminhar e orientar para os recursos adequados.</li> <li>• Execução de procedimentos técnicos de enfermagem (Ex: tratamento a feridas)</li> <li>• Observação física e psicossocial do utente;</li> <li>• Sinalização de situações a outros membros da equipa e familiares;</li> <li>• Vigilância da integridade cutânea do utente;</li> </ul>
<b>Prevenir quedas dos utentes</b>	<b>Monitorizar a ocorrência de quedas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliar o risco de queda do utente</li> <li>• Sinalizar os utentes com maior risco de queda</li> <li>• Supervisionar os períodos de deambulação</li> <li>• Promover o fortalecimento muscular</li> <li>• Promover a dispositivos auxiliares de marcha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicação de medidas de prevenção de quedas</li> <li>• Utilização de dispositivos auxiliares de marcha adequados ao estado clínico de cada utente</li> <li>• Supervisão dos utentes Adotar medidas de prevenção de quedas</li> </ul>
<b>Prevenir úlceras de pressão</b>	<b>Taxa de prevalência 1%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantir a funcionalidade e adequação dos equipamentos</li> <li>• Garantir levante diário, sempre que o estado clínico o permita</li> <li>• Minimizar o tempo de permanência do utente no leito</li> <li>• Posicionar utente de acordo com as suas necessidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternância de decúbitos de acordo com rotinas de serviço e necessidade do utente</li> <li>• Aplicação de material anti escara.</li> <li>• Aplicação de medidas de prevenção de úlceras de Pressão</li> <li>• Avaliação do estado do utente</li> </ul>
<b>Promover Envolvimento familiar</b>	<b>Obter <math>\geq 50\%</math> resultados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilizar espaços adequados, promotores do diálogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussão e decisão sobre situações específicas de cada utente;</li> </ul>



	<b>Bom e Muito Bom</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrevistar família e utente na admissão</li><li>• Promover a integração familiar na tomada de decisão</li><li>• Promover diálogo ao longo do internamento</li><li>• Promover o envolvimento familiar no acompanhamento ao utente</li><li>• Realizar integração do utente e família ao serviço</li><li>• Respeitar cultura e religião do utente/família</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esclarecer dúvidas.</li><li>• Esclarecimento de dúvidas aos familiares</li><li>• Promoção de ambiente tranquilo para entrevista com utente e/ou cuidador</li><li>• Promoção do acompanhamento da família ao utente, nas consultas externas</li><li>• Utilização de comunicação empática</li></ul>
--	------------------------	---	---

### **Mobilidade Física e de Reabilitação**

“A reabilitação é o processo destinado a restabelecer as funções do utente prejudicado por doenças, acidentes ou outros eventos. Para se ter uma ideia da sua importância, a reabilitação ajuda os utentes que tiveram um acidente vascular cerebral a recuperar-se de sequelas. Além disso, confere mais equilíbrio e autonomia a pessoas com problemas ortopédicos, diminuindo o risco de quedas, aumentando a sua autoconfiança e melhorando a sua qualidade de vida.” (APDS RAMIRÃO, 2021)

APDS Ramirão, possui na sua equipa multidisciplinar um enfermeiro especialista em reabilitação, que presta cuidados especializados, sendo o foco da sua intervenção, centrado na obtenção de ganhos em saúde, relacionados com: a satisfação do utente, promoção do bem-estar e autocuidado, prevenção de complicações, promoção da saúde, reeducação e readaptação funcional da pessoa dependente. A intervenção do enfermeiro de reabilitação na unidade concentra-se em 6 horas semanais, sendo estas divididas em pelo menos 2 ou 3 dias por semana. As intervenções baseiam-se em programas individuais adaptados às necessidades de cada utente, de acordo com o plano individual, previamente estabelecido.

No seu plano de ação, o enfermeiro especialista em reabilitação também é responsável por realizar atividades coletivas que visam a promoção da autonomia física cognitiva dos utentes, bem como a promoção da sua socialização. Estas atividades são programadas de cariz quinzenal com duração de cerca noventa minutos e são divididas em três grandes áreas: funcionamento cognitivo, desenvolvimento motor e relações interpessoais.

As atividades referentes ao funcionamento cognitivo pretendem desenvolver e treinar a memória, bem como a capacidade de concentração. Visam também estimular os sentidos através do tato, do olfato, da visão e do gosto.



Relativamente ao desenvolvimento motor os objetivos das atividades centram-se em exercitar os membros superiores (mãos e braços) e inferiores (pernas e pés) através da coordenação de ritmos e exercícios que promovem a agilidade, a força e a motricidade.

No que concerne às relações interpessoais pretende-se mostrar a importância de conviver e viver com os outros promovendo a coesão e o espírito de trabalhar em grupo como forma de melhorar as relações entre os seus membros.

Tabela 7-Enfermagem de reabilitação-objetivos a atingir

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividades	Recursos Humanos
<b>Prevenir úlceras de pressão</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Minimizar o tempo de permanência do utente no leito;</li><li>- Garantir a funcionalidade e adequação dos equipamentos;</li><li>- Prevenir o Síndrome de Imobilização;</li><li>- Garantir levante diário, sempre que o estado clínico o permita;</li><li>- Posicionar utente de acordo com as suas necessidades.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicação de protocolo de prevenção de Úlceras de Pressão;</li><li>- Sinalização de equipamentos avariados ou defeituosos;</li><li>- Avaliação do estado hemodinâmico do utente;</li><li>- Alternância de decúbitos de acordo com rotinas de serviço e necessidade do utente;</li><li>- Aplicação de material anti escara.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Equipa de Enfermagem</li><li>Serviços gerais</li><li>Ajudantes de Lar</li><li>Colchão com motor de pressão alterne</li><li>Almofadas</li></ul>
<b>Prevenir quedas dos utentes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliar o risco de queda do utente;</li><li>- Sinalizar os utentes com maior risco de queda;</li><li>- Supervisionar os períodos de deambulação;</li><li>- Promover o fortalecimento muscular;</li><li>- Promover dispositivos auxiliares de marcha.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicação de protocolo de prevenção de quedas;</li><li>- Utilização de dispositivos auxiliares de marcha adequados ao estado clínico de cada utente;</li><li>-Supervisão dos utentes;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Auxiliares de marcha</li><li>Enfermeiro de Reabilitação</li><li>Enfermeiro</li></ul>
<b>Promover a autonomia do utente</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Minimizar o tempo de permanência do utente no leito;</li><li>- Promover o exercício individual e em grupo</li><li>- Supervisionar e auxiliar a marcha e transferências;</li><li>- Implementar procedimentos facilitadores da recuperação de capacidades funcionais que conduzam a maior autonomia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação das capacidades do utente;</li><li>- Promoção do levante diário;</li><li>- Promoção de períodos de marcha;</li><li>- Promoção de atividade física diversa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Equipa de Enfermagem</li><li>Serviços Gerais</li><li>Ajudantes de Lar</li><li>Educadora Social</li></ul>



Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão

Estrada Municipal, Porta n.º 31  
6370 – 022 Casal Vasco  
E-mail: apdsramirao@hotmail.com

**Orçamento**

CÓDIGO DA CONTA	GASTOS	Valências		Total 3. <sup>a</sup> Idade	Total
		SAD	LAR		
<b>61</b>	<b>CMVMC</b>				
<b>61612</b>	Géneros Alimentares	11.475,55 €	65.051,08 €	76.526,63 €	
<b>61-6161</b>	Outros	0,00 €	0,00 €	0,00 €	<b>76.526,63 €</b>
<b>62</b>	<b>Fornecimento e Serviços Externos</b>				
<b>621</b>	Subcontratos	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
<b>622</b>	Serviços especializados	5.599,43 €	31.730,15 €	37.329,58 €	
<b>623</b>	Materiais	1.074,57 €	6.089,25 €	7.163,82 €	
<b>624</b>	Energia e fluidos	8.864,58 €	79.781,22 €	88.645,80 €	
<b>625</b>	Deslocações, estadas e transportes	21,68 €	122,82 €	144,50 €	
<b>626</b>	Serviços diversos	1.000,00 €	42.037,68 €	43.037,68 €	
<b>627</b>	Encargos com utentes	0,00 €	0,00 €	0,00 €	<b>176.321,38 €</b>
<b>63</b>	<b>Custos com Pessoal</b>				
<b>632</b>	Remunerações do pessoal	57.580,60 €	229.167,40 €	286.748,00 €	
<b>633</b>	Benefícios pós-emprego	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
<b>634</b>	Indemnizações	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
<b>635</b>	Encargos sobre Remunerações	12.667,73 €	50.416,83 €	63.084,56 €	
<b>636</b>	Seguros de Ac.Trabalho D. Profissionais	2.303,22 €	9.166,70 €	11.469,92 €	
<b>637</b>	Gastos da Acção social	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
<b>638</b>	Outros gastos com pessoal	466,91 €	3.598,57 €	4.065,48 €	<b>365.367,96 €</b>
<b>64</b>	<b>Gastos de depreciação e amortização</b>	3.698,89 €	47.600,38 €	51.299,27 €	<b>51.299,27 €</b>
<b>65</b>	<b>Perdas por imparidade</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €	<b>0,00 €</b>
<b>66</b>	<b>Perdas por redução de Justo valor</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €	<b>0,00 €</b>
<b>67</b>	<b>Provisões do periodo</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €	<b>0,00 €</b>
<b>68</b>	<b>Outros gastos e perdas</b>	1.268,57 €	7.188,59 €	8.457,16 €	<b>8.457,16 €</b>
<b>69</b>	<b>Gastos o perdas de financiamento</b>	0,00 €	14.939,30 €	14.939,30 €	<b>14.939,30 €</b>
	<i>Subtotal .....</i>	106.021,73 €	586.889,97 €	692.911,70 €	692.911,70 €
	<i>Resultado Líquido Previsional</i>	-45.743,81 €	47.968,96 €	2.225,15 €	2.225,15 €



Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão

Estrada Municipal, Porta n.º 31  
6370 – 022 Casal Vasco  
E-mail: apdsramirao@hotmail.com

CÓDIGO DA CONTA	RENDIMENTOS	Valências		Total 3. <sup>a</sup> Idade	Total
		SAD	LAR		
71	Vendas	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
72	<b>Prestação de Serviços</b>				
721	Quotas util., mat. e mensalidades de clientes	14.400,00 €	372.000,00 €	386.400,00 €	
722/8	Outros	0,00 €	0,00 €	0,00 €	<b>386.400,00 €</b>
73	<b>Variações nos inventários da produção</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €	<b>0,00 €</b>
74	<b>Trabalhos para a própria entidade</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €	<b>0,00 €</b>
75	<b>Subsídios, doações e legados à exploração</b>				
751	Subsídios do estado outros entes públicos	43.994,89 €	252.188,40 €	296.183,29 €	
752	Subsídios de outras entidades	1.178,48 €	6.678,06 €	7.856,54 €	
753/8	De Outros Sectores	0,00 €	0,00 €	0,00 €	<b>304.039,83 €</b>
76	<b>Reversões</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €	<b>0,00 €</b>
77	<b>Ganhos por aumento de justo valor</b>	0,00 €	0,00 €	0,00 €	<b>0,00 €</b>
78	<b>Outros rendimentos e ganhos</b>	698,47 €	3.958,01 €	4.656,48 €	<b>4.656,48 €</b>
79	<b>Juros, dividendos e outros rendimentos similares</b>	6,08 €	34,46 €	40,54 €	<b>40,54 €</b>
	<i>Subtotal .....</i>	60.277,92 €	634.858,93 €	695.136,85 €	695.136,85 €



## Ata Conselho Fiscal

### ATA N.º 2/2022

----- Aos catorze dias do mês de novembro do ano de dois mil e vinte e dois, pelas quinze horas e trinta minutos, na sua sede, da Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão, no cumprimento das disposições legais e estatutárias, reuniu o Conselho Fiscal, desta Associação para, ao abrigo da alínea c) do número 1 do artigo 32.º dos Estatutos, apreciar e dar parecer sobre o Programa de Ação e Orçamento para o exercício do ano de dois mil e vinte e três, com a presença dos senhores: Lúcio Ribeiro Lopes, Henriques Gomes de Campos, Virgínia Oliveira da Cunha Costa Paulo, a fim de dar cumprimento a seguinte ordem de trabalhos:-----

Ponto Único: Emissão de parecer relativo ao Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2023, apresentados pela direção.-----

----- No cumprimento do mandato que nos foi confiado e no desempenho das nossas funções legais e estatutárias, analisámos os documentos que foram disponibilizados pela Direção, onde constam o Programa de Ação e Orçamento para o exercício do ano de dois mil e vinte e três, documentos estes aprovados em reunião de Direção da "Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão", em 01 de novembro de 2022.-----

----- Dessa análise verificámos:-----

Rendimentos previstos no montante de 695.136,85 €.-----

Gastos previstos no montante de 692.911,70 €.-----

Resultado Líquido Previsional no montante de 2.225.15 €.-----

----- Nestes termos, o Conselho Fiscal após ter obtido todos os esclarecimentos solicitados à Direção decidiu, por unanimidade, dar PARECER FAVORÁVEL ao Programa de Ação e Orçamento Previsional para o ano de dois mil e vinte e três, propondo desta forma a sua aprovação por parte da Assembleia Geral da Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão.-----

----- Para constar se lavrou a presente ata que depois de lida, foi aprovada e assinada por todos os presentes.-----

----- O Presidente: \_\_\_\_\_

----- 1.º Vogal: \_\_\_\_\_

----- 2.º Vogal: \_\_\_\_\_



## **Bibliografia**

Fernandes, D. (2005). *Avaliação das Aprendizagens: Reflectir, Agir e Transformar*. In *Futuro Congressos e Eventos (Ed.)*, Livro do 3.º Congresso Internacional Sobre Avaliação na Educação, pp. 65-78. Curitiba: Futuro Eventos.

Marques, C.M.O.A. (2014) *identidade do idoso no processo de institucionalização: estudo exploratório*. Escola Superior de Serviço Social do Porto

Zeller, J.V.S. (2005) *Intervenção focada na família: Desejo ou realidade: Percepções de pais e profissionais sobre as práticas de apoio precoce a crianças com necessidades educativas especiais e suas famílias*